

ELPIDIA

“Enfrentando tormentas, abrazando la luz”

Elpidia García Vara
Rafael Blázquez Martín

AGRADECIMIENTOS

Queridos amigos, familiares y colaboradores:

Con el corazón lleno de emoción me siento a escribir estas palabras de agradecimiento en la primera página de este libro, un sueño ahora hecho realidad. En este libro cuento la historia de mi vida que ha sido posible gracias al apoyo, amor y empatía de todos vosotros, a quienes considero parte de este maravilloso viaje.

Ha llegado el momento de reconocer a cada uno de los que habéis tejido con paciencia y dedicación los hilos de mis días en un tapiz lleno de color y esperanza. A mis inestimables amigas Carmen, Isabel, Magdalena, Virginia y mi querida hermana, quienes han sido mis columnas de fuerza y alegría en cada paso del camino. Su apoyo incondicional ha sido crucial para este logro.

Gracias a la pastelería “Guadalajara”, donde Santiago y Olga no solo me han ofrecido delicias que alegran el paladar, sino también un espacio lleno de inspiración y calor humano.

A Miguel, mi amigo el taxista, cuya amabilidad y conversaciones han transformado cada viaje en una aventura llena de aprendizaje y buenos recuerdos. Un agradecimiento especial a Israel de la Droguería “LOVEL”, por su amistad y por siempre tener una palabra de aliento en los momentos que más lo necesité.

A la librería “Laurel”, donde Alfonso y Loli me han provisto de libros que han alimentado mi alma y han apoyado mi dedicación a la escritura con entusiasmo y sabiduría.

No puedo dejar de mencionar al colegio CEP de Vallecas, y a su maravillosa profesora Virginia, cuya pasión por educar y guiar a las jóvenes mentes es una fuente constante de inspiración.

Mi corazón guarda un profundo afecto y nostalgia por la colonia de los taxistas, cuyas historias y anécdotas llegaron a ser parte de este libro.

Al herbolario “Arte-Sano” de Monte Igueldo, y a Rocío de “La Brecha”, gracias por ser un soporte en un momento muy delicado de mi vida; sus gestos de bondad han dejado una marca imborrable en mi corazón.

Finalmente, a los altruistas “Voluntarios por Madrid”, cuya generosidad y amor incondicional me han enseñado que se puede dar mucho sin pedir nada a cambio y en especial a Rafael que me acompaña en este proceso de escribir mis páginas desde que nació la idea de este libro.

Este libro es también de ellos. Cada página lleva impresa una parte de cada uno, y mi mayor deseo es que al leerlo sientan el mismo amor y gratitud que ahora yo siento al escribirlo.

También, quiero agradecer a Rafael y a Sandra porque en este período de escribir mi historia me siento arropada y protegida por ellos.

Y dejo para el final a las personas más importantes de mi vida, mi hija Mercedes, a cada uno de mis nietos y mi bisnieto que completan mi alma y mi corazón.

Con todo mi amor y agradecimiento.

Elpidia

PRÓLOGO

Soy Elpidia García Vara... la historia de una mujer a quien la vida la trató a golpes. Una sola cosa me salva, pedir ayuda. A lo largo de estas páginas vas a ver cómo esa conexión y esa apertura que tengo de ser leal a mi corazón y a mi necesidad, me permite hoy contar mi historia.

A medida que pasan los años y las personas evolucionamos, me doy cuenta de que esta vida es una escuela, vinimos a aprender. Muchas veces ella nos sorprende con aprendizajes menores pero muchas otras te atormenta con situaciones inesperadas, aquellas en las que te replanteas un por qué. O como es en mi caso, varios porqués.

Tú, lector, lectora te estarás preguntando qué tan dramática puede ser la vida de una persona... Hay tantas vidas de novela, y no porque se caractericen justamente por el romanticismo sino por muchas aventuras y hazañas que ya os contaré a lo largo de estas páginas. Pasé por lo peor que puede pasar una madre: la muerte de un hijo y yo pasé por tres.

Cuento esta historia para dejar un legado y para ayudar a otros. Cada palabra aquí escrita puede levantar a la persona que esté pasando por malas situaciones y a madres que como yo, viven las tormentosas circunstancias de hijos que transitan por el mal camino de las adicciones y al consumo de drogas, un camino con billete de ida hasta su perdición en el oscuro túnel. Por mi parte hice todo lo que pude y estuvo al alcance de mi mano.

Este libro es una palabra de aliento y disemina mi empatía contigo, hace que tú y yo nos ayudemos a que solo con un chasquido de dedos nos permita instantáneamente levantarnos y continuar.

A través de cada una de mis vivencias encuentro personas que me han ayudado, no me dejaron estar para quedarme en un suspiro. En mi paso de adulta por la experiencia educativa, he encontrado a personas que han valorado y valoran la diversidad, el respeto mutuo y, sobre todo, la incesante pasión por aprender.

Mi trayecto en el CEPA. 2 es un testimonio de mi fuerte espíritu, también un recordatorio de que nunca es tarde para descubrir nuevas ilusiones y desafiar los límites de lo posible.

Esta es mi vida, esta es mi historia y elijo contarla para sentirme aliviada y para decirte a ti y a todos los que formaron y forman parte de mi experiencia terrenal, solo gracias. Soy quien soy gracias a cada uno de vosotros y a mí que puedo levantarme a cada paso, porque siempre supe pedir ayuda.

La década de los 80 fueron unos años muy rebeldes y vibrantes, donde las adicciones tomaron protagonismo. Madrid se convirtió en un hervidero de culturas, músicas y desafortunadamente también de sustancias adictivas. La libertad que respira la ciudad en cada esquina, en cada café, también abre las puertas a los demonios más oscuros que se cuelan en los hogares, incluso en el de Elpidia.

Elpidia, una mujer fuerte, menuda, de cabello plateado por el tiempo y marcada por la vida, recuerda cada mañana al levantarse la frase del viejo profesor y alcalde, Enrique Tierno Galván: “El que no esté colocado que se coloque”. Una frase que, si bien busca celebrar la liberación de una sociedad oprimida, tiene eco en las sombras de la ciudad, en nuestros rincones donde la libertad toma una forma destructiva.

La casa de Elpidia, un hogar que alguna vez estuvo lleno de alegrías, risas y planes de futuro, se ha ido vaciando poco a poco. Sus tres hijos, arrastrados por la ola de las influencias que arrasa con la juventud de los 80, se encuentran atrapados en espirales de autodestrucción. La hija mayor, llevada por la depresión deja este mundo a los cuarenta años, una edad que para muchos es el comienzo de una nueva etapa, pero para ella es el final del camino. Kini, el más joven de sus hijos encuentra el final del camino en los brazos de la cocaína y Vicente, su hermano mayor tres días después por la misma razón, justo antes de que el mundo se cierre con la pandemia. Sus corazones agotados por los años de abuso, simplemente dejan de latir.

El recuerdo de sus hijos, cada uno perdido en su propio laberinto de adicciones, es un peso que Elpidia carga todos los días. La casa, ahora demasiado grande y silenciosa, es un museo de recuerdos dolorosos y preguntas sin respuesta.

De los veintisiete amigos que comparten infancias y sueños en estas calles llenas de vida, solo queda uno: José. Un último testigo de esa generación que busca en la libertad un sentido a su existencia, pero que en su camino encuentra más demonios que ángeles.

Ahora, cuarenta años después del boom, mientras la ciudad de Madrid se transforma y evoluciona, para Elpidia el tiempo parece haberse detenido. Los ecos de estos años resuenan en las paredes de su casa, en las calles que alguna vez caminó con sus hijos, ahora convertidos en las sombras de lo que fueron.

Elpidia, con su dolor y su memoria, se convierte en un símbolo silencioso de una época que Madrid prefiere recordar por su arte, su cultura y su espíritu indomable, pero que para algunas familias, como la de Elpidia, deja cicatrices profundas y preguntas dolorosas sobre el precio de la libertad y sobre hasta dónde estamos dispuestos a ir en su búsqueda.

Era un viernes cualquiera, de esos que pasan casi inadvertidos en el calendario si no fuera por las historias que nacen y se quedan grabadas en la memoria de quienes las viven. Una época difícil de los años 80, donde la crisis golpeaba cada esquina de Madrid, especialmente en barrios tan vibrantes y luchadores como Puente de Vallecas. Pero ese día, seis amigos —el Picuelo, el Ajo, el Pedrito, Vicente, Kini y José—, decidieron que, pese a las adversidades, hay momentos que merecen ser arrebatados de la rutina.

Acababan de salir de su trabajo en la empresa de construcción, un lugar que solía despedirlos cada tarde con un cansancio casi tangible, marcado por el polvo en sus botas y las historias que quedaban pendientes entre andamios y hormigón. Sin embargo, esa noche no querían volver directamente a casa. Estaban en busca de algo más, de esa chispa que solo surgía cuando la amistad se mezclaba con la aventura.

Seguían un plan sencillo pero infalible: ir a los billares del barrio, en la calle Imagen, en el barrio de San Diego, el cual se había convertido en el refugio de siempre. Era un sitio que conocían como la palma de su mano, donde cada taco y bola contaba historias de desafíos pasados y futuros. Entre juego y juego, las bebidas espirituosas empezaban a fluir, diluyendo las tensiones de la semana y dando paso a conversaciones que oscilaban entre lo profundo y lo hilarante.

La noche apenas estaba comenzando. Llevados por el impulso y la confianza entre ellos, la idea de buscar algunos “taleguitos” de hachís para redondear la noche no tardaba en surgir. No buscaban problemas, simplemente una manera de

extender los momentos de distracción y camaradería. Entre las sombras y conocidos callejeros, se hacían con su pequeño botín, prometiéndose risas y complicidades bajo el humo de la oscuridad.

A medida que la noche se tejía más negra y las estrellas tomaban su lugar en el cielo, la última parada de su periplo les aguarda: el Cine París. No eran precisamente cinéfilos apasionados, pero aquel cine tenía el encanto de lo prohibido, de ser el escenario perfecto para alguna que otra bronca inocente. La película, por supuesto, era lo de menos, lo importante era estar juntos, sentirse vivos en medio de la vorágine de una ciudad que nunca dormía.

Entre las risas, el humo y los destellos de la pantalla, casi podían olvidarse de la dureza de su día a día. Casi, digo, porque al final, siempre está el portero del local, ese guardián de la noche, el que con su sola presencia puede poner fin a la aventura.

Aunque en el fondo, tanto ellos como el portero, sabían que el viernes la historia se repetía de nuevo, porque en la vida como en el juego, siempre hay revancha. Y así, entre billares y cine, los seis amigos forjaron recuerdos; esos que, como las buenas historias, desafían el paso del tiempo.

En el corazón de Madrid, donde las calles rebosan de historia y cada esquina cuenta una, vive Elpidia, una señora de avanzada edad cuya vida está plena de relatos y sabiduría acumulada. La ciudad, con todo su bullicio y movimiento, a veces puede sentirse solitaria para alguien como ella, que ha sobrevivido a sus contemporáneos y cuyos días se tornan monótonos y predecibles. Es entonces cuando descubre “Madrid te acompaña”, una aplicación innovadora impulsada por el ayuntamiento de Madrid que busca conectar a personas mayores con voluntarios, brindándoles compañía y un soplo de aire fresco en sus rutinas diarias. A través de esta aplicación, Elpidia y yo nos conocimos. Ella dice de mí que soy un joven voluntario, a pesar de tener más de sesenta años, cuyo espíritu altruista y la curiosidad por escuchar las historias de vida de otros y la de ella específicamente, me llevan a formar parte de este proyecto. Elpidia me caracteriza como diferente detrás de mi sonrisa cálida y ojos atentos, reconoce ver en ellos una genuina pasión por conocer y aprender de las experiencias de los demás.

Desde nuestro primer encuentro, el vínculo se fortalece. Paseamos por los parques y avenidas de Madrid, donde ella cuenta historias de su juventud y se retrotrae a tiempos pasados, a los cambios que presencia en la ciudad y en las lecciones aprendidas a lo largo de los años. Yo, por mi parte, me convierto en un atento oyente y un amigo inesperado, alguien que ve más allá de la vejez y aprecia la riqueza de la experiencia y el conocimiento.

En uno de estos paseos, mientras compartimos un café en una vieja cafetería cerca del Retiro, le propongo una idea que cambiaría nuestras vidas: escribir un libro sobre

su vida. La propuesta le sorprende y agrada. Ella nunca ha considerado que su vida pudiera ser de interés para otros. Sin embargo, yo siempre estuve convencido de que su historia es única y merece ser contada, no solo como un testimonio de su personalidad vital y vibrante sino también como una cápsula del tiempo de esta ciudad, de Madrid, que evoluciona y cambia a lo largo de las décadas.

Con algo de reticencia pero animada por mi entusiasmo, Elpidia accede, y me dice: “¡Vamos Rafa!” Y juntos comenzamos el proyecto, sumergiéndonos en sesiones de narración donde me dedico a escribir mientras ella relata. Cada encuentro es una inmersión en el pasado, un viaje a través del tiempo donde descubro una ciudad que ya no existe vista a través de sus ojos.

El proceso no solo da fortaleza a nuestra amistad sino que también se convierte en una aventura de descubrimiento para ambos. Ella revive sus momentos más queridos y enfrenta aquellos que prefiere olvidar, mientras que yo aprendo sobre la resistencia, el amor, la pérdida y la esperanza a través de las experiencias de otra persona.

El libro de la vida de Elpidia, una vez completado, se convierte en un testimonio de su vida, una vida extraordinaria, pero también en una celebración de la conexión humana que surge entre una señora mayor y un voluntario. “Madrid te acompaña” es el puente que los une, pero es su disposición a abrir sus corazones y compartir sus historias lo que los transforma demostrando que, independientemente de la edad, todos tenemos algo valioso que ofrecer y recibir.

El libro resuena con muchos, recordándoles el valor de las historias personales y el poder de la empatía y la amistad. Para Elpidia y para mí, más que las palabras impresas en las páginas, lo que más atesoramos es este viaje compartido, un recordatorio del impacto que podemos tener en la vida de

los demás, simplemente estando presentes y dispuestos a escuchar.

Y ahora, sí... Doy paso a su voz narrativa.

Nacimiento de Elpidia

Comienza el año 1939 y el conflicto bélico que asola a España desde mediados del año de 1936 continúa su curso. La guerra civil española, la protagonizan los hombres, esos hombres que combaten en el frente quienes comparten la sangre de una nación. Se enfrentan unos contra otros, los republicanos y los nacionales. Esta terrible matanza y sin sentido que sufren las tierras españolas culmina el primero de abril de 1939. Cinco días antes de mi nacimiento, cuando Franco firma en Burgos, el último parte de la guerra civil y esta termina.

Hay marcas en la vida de una persona..., en mi caso una es la guerra y la otra, que mi llegada al mundo coincide con la semana santa. Parece un dato común y menor, pero la verdad es que me marca.

Nazco en Fresno de la Polvorosa, un pueblo pequeño y pintoresco con encanto, que pertenece a la provincia de Zamora, dentro de la comunidad de Castilla y León, en la comarca de Benavente y los valles. Se respira un aire de esperanza mezclado con la desolación dejada por la guerra civil española.

Me llaman Elpidia, un nombre de origen griego que significa “esperanza” o “aquella que da esperanza”. Me cuentan mientras escribo este libro que un autor llamado Marcel Proust, novelista y crítico francés, dice que nos llamamos con determinado nombre, no por gusto de los padres, sino porque es nuestra marca en esta vida, donde llevamos grabada nuestra misión. En mi caso, es la que encuentro en este libro, quiero dar esperanza porque soy el puro ejemplo de que la esperanza me mantuvo y mantiene con vida.

Segunda Guerra Mundial

Cinco meses, después de mi nacimiento en una pequeña población de Zamora, el mundo se ve sacudido por uno de los eventos más devastadores del siglo XX. Alemania, bajo el mando de Adolf Hitler, invade Polonia el primer día de septiembre, marcando el inicio de la Segunda Guerra Mundial. Este conflicto bélico, que dura seis años, vino a complicar aún más el escenario internacional, justo cinco meses después de que España cerrara un doloroso capítulo en su historia con el término de su propia guerra civil.

Crezco, como te relato, en un ambiente donde las secuelas de la guerra civil aún se palpan en cada esquina de nuestro pueblo, en cada historia no contada y en las miradas perdidas de quienes sobreviven. La noticia de un nuevo conflicto, esta vez a una escala global, llena de incertidumbre y miedos a nuestro pequeño pueblo.

Se teme que los horrores que vive la nación se repitan o incluso peor, que España arrase de nuevo a otro conflicto despertando viejos demonios.

Mis primeros años de vida transcurren bajo la sombra de este conflicto. Los ecos de la guerra llegan a través de las radios y los periódicos, narrando batallas lejanas, alianzas impredecibles y una humanidad que parece desgarrarse a sí misma. Aunque soy demasiado joven para entender la magnitud de estos eventos, puedo sentir la tensión en el aire, veo el miedo en los ojos de mi familia y escucho los susurros preocupados de los vecinos.

A medida que voy creciendo, las historias de la guerra forman un sombrío telón de fondo para mi infancia. Escucho relatos de valentía y tragedia, de resistencia ante la adversidad y de cómo la vida se abre camino incluso en los tiempos más

oscuros. Estas historias, aunque llenas de dolor, también llevan consigo mensajes de esperanza y la inquebrantable creencia en la capacidad de hombres y mujeres para superar sus peores momentos.

Mientras la guerra se desarrolla, nuestra pequeña población de Zamora se convierte en un refugio de calma en medio de la tormenta. A pesar de la lejanía de los frentes de batalla, la guerra impacta de maneras indirectas: racionamientos, refugiados que llegan buscando seguridad, y el constante temor de que el conflicto pueda extenderse. Pero, por otro lado, también nos fortalece la solidaridad entre los vecinos y la determinación de sostenernos mutuamente.

Al finalizar la Segunda Guerra Mundial en 1945, el mundo cambia irrevocablemente, y con él, España. Comienza un lento proceso de recuperación y reconstrucción. Aunque las heridas de la guerra civil y el impacto indirecto de la Segunda Guerra Mundial marcan profundamente a nuestra generación, también nos prepara la capacidad de adaptarnos frente a un estado o una situación adversa, la importancia de la paz y la fuerza que reside en la unión.

Creer en la sombra de estos dos conflictos me moldea de maneras que solo con el tiempo llego a comprender. Me enseña la importancia de recordar nuestro pasado, no como una carga, sino como un recordatorio de lo que podemos enfrentar y superar juntos.

El Fresno, mi origen.

En la pequeña localidad que me tiene de protagonista, la vida transcurre a ritmo lento y pausado que dictan las estaciones. En estos tiempos tan convulsos en el que España intenta cicatrizar sus heridas tras el fin de su contienda civil.

En este escenario rural se desarrolla mi historia, la historia de cinco hermanos. Nuestras edades oscilan entre los seis y los quince años. A pesar de las dificultades económicas y emocionales de la época, todos encontramos en los juegos al aire libre, entre los dorados campos de trigo y los muros de piedra de nuestro pueblo, un refugio para nuestra inocencia. Son tan distintos aquellos años que es difícil contarlos en un momento y si mi relato así lo requiere volveré a cualquiera de estos períodos.

La vida en Fresno de la Polvorosa gira en torno a tres pilares: la Iglesia del Salvador, con su vetusta estructura de piedra que se eleva como guardián del pueblo; la escuela, dirigida por un maestro de métodos antiguos pero de corazón puro y el consultorio del médico, quien, a pesar de los limitados recursos, ejerce su profesión con una dedicación admirable.

En el vaivén de estos tres edificios se sumergen mis relatos. Todos los vecinos tejemos las historias cotidianas de los habitantes del pueblo, entre ellas, las nuestras también.

Mi padre, de quien voy a hablar más adelante, es un hombre bondadoso y trabajador, el encargado del mantenimiento de la iglesia, actividad que le confiere un estatus especial entre los vecinos, pues se observa como el guardián del alma espiritual de Fresno. A pesar de la rudeza de su labor, siempre encuentra tiempo para dedicarle a sus hijos, enseñándoles valores de honestidad, respeto y la importancia de estar unidos.

En contraste, nuestra madre se endurece por las circunstancias de la vida. Las penurias de la guerra dejan en ella una marca de amargura y, a menudo, se torna distante y severa con todos nosotros. Esta dualidad parental crea un ambiente familiar de amor y temor, donde mis hermanos y yo aprendemos a navegar entre la compasión paterna y la rigidez materna.

La iglesia del Salvador juega un rol central, espiritual y social en nuestra vida. El cura del pueblo es una figura como pocas. Su característica paternal y comprensiva lo distingue del resto de los seres del pueblo. Es muy especial, se le ve cercano a los niños y comprometido con el bienestar de los vecinos. Ellos participan activamente en las misas y eventos religiosos, encuentran en la fe un alivio a las penas de la posguerra.

El maestro, por su parte, se esfuerza por impartir una educación que va más allá de los libros de texto. Consciente de las heridas que la guerra deja en cada familia, busca enseñar a sus alumnos sobre la importancia de la paz y la reconciliación, valores que ve urgentemente necesarios en el nuevo país que se está reconstruyendo.

El doctor, el único médico de Fresno, es un hombre de ciencia. No cuenta con los recursos médicos que tiene la ciudad por aquel entonces, pero su vocación, ingenio y dedicación le permite aliviar los males de sus vecinos y los de las personas de pueblos cercanos. Es extremadamente compasivo, pues se consagra a la medicina rural. Todos los chicos del pueblo, lo conocemos bien, pues nuestras travesuras y juegos terminan en rasguños y torceduras que necesitan de su atención.

Mi adolescencia

Soy la del medio de cinco hermanos. Nuestro hogar, vieja casa de piedra con tejas desgastadas por el tiempo, es una familia rica en fe y esperanzas.

Mis padres, Pedro y Juliana motivados por la fe, cada domingo asisten a misa tras ser llamados por el repique de las campanas de la iglesia del Salvador, llevándonos a mis hermanos y a mí. En estos tiempos difíciles, el templo es el faro que guía nuestras vidas, nos ofrece consuelo y esperanza, es un refugio para el cuerpo, el alma y el espíritu en medio de las hostilidades con las que vivimos.

Entre los campos de cultivo que pintan de verde la comarca y ese manto de fe y humildad, jugamos entre las ruinas de lo que alguna vez llega a ser un lugar marcado por el conflicto bélico. Allí nazco y vivo algunos pocos años.

A pesar de las historias de dolor y pérdidas que mi inocencia infantil me permite observar, mis ojos se maravillan encontrando belleza en los pequeños detalles: la risa de mis hermanos, el canto de los pájaros al amanecer, el olor de la tierra mojada después de una lluvia de verano...

Sé que soy muy importante para mi familia, con mi nacimiento. Mis padres sienten, a pesar de las cicatrices, que la esperanza es fundamental para nuestro futuro. Nos educan en los valores que ellos siempre consideran fundamentales: la bondad, la solidaridad, y sobre todo, la importancia de la familia y la fe como pilares de la vida.

Hasta aquí parece que la vida despliega su color de rosa, esas chiquillerías de reina o de muñeca... Siempre trato de ver el lado positivo a las cosas, pero lo cierto es que no siempre ha sido así.

Me tratan como la brujita del pueblo, hoy entiendo hasta con una sonrisa que había varias cosas que me hacían un tanto especial, no solo por lo que te cuento del día y la circunstancia de mi nacimiento, sino además porque había personas en el pueblo que decían que yo tenía en el paladar una virgen y mientras iba caminando por la calle a los tres, cuatro años, la gente me paraba y me hacía abrir la boca. Yo, claro, lo hacía, hoy me río de aquello.

El colegio

La escuela, enseñanza general básica, denominada E.G.B., está separada en varios pabellones, niñas por un lado y niños por el otro, desde los cuatro años hasta los catorce. Todos los estudiantes se juntan en el patio para jugar en el recreo.

En el colegio me destaco, soy buena alumna y por ser así, sucede lo que hoy podría interpretarse como un castigo. Me dan la tarea de ir a buscar las piedras para que las niñas que no se portan bien, se arrodillen sobre ellas, sosteniendo un libro en la cabeza para mantenerse siempre erguidas y derechitas. Después de un tiempo, el dolor es insoportable y se levantan con las rodillas ahuecadas por las piedras.

En el colegio, durante los ratos libres y en los recreos jugamos a la comba, al balón prisionero...

Antes de entrar a la escuela, lo primero que hacemos es cantar “el cara al sol” con la mano derecha alzada, es un himno de la falange española. Luego las niñas se dirigen a su aula y los niños a la suya.

En la etapa en que la vida parece no brindarnos comodidades, somos más felices aunque no tenemos juguetes. No somos como los chicos de hoy, no pedimos nada. Comemos lo que podemos y lo que hay, que es bastante poco. No queda otra que conformarnos.

Los garbanzos con chorizo, berzas, zanahorias, patatas..., conforman el cocido en las comidas, protagonistas todos los días; y los fines de semana nos preparan una sopa castellana, patatas revolconas con pimentón. Mis hermanos y yo no vemos la hora de que llegue el sábado y el domingo para comer esta exquisitez hecha de ajo, pan con agua y pimentón que calienta nuestros estómagos cuando hace frío.

Nuestro padre nos proporciona las tareas en el campo, ellas son nuestras obligaciones. Mi hermano mayor cuida la mula y el caballo, mi hermana ayuda a nuestra madre y yo a los cinco años ya tengo el trabajo de abrir la puerta y sacar las ovejas a la mañana para traerlas al atardecer.

A medida que pasan los años, el mundo a mi alrededor comienza a cambiar. España se va reconstruyendo lentamente de las cenizas de la guerra, pero las heridas aún continúan abiertas en el corazón de los hombres y mujeres que sufren por sus familiares, hijos, padres, hermanos caídos en la batalla.

Yo, con mi espíritu libre y curioso, siendo muy pequeña, comienzo a preguntarme sobre el mundo más allá de los límites de Fresno de la Polvorosa. Escucho fascinada las historias de viajeros ocasionales que pasan por el pueblo, soñando con conocer algún día esos lugares remotos de los que hablan.

Nunca olvido las lecciones de humildad y fe impartidas por mis padres, a medida que voy creciendo. Ese deseo que me surge naturalmente de ayudar a los demás, nace de ellos. Se hace cada vez más fuerte y mi empatía es cada vez más intensa.

Creo que esa guerra que enfrenta a españoles contra españoles, en la que mi vida tiene de contexto es un testimonio de la capacidad del espíritu para sobreponernos a la adversidad.

Mis padres trabajan como labradores del campo cultivando las tierras del cura y el maestro.

Desde temprana edad, observo a mi padre mientras recoge la miel de las abejas del maestro, aprendo sobre el trabajo arduo y la conexión con la naturaleza. Enfrento contrastes en la percepción de su personalidad que crece entre el trabajo en el campo, la religión y las dinámicas familiares complejas.

Me hago mujer con trece años, me asusto, no sé qué está pasando. Un tiempo después, hablo con unas amigas y me entero de que las niñas nos hacemos señoritas con la regla. Mi madre nunca me dice nada de esto y de qué le sucede a las mujeres una vez al mes. Yo lavo los paños, mi madre lo sabe pero nunca me pregunta, ni hablamos del tema.

Mi madre y mi abuela

Mi madre, una mujer de carácter fuerte, vive en la pintoresca provincia de Zamora, en un entorno rural. Rescato de ella lo bueno y todas aquellas cosas que me suman, no dejo de entender que su actitud hacia mí es bastante fría y despectiva en muchos momentos. Muchas veces, utiliza términos hirientes como “la mala”, “la fea” o “la negra”.

En aquellos tiempos, en el que yo soy pequeña, inocente, dulce y bondadosa, cuya única culpa es, ser diferente a lo que ella espera de mí. A pesar de su trato un poco hostil, trato de mantener la cabeza en alto y no perder la esperanza de un futuro mejor, de un futuro que está por llegar.

Un día, mientras yo trabajo cerca de la orilla del río Órbigo, conozco a un apuesto joven llamado Joaquín. A medida que mi amistad con él crece, se convierte en el soporte emocional que yo tanto necesito. Juntos, soñamos con escapar de la sombra de Juliana y empezar una nueva vida lejos de aquí.

Con el tiempo, la relación entre nosotros florece en un amor sincero y profundo. Decidimos huir juntos una noche, dejando atrás la opresión y el sufrimiento que mi madre nos impone. A pesar de los desafíos que nos esperan, nos aferramos a la esperanza de un futuro lleno de amor y libertad.

Ángela, mi abuela, es una mujer extraordinaria, llena de sabiduría y amor incondicional. Siempre se preocupa por enseñarnos los valores importantes de la vida y nos brinda su apoyo incondicional. Disfruto mucho pasar tiempo con ella, aprendo de sus experiencias y sabiduría acumulada a lo largo de los años.

Siempre recuerdo con cariño que me llama “santa”, un apodo que me asignan desde pequeña por haber nacido en un día tan especial como el Jueves Santo.

Este gesto cariñoso de ella siempre resuena en mi corazón. Me recuerda la conexión que ambas compartimos. Desde pequeña, ella es mi referente, la que me mimaba y siempre acaricia mi cara y me dice que yo soy la preferida. Eso a mí, me llena el corazón de emoción. Aunque ahora que soy abuela, sé que todos los nietos son preferidos.

Mientras voy creciendo, siempre valoro sus consejos. Ella se transforma en mi guía y confidente. Sus historias me inspiran a ser una persona compasiva, paciente y llena de bondad hacia los demás, me transfiere ese legado de amor que hoy continúo transmitiendo a los demás.

Nuestra relación es el reflejo de una profunda conexión que puede existir entre generaciones, marcada por el cariño, el respeto mutuo y la voluntad de compartir lo mejor de sí mismas. Juntas, construimos recuerdos inolvidables que perduran en mi corazón para siempre.

10
Mi padre

En este pequeño pueblo, donde las calles conservan el eco de historias antiguas y la tierra guarda el sudor de quienes la trabajan, vive Pedro García, mi padre. Una figura que se alza entre los humildes como un faro de bondad y perseverancia. Hijo único, su vida dedicada al duro trabajo de la tierra, a esa extensión de vida que alimenta y ve crecer bajo sus cuidados. Las manos de mi padre surcan la tierra perteneciente a las figuras más pudientes del lugar llenándola de vida.

Él es conocido por su incansable trabajo, también por su espíritu solidario. Un hombre que, pese a disfrutar los momentos de alegría con sus amigos en el calor de las tabernas, mantiene un equilibrio en su vida. Su serenidad y buen talante lo destacan del resto de los vecinos. Nunca ha sido un hombre de conflictos; al contrario, su presencia tiende puentes entre las personas, une al pueblo con la fuerza de su carácter amable y su disposición constante a ayudar.

Los domingos, día de descanso y reflexión, mi padre ocupa su tiempo en una cita con la generosidad. Cada semana, un lugar en su mesa está reservado para aquellos menos afortunados, aquellos cuya vida es menos gentil. En nuestra puerta, encuentra a un mendigo que halla en nuestra mesa un plato de comida y también un momento de calor humano y compañía. Es su forma de recordar que, a pesar de las dificultades, siempre hay espacio para servir, ayudar y compartir.

Un hombre de complexión fuerte, tez curtida por el sol y manos callosas de tanto trabajar la tierra. Un hombre que no solo se dedica a mantener las tradiciones de su familia, también se convierte en un pilar para todos, siempre dispuesto a tender una mano cuando se le necesita.

Crezco bajo la sombra de un misterio que jamás logro desentrañar. Mi padre, quien pese a tener la edad y la capacidad para haber sido llamado a luchar en la guerra civil, no fue. Este hecho se convierte en un velo de silencio que cubre a nuestra familia. Nunca se habla de ello en casa, nunca se cuestiona. Es como si ese capítulo de la historia personal de mi padre hubiera sido arrancado, dejando únicamente las preguntas que nunca me he atrevido a formular.

La guerra civil española deja cicatrices profundas en el país, cicatrices que aún se pueden sentir en el aire del pequeño pueblo del Fresno. Sin embargo parece haberse mantenido al margen de todo conflicto, viviendo una vida tranquila, sin enemistades conocidas entre sus vecinos, algo poco común en estos tiempos revueltos, donde las divisiones y las rencillas son la norma.

Mi vida continúa escuchando historias de la guerra, de héroes y villanos, de sacrificio y de lucha. Sin embargo, la historia de mi propio padre permanece en sombras.

-¿Por qué nunca fue llamado a luchar? ¿Acaso hay alguna razón oculta, algún secreto que mi padre se ha llevado consigo?

Estas preguntas se convierten en una obsesión silenciosa para mí.

La respuesta, sin embargo, nunca viene de sus labios. En el desván de la vieja casa encuentro pistas de la verdad, entre viejos libros, cartas amarillentas y objetos personales, descubro que mi padre es en realidad una pieza clave en el esfuerzo de resistencia contra las fuerzas franquistas. Su rol, lejos de ser el de un soldado en el frente, es el de proteger a aquellos que buscan refugio de la opresión. Ayuda a esconder a aquellos perseguidos y les facilita su escape hacia zonas más seguras.

Mi padre elige un camino diferente, el de una resistencia silenciosa, una lucha invisible pero igualmente valiente. El silencio sobre su pasado es su manera de proteger a su familia, de mantener alejado el peligro de aquellos a quienes ayuda. Su vida pacífica, su falta de enemistades, todo tiene sentido ahora. Él es más que un simple campesino, es un héroe anónimo en una guerra que deja pocas historias sin sombras.

Ahora con las revelaciones en mis manos, miro hacia las montañas que rodean el Fresno. Ahora entiendo la profundidad del silencio de mi padre y la magnitud de su sacrificio. Y aunque él ya no está para compartir esta historia, me prometo a mí misma que su valentía y su lucha no serán olvidadas. Yo cuento su historia no como una pregunta sin respuesta, sino como un relato de coraje y resistencia en los momentos más oscuros.

Crezco bajo ese manto de fe y humildad, entre los campos de cultivo que pintan de verde la comarca, jugando entre las ruinas de lo que alguna vez fue un lugar marcado por el conflicto bélico. A pesar de las historias de dolor y pérdidas que mi inocencia infantil me permite observar, mis ojos se maravillan encontrando belleza en los pequeños detalles: la risa de sus hermanos, el canto de los pájaros al amanecer o el olor de la tierra mojada después de una lluvia de verano...

La figura de mi padre se extiende mucho más allá de los límites de nuestro humilde hogar y de las tierras que cultiva con tanta dedicación. Además de ser el labrador más respetado, también aporta sus esfuerzos en proyectos que benefician a la sociedad. Uno de sus aportes más significativos es su participación en la construcción del puente colgante de Vizcaya, una maravilla de la ingeniería que años después de su culminación, sigue siendo motivo

de orgullo para todos en el pueblo y especialmente para mí, aunque su construcción data de varios años antes de que yo viniera al mundo.

El traje de pana que él suele vestir no solo es símbolo de su trabajo y esfuerzo diario, también de su humildad y sencillez, cualidades que lo definen profundamente. A pesar de haber colaborado en tan importante proyecto, nunca lo escucho alardear de ello. Para él, no hay mayor satisfacción que el trabajo bien hecho, la tierra bien cultivada, y ver a su familia y amigos felices y unidos.

El cariño que mi padre me tiene es incomparable. Adoración, un amor profundo e incondicional que marca mi vida y me enseña el verdadero valor de la familia. Recuerdo una ocasión en la que pone a prueba ese amor. Yo estoy recogiendo verduras del campo, cuando, seducida por el tamaño de un nabo en el campo vecino, no puedo resistir la tentación y lo añado a nuestra cesta. El guarda del campo me sorprende y, como era de esperar, se dirige directamente a informar a mi padre y le exige que sea denunciada por el pequeño hurto.

Su respuesta ante aquella situación me marca para siempre: en lugar de reñirme o mostrarse decepcionado, me mira a los ojos, me acaricia la cara con la palma de su mano y luego me da un abrazo. Sus maneras, su comprensión, su amor incondicional me educa en la importancia de aprender de nuestros errores. Mi padre siempre nos enseña que la reprimenda más efectiva no viene siempre en forma de palabras duras o castigos, también llega través de la comprensión y el amor.

Un hombre culto, a pesar de las limitaciones de nuestro entorno y su época. Amigo de todos, siempre dispuesto a tender una mano sin esperar nada a cambio. Su humildad y carácter campechano lo convierten en alguien a quien todos

recurren en busca de consejo o simplemente para disfrutar de su agradable compañía.

Lamentablemente, mi padre parte a los 84 años. A pesar de los años que han pasado desde entonces, la huella que deja en nuestras vidas es imborrable. Su legado, una combinación de amor, trabajo duro, solidaridad y humildad, sigue vivo en nosotros que tuvimos el privilegio de conocerlo y aprender de él. A través de nuestras acciones y recuerdos, mi padre sigue presente, recordándonos la importancia de los valores y esa fuerza capaz de mover montañas y construir puentes, no solo de hierro y cemento, de humanidad y esperanza.

Mi madre, es el pilar de nuestra familia numerosa. Ella tiene tres hermanos. Uno de ellos es Matías quien se destaca por su generosidad y su vínculo especial conmigo, siendo mi padrino de bautizo y alguien que siempre tiene buenos gestos hacia mí y mi hermana. Siempre nos muestra su afecto a través de pequeños pero significativos regalos.

Él vive de su trabajo en el campo, especialmente en un lugar como el pueblo de Santa Elena de Jamuz, en la provincia de León. Este lugar es una pincelada que susurra mucho de las raíces y el entorno de esta familia. Matías trabaja y guarda dinero en un frasco, para regalarme a mí, su amada sobrina y ahijada. Ahorra y comparte. Dos comportamientos distintos frente a los regalos de Matías, que reflejan diferencias en la personalidad y valores desde la infancia.

Recuerdo una anécdota que hoy me provoca mucha risa, pero que en aquel entonces, cuando niña, me causa enojo. La mención de la combinación amarilla y de cómo mi hermana termina quedándose con ella tras una intervención de malos modos por parte de mi madre. Mi hermana se come las aceitunas y se queda con la combinación que mi tía compra para mí con mis ahorros. Este detalle ilustra las complejidades de las relaciones entre hermanos y padres; en este caso de mi madre, con el valor sentimental que adquieren objetos aparentemente simples cuando algo es para uno.

Catalina, por otro lado, ofrece un contraste emocional en tanto que es mi madrina y no me quiere. La escasez de recuerdos afectuosos hacia ella y la mención de su envidia hacia Juliana, mi madre, por la maternidad, subraya las complicaciones que pueden surgir dentro de la dinámica familiar, especialmente cuando se mezclan los deseos personales y las relaciones de parentesco.

La historia de mi tío Andrés y mis primos introduce otro núcleo familiar y sugiere la movilidad geográfica, con su traslado a Asturias, como parte de la vida familiar más amplia. Da lugar a reflexiones sobre la importancia de los lazos familiares a pesar de las distancias y el tiempo.

Finalmente, la mención de mi madre, su vida cotidiana entre las labores caseras y del campo, y su amor por mi padre (a mí no me quiere), completa el cuadro de una familia unida no solo por lazos de sangre, sino por las experiencias compartidas, los desafectos, las tensiones y los recuerdos que conforman el tejido de historia familiar. Cada persona, con sus virtudes y defectos, contribuye a la riqueza de la narrativa familiar, ofrece una ventana al pasado que define, en parte, quien eres.

Juliana, mi madre, es la matriarca cuya vida se dedica al cuidado de su familia y al trabajo del campo, dos vocaciones que dan forma a su carácter fuerte, pero poco amoroso. Su amor por su esposo es una constante, un faro de luz en la vida familiar que ejemplifica su compromiso y su devoción.

Matías, el hermano mayor, es como una figura paternal para mí. Su trabajo en el campo, en el pueblo de Santa Elena de Jamuz no solo es su sustento, sino también su conexión con la tierra que tanto ama. Las monedas, una “perra gorda” para cada una de las hermanas, son más que simples regalos; son símbolos de su generosidad y su deseo de compartir la alegría en formas pequeñas, pero significativas.

El relato de las aceitunas y la combinación amarilla ofrece una visión entrañable de los momentos compartidos entre mi hermana y yo. Este episodio, donde la infancia y sus simples intercambios dejan una huella en el corazón, muestra la inocencia y las pequeñas injusticias entre hermanos que, con el tiempo, se convierten en preciados recuerdos.

Catalina, mi madrina, introduce con su manera de ser una nota de melancolía en la historia. La ausencia de afecto hacia mí está muy marcada por la envidia que le tiene a mi madre por ser tan fecunda. Son estas las situaciones que revelan las complejidades emocionales que subyacen en las relaciones familiares. La incapacidad de Catalina para tener hijos dibuja una sombra de tristeza en su vínculo conmigo, una sombra que, sin embargo, no logra apagar el amor predominante en la familia.

La vida en la casa de la abuela Ángela se vuelve el escenario donde estas vidas se entrelazan con más fuerza, compartimos alegrías, tristezas y el día a día. En este espacio,

las labores del campo y las tareas domésticas se antojan más que obligaciones; son los hilos que tejen la unidad familiar. La casa de Ángela se convierte en un refugio donde el amor, a veces complejo y desafiante, siempre encuentra su camino de vuelta al hogar.

La crónica de estos relatos de mi familia que llevan a las tensiones, las envidias y los desafíos, encuentran en su amor mutuo y en sus raíces compartidas la fuerza para seguir adelante. Esta historia resulta ser un eco, donde resuena la única verdad de que, en el núcleo de cada familia, hay historias de amor, sacrificio y renovación, esperando ser contadas.

La dieta es humilde, basada en lo que la tierra y nuestro esfuerzo pueden ofrecernos. Las patatas cocidas con pimentón y manteca de cerdo son nuestro plato cotidiano, con la ocasional sopa de ajo para calentar el alma. La leche, un lujo reservado para los más afortunados, es reemplazada en nuestra mesa por la leche condensada, nos da un toque de dulzura en medio de la simplicidad. Y así, alrededor de una sola cazuela de barro, compartimos cada comida, unidos en torno al fuego que siempre arde.

El ritmo de la vida está marcado por el sol. Con sus primeras luces, Pedro inicia su jornada, entregándose a la tierra con una devoción casi sagrada. Trabaja para el cura, el alcalde, y aquellos a los que la fortuna coloca en una posición de poder, pero su labor es ante todo, un acto de amor por su familia y sus allegados. A pesar del arduo trabajo, nunca le falta su siesta diaria, una breve recompensa antes de volver al campo.

Las cenas, tempranas y sencillas, son el preludio del descanso merecido. En invierno, la noche nos reúne temprano alrededor del fuego, en una intimidad familiar que, para mí, es el refugio más cálido contra el frío de la calle.

Pedro García, mi padre, es como una columna en el corazón del pueblo, sin riquezas ni títulos, por su humanidad y entrega. Su vida, está siempre marcada por el amor a la tierra y el compromiso con los suyos, teje el tapiz de nuestra vida en un relato de esfuerzo, solidaridad y esperanza. Las huellas de sus pasos, labradas en la tierra que tanto quiere, son el legado que yo, a mi vez, espero honrar.

Cinco hermanos

Somos cinco, cada uno toma caminos distintos desde el mismo origen, llevamos con nosotros el sello indeleble de nuestra tierra y el legado de nuestras raíces.

Mi hermana mayor siempre es la indomable, busca escapar de las restricciones que siente en su alma nómada. Envidiada por sus ansias de libertad, nuestras peleas se ven desde lejos, especialmente cuando sus acciones buscan someterme a su voluntad. Alemania es su destino, busca una fuga hacia la “alegría” que tanto anhela, pero su partida deja un vacío en nuestro padre, un hombre ya marcado por las preocupaciones de ver a su descendencia dispersarse.

Después sigue un varón, un pilar para el trabajo, con mucha dedicación, encuentra su lugar en el campo. A mí me lleva a trabajar a la casa de un químico de la azucarera, como empleada doméstica. Con él, comparto una relación cercana hasta que nuestras diferencias sobre el cuidado de nuestra madre, nos enfrenta. Decide contratar a una cuidadora para ella, un acto de amor y responsabilidad, que contrasta con la visión de Clemente y lleva a la venta dolorosa de nuestro hogar. La pérdida de la casa familiar nos dispersa aún más, con nuestra madre sintiéndose como “una maleta itinerante” entre los hogares de sus hijos.

Mis batallas personales me sumergen en el mundo contra las drogas, un camino que me lleva a encontrar un consenso con Celia para el bienestar de nuestra madre. Juntas establecemos un acuerdo de cuidados, sosteniendo con nuestras propias manos el tejido familiar que parece desvanecerse.

La muerte de nuestra madre en Madrid, a los 84 años, se convierte en el catalizador de nuestra historia, un punto final

que, en lugar de separarnos, nos proporciona una razón para reflexionar sobre lo que realmente importa. El Fresno nos ve nacer, Madrid nos reúne para despedir a la matriarca de una familia tan diversa como unida en sus contradicciones.

Agustín, denostado por mi padre es un hombre trabajador, bien parecido..., nos quisimos mucho, pero su condición sexual condiciona la vida en familia. Son tiempos en los que ser distinto está muy mal visto. Marcha a Madrid a vivir con el chico que conoce estando en el servicio militar.

Celia es la protagonista de la historia de cómo, a pesar de disputas y diferencias, los lazos que nos unen permanecen intactos, se transforman con el tiempo y con las pruebas que a ambas nos depara la vida. Es un relato de reconciliación, que encuentra en la pérdida su verdadero significado.

Todos los hermanos avanzamos hacia el futuro, nos llevamos con nosotros las lecciones y memorias del Fresno buscando en Madrid el escenario para actos futuros de nuestra existencia, unidos por el recuerdo de quien nos enseña el verdadero significado de familia.

El tormento de Catalina

Nunca imagino que las paredes de su hogar, esas que deben ser su refugio, son testigo de tal tormento. Crece en este pequeño pueblo rodeada de campos de trigo dorado y calles empedradas, una postal de la tranquilidad rural. Sin embargo, detrás de la pintoresca fachada de su casa de piedra y madera, se oculta una realidad mucho más sombría.

Mi hermana Catalina, toma el rol de torturadora en lugar de protectora. Desde pequeñas, la diferencia de tres años entre ella y yo parece más un abismo que una simple brecha de edad. Mi hermana encuentra placer en el poder absoluto que ejerce sobre mí, arrastrándome por mi largo cabello castaño a través de las habitaciones de nuestra casa mientras nuestra madre observa indiferente.

Mis gritos de dolor se mezclan con el chirrido de las antiguas tablas de madera del suelo y el eco de la indiferencia materna. La razón detrás de la inacción de nuestra madre siempre es un misterio para para mí. “¿Era miedo o acaso una distorsión del amor que se supone debía protegerla?”

A medida que los años pasan, el tormento continúa, pero yo comienzo a cambiar. Mi dolor y sufrimiento me van endureciendo, forjando en mi interior un resuelto anhelo de libertad y justicia. A los dieciséis años, decido que es suficiente. Una tarde, cuando intenta arrastrarme por el pasillo hacia la cocina, me resisto con una fuerza que no sabía que tenía. Me zafó y, por primera vez, enfrento a mi hermana con una mirada llena de determinación y desafío.

Catalina, sorprendida por la inesperada rebelión, retrocede. Es un pequeño gesto, pero suficiente para que yo sienta una chispa de victoria. Esa noche, planeo mi escape con la ayuda de mi única aliada en el pueblo, mi abuela

paterna. La anciana siempre sospecha el tormento que sufro y está dispuesta a hacer todo lo posible para ayudarme.

Bajo el manto de la oscuridad, dejo su hogar, llevo conmigo nada más que unas pocas pertenencias y mis esperanzas de un futuro mejor. Mi abuela me ayuda a establecerme en un pueblo vecino donde puedo continuar mis estudios y, finalmente, encontrar un trabajo que me apasiona, lejos de las sombras de su pasado.

El tiempo pasa y me convierto en una mujer fuerte e independiente. Aunque las cicatrices emocionales nunca desaparecen por completo, aprendo a vivir con ellas, las convierto en recuerdos.

La vida siempre me marca por decisiones firmes y un corazón leal. Desde joven, en mi pueblo natal, nunca nuestro interés por nadie que no fuera mi Joaquín. Es como si el destino nos hubiera unido desde el principio, creando una extraña historia que muchos no entenderán. Mi vida gira en torno a ese capítulo de su existencia que comienza el día de mi boda en la majestuosa iglesia del Salvador, un recinto que cree bendecir con fervor nuestra unión.

Mi matrimonio con Joaquín parece un capítulo feliz en mi vida. Antes de casarnos es atento, cariñoso, generoso. Siempre dispuesto a ayudar a mi familia en todo. Él es extremadamente agradable con los míos y se comporta igual conmigo.

Sin embargo, tras la boda, todo comienza a cambiar, descubro una faceta en él que jamás hubiese imaginado. Detrás de esa fachada de hombre encantador, después de cuatro años de noviazgo, se esconde alguien capaz de mostrar el lado más oscuro de sí mismo, sobre todo en la intimidad de nuestro hogar. A pesar de las dificultades, jamás llega a dañarme, solo un intento de intimidación que supe cortar de raíz desde el primer momento. Con el transcurso del tiempo y los cambios que trae consigo el traslado a Madrid, al barrio de Puente de Vallecas, la relación comienza a mostrar sus fisuras. En el año '78 del siglo veinte, con una mezcla de dolor y firmeza, decido separarme de Joaquín. Es una decisión difícil, cargada de miedos e incertidumbre sobre el futuro, más aún en una época en la que los juicios sociales son todavía una sombra que pesan mucho sobre las decisiones personales de las mujeres.

La vida continúa y revela poco a poco sus nuevas bendiciones. Libre de las cadenas que una vez me ataron, encuentro en mi hija una razón para seguir adelante, para luchar y demostrar que es posible reconstruir una vida desde los escombros de lo que una vez se pensó eterno. La llegada de mis cinco nietos y, más tarde, de un bisnieto, llenan mi existencia con mucha alegría y un propósito renovados.

Ahora, a los 85 años, me siento junto a la ventana de mi casa en Puente de Vallecas, mirando cómo juegan mis nietos en el jardín, un espectáculo que me arranca sonrisas llenas de arrugas de felicidad. En mi regazo, siempre subo a mi falda a mi bisnieto. Él me mira con ojos llenos de admiración y amor. Estos pequeños seres vienen a alargar mi vida, a darme nuevos motivos para despertar cada día con ilusión.

Soy tan feliz cuando están ellos, los disfruto mucho. Me gusta contarles historias de mi juventud, de los días en el pueblo con Joaquín, sin omitir la lección más importante: que la vida está llena de cambios y desafíos, pero que siempre hay espacio para el amor y la recuperación. Mi hija, también a veces, se sienta junto a mí, sosteniendo mi mano, escuchando esas historias que forman el tejido de nuestra familia, consciente de la fortaleza y el coraje que su madre demuestra a lo largo de su existencia.

En las noches tranquilas, cuando la casa finalmente se queda en silencio, repaso mi vida, encontrando paz en el entendimiento de que mi felicidad actual es el resultado de todas las elecciones que hago, incluidas las más difíciles.

Entiendo que mi legado no solo yace en su descendencia, también en las lecciones de aguante, amor propio y renovación que ella puede impartir.

Estoy feliz, sé pedir ayuda siempre que lo necesito y eso me permite armar un tejido, una red de amor y apoyo que me sostiene.

Mi historia es un testimonio de la capacidad humana para adaptarse, superar y encontrar luz, incluso en las épocas más oscuras. Mi vida, atravesando el siglo veinte y alcanzando las primeras décadas del veintiuno, es un puente entre generaciones, un recordatorio de que, al final del día, es el amor lo que nos alarga la vida y le da sentido.

La historia de cómo nos mudamos a Madrid

La historia de cómo mi vida da un vuelco considerable hasta asentarme en Madrid es un relato lleno de esfuerzo, añoranzas y cambios inesperados. Todo comenzó cuando mi hermano Clemente, años atrás, decide que el destino de su vida está mejor trazado en la capital, dejando atrás nuestro humilde pueblo del Fresno, en Zamora. Allí se va, con la esperanza y los sueños en el bolsillo, a trabajar en la vasta industria de la construcción. No pasa mucho tiempo antes de que encuentre no solo estabilidad económica, sino también el amor. Se casa, y ese evento nos reúne en Madrid, sin saber que ese viaje cambiaría el rumbo de nuestras vidas para siempre.

La boda es un evento maravilloso, uniendo no solo a Clemente y su esposa sino también reforzando los lazos entre nuestra familia. Es durante ese viaje cuando mi marido Joaquín, con su destreza innata para la construcción y las reformas, se ofrece para hacerle una obra a la casa de Clemente. Aquello que empieza como un favor familiar, al final, planta en nosotros la semilla de una vida completamente nueva.

La decisión de cambiar de vida no es sencilla. Dejamos nuestro hogar, nuestros amigos, y los recuerdos de una vida entera en el Fresno para aventurarnos hacia lo desconocido. Al principio, nos instalamos en una modesta habitación en Madrid, con derecho a cocina; éramos cinco almas compartiendo un espacio reducido pero repleto de sueños y esperanzas. La vivienda carece de comodidades que suplimos con amor y unión. Estamos alojados en casa de mi tío y mi abuela materna, una situación que sin duda nos pone a prueba.

Mi tío, un hombre viudo de pocas palabras pero de gran corazón, nos abre las puertas de su hogar sin condiciones. Sin embargo, la convivencia no está exenta de dificultades, en gran parte debido a la severa relación que mantiene con mi abuela materna. Ella, por razones que nunca llego a comprender del todo, me toma una especial antipatía. Cada día a su lado es un desafío, convierte lo que debe ser un refugio en un campo de batallas cotidianas.

El cambio de ambiente es brutal, pasamos de la tranquilidad de un pueblo a la bulliciosa vida de Madrid, de una familia unida a los conflictos internos en nuestro nuevo hogar. A pesar de estas dificultades, nos mantenemos firmes. Joaquín consigue más trabajos de reforma gracias a la recomendación de mi hermano, y poco a poco, nuestra situación financiera comienza a mejorar.

Finalmente, después de mucho esfuerzo y algunos años de sacrificio, logramos adquirir nuestro propio espacio. Un pequeño pero acogedor apartamento que es testigo de nuestras luchas, pero más importante aún, de nuestras victorias.

Esta transformación no solo es física, sino también interna. Madrid nos desafía, nos pone a prueba en cada aspecto concebible, pero también nos permite crecer. Aprendemos a valorar nuestras raíces mientras abrazamos las oportunidades de nuestro nuevo hogar. A pesar de los obstáculos, las tensiones familiares y la nostalgia por nuestro pueblo, esta aventura, nos enseña sobre la resiliencia, el amor y la inquebrantable fuerza de la familia.

Así, lo que empieza con la simple decisión de mi hermano Clemente de buscar un futuro en Madrid, termina siendo la historia de cómo una familia entera puede reinventarse, encontrando no solo un nuevo hogar sino también una nueva esperanza bajo el cielo de la capital.

Mi abuela materna es una figura de contradicciones, capaz de ofrecer el cariño más tierno y, en el mismo suspiro, desplegar un desdén helador.

Vicente, mi sonriente pequeño, encuentra en ella un faro de atención y dedicación. No existe momento en que mi abuela no esté pendiente de sus necesidades, siempre dispuesta a ofrecerle lo mejor. Supongo que en él ve la promesa de un futuro, una luz de esperanza que la mantiene viva y llena de energía. Vicente adora esos momentos con ella, creciendo bajo su ala protectora y sabia.

Sin embargo, la luz que baña a Vicente ensombrece a Kini, mi otro tesoro. Mi abuela nunca puede disimular su antipatía hacia él. Sus razones permanecen selladas detrás de sus ojos, un misterio insondable. Kini, con su espíritu inquebrantable y su sonrisa llena de vida a pesar de las adversidades, no merece ese trato. La decisión de llevarlo a una guardería es dolorosa, pero necesaria. Quiero protegerlo, asegurarme de que crezca en un ambiente que le ofrezca amor incondicional, algo que, por desgracia, no encuentra en nuestra casa.

Con Vicente disfrutando del amor de su bisabuela y Kini buscando su camino en un nuevo entorno, la dinámica familiar se percibe tensa. Los días se llenan de un silencio pesado, interrumpido solo por las visitas de Vicente. En esos momentos, la casa parece revivir, llenándose de risas y conversaciones animadas.

Sin embargo, para Kini y para mí, las cicatrices de este rechazo son profundas. Empiezan a cuestionarme.

-¿Qué es lo que generó esta aversión? ¿Qué oscuro secreto de nuestro linaje ha causado esta brecha entre mi abuela y mi hijo?

La búsqueda de respuestas se convierte en mi nueva obsesión. Sé que, en algún lugar entre los recuerdos y las viejas fotografías, se esconde la clave para entender y, quizá, sanar nuestro vínculo fracturado.

La historia de nuestra familia se caracteriza siempre por ser compleja, llena de arduas lecciones y amores complicados. A pesar de todo, es una historia que sigue escribiéndose, con la esperanza de un día encontrar la paz y la reconciliación, porque al final del día, la familia es un rompecabezas peculiar, donde cada pieza, no importa cuán imperfecta, es esencial para completar la imagen.

En mi adolescencia, sufro un ataque traumático a manos del practicante del pueblo. Un secreto oscuro que guardo en lo más profundo de mi ser durante años. Alimento las sombras de mi dolor y mi desconfianza hacia los demás. Sin embargo, mi vida toma un giro cuando me cruzo con Joaquín, un hombre que al principio parece encarnar la esperanza de un futuro mejor. Lamentablemente, tras el matrimonio, se revela que Joaquín es un ser violento y alcohólico, sumando más penas a las que ya de por sí, serán parte de mi tormentoso viaje.

De mi unión con él, nacen cuatro hijos: Mariángeles, Vicente, Kini y Mercedes. Mariángeles, encuentra su pasión en la enseñanza, se convierte en maestra, mientras que Mercedes elige el camino de la enfermería, solo para no caer en las garras de la drogadicción que la arrastraría al destino trágico de sus hermanos. Vicente y Kini, por su parte, se ven influenciados por malas compañías, sucumben también ante las adicciones que marcan la época de los años 80, se los conoce como los años de la movida madrileña.

La exploración y la experimentación a menudo cruzaban los límites del peligro. Los años de sufrimiento y las pérdidas acumuladas finalmente me impulsaron a tomar la decisión de separarme de Joaquín. En mi búsqueda de un renacimiento personal y espiritual, me convierto en maestra de Reiki, abrazando una misión vital para combatir las drogas, esa fuerza destructiva que ha consumido a mis seres queridos. Mi lucha no es solo por ellos, también, por toda una comunidad atrapada en las garras de la adicción.

De los treinta amigos de mis hijos con los que alguna vez compartí risas y alegrías, solo queda uno: José, quien

contra todo pronóstico, logra salir adelante y se convierte en gerente de una exitosa cafetería en Vallecas. Mi vida marcada por la adversidad pero también por la resiliencia y la transformación, es testimonio de dolor, amor, pérdida y, sobre todo, de una lucha incansable por un mañana más esperanzador.

Cuando nace Vicente, mi vida está completa. Ya había nacido un año y medio antes Mariángeles. Como dicen todos, yo ya tengo la parejita. Crecen con mucho amor y dedicación. Siempre soy una madre presente y omnipresente.

Mariángeles se casa muy joven, es maestra y se va a vivir al comienzo de su matrimonio a la casa de su suegra. Y como dice el refrán, *el casado casa quiere*. Vaya uno a saber lo que ella habría vivido, con escasa libertad dentro de su hogar, una suegra que controla todo hasta sin querer, un marido que no le permite ejercer su profesión. Ahí el dicho, uno más uno son dos. Viene como anillo al dedo. No la deja ejercer, ni ser ella misma. Es entonces cuando la angustia, la depresión y sobre todas las cosas, soportar lo que no le gusta, es lo que detona su partida.

Fue terriblemente angustiante.

Una sensación de ahogo, totalmente indescriptible, me caigo al suelo, mientras me deslizo sobre mi espalda, el camino se hace interminable, las manos hacia adentro sosteniendo mi sien en un grito desgarrador que me obliga a reconocer que mi niña, mi primera niña había partido de este mundo y había dejado a mis nietos solos. Ellos son mi sostén y el empuje para pedir la ayuda que necesito.

Pasa el tiempo y puedo poco a poco, paso a paso levantarme para continuar.

Vicente es mi hijo mayor, él siempre es un hombre de contrastes. Por un lado, desde lo más profundo de su corazón aflora su dedicación y habilidad para ayudar a su padre en la construcción, una labor que, aunque agotadora, le llena de orgullo. Por otro, su pasión por la pintura, un talento que cultiva desde pequeño y con la que logra cierto reconocimiento, al punto de exponer su obra en una galería de arte. Pero, desgraciadamente, existe otro lado de Vicente, uno más oscuro y autodestructivo, el que lo lleva a su perdición: la incapacidad para controlar los gastos, especialmente en su afición por el bar, los billares y, principalmente, las máquinas tragaperras.

Las desmesuras provocadas por estas dicotomías en la vida de Vicente nunca le supusieron un problema grave, hasta que una noche, tras haber perdido una suma considerable de dinero en las tragaperras, su frustración y rabia llegan a un punto de ebullición.

Protagoniza un momento de locura, la desesperación se apodera de él y cegado por la furia, empieza a lanzar sus cuadros por la ventana de la habitación rompiéndolos contra el asfalto, destruyendo su arte, su pasión y una parte esencial de su ser. Desparraja su ira de forma incontenible.

Al día siguiente, Vicente ve el resultado de lo ocurrido. No solo destruye físicamente sus obras, también daña su autoestima y confianza.

Necesita un cambio radical en su vida y yo siempre estoy ahí para acompañarlo. Uno de sus grandes problemas, heredados de la mala imagen del padre, de la ludopatía no puede despegar. Yo estoy presente y lo acompaño a grupos de apoyo donde se asiste a personas con este tipo de problemas.

Intento por todos los medios que retome la pintura, que se refugie en ella; pero esta vez, desde un camino hacia la sanación y no como una afición. Al principio, se muestra escéptico, aunque después de un trabajo arduo de mi parte, en el que día tras día hago ese trabajo fino que hacemos todas las madres para ayudar a nuestros hijos, consigo que poco a poco empiece a ver la pintura bajo una nueva perspectiva, con una luz diferente. Comienza a crear de nuevo, esta vez canaliza sus emociones y luchas internas a través de sus pinceles y lienzos. Aquello que una vez fueron cuadros que reflejaban belleza simple o paisajes, se convierte en complejas obras que expresan su lucha, su dolor, pero también su camino hacia la recuperación.

La galería que alguna vez expuso sus piezas, interesada por esta nueva fase en su arte, le ofrece otra exposición. Esta vez su trabajo es recibido con una nueva apreciación, por su calidad estética, también por su profundo significado emocional.

En este proceso aprende a enfrentarse a sus demonios internos, a transformar sus momentos de debilidad en fuentes de inspiración. Aunque la lucha contra su adicción es diaria, encuentra en el arte una válvula de escape, un camino hacia la esperanza. Nunca olvida esa noche de ira que rompe algo más que sus cuadros. Es un renacer doloroso pero necesario en su verdadero despertar, de su resurgir como artista y como persona. Con mi apoyo y su incansable deseo de cambiar, Vicente logra darle un nuevo significado a su vida, demuestra que incluso de las cenizas de la autodestrucción, puede surgir una obra maestra.

Kini y el hinduismo

En un barrio conocido por sus calles llenas de vida y sus casas coloridas, vive un grupo de amigos inseparables. José, conocido por su apoyo incondicional y su sabiduría, el Picuelo, el más ágil y siempre listo para la aventura, el Ajo, con un humor que puede levantar el ánimo de cualquiera; el Pedrito, el cerebro del grupo, siempre lleno de ideas ingeniosas; Vicente, el más sensible y bondadoso, pero también frágil de mente es el alma de las fiestas y reuniones. Ambos hermanos hacen el servicio militar obligatorio, a Kini lo envían a Andalucía y a Vicente a Madrid. Tiene la suerte de dormir todas las noches en casa.

Después del mal trago de las drogas, pueden estar siete años sin consumir estupefacientes.

Vicente trabaja junto a su hermano y su padre en una constructora que pertenece al presidente del Real Madrid, Florentino Pérez. Kini vuelve a recaer en el consumo de esas sustancias tan nocivas y le llevan a pasar un tribunal médico. Le otorgan la invalidez laboral, le conceden una buena pensión. Ese motivo que parece satisfactorio, termina siendo una gran desgracia. A los veinticuatro años deja de trabajar. Los dos se mantienen con la subvención y vuelven a caer en las drogas.

Kini, ama la carpintería, no es a lo que se dedica, no es una actividad que significara un trabajo, lo hace de gusto y por puro placer. Si alguien de la familia o yo necesitamos algo hecho en madera, está ahí a pie de cañón para trabajar en ello. La vida le presenta muchos desafíos desde muy joven, encuentra en la religión hinduista un refugio. Este interés comienza casi de casualidad, al tropezar en la biblioteca local con un libro sobre filosofías orientales. Esto que nace

como curiosidad, se transforma rápidamente en una pasión que llena el vacío que ocasionalmente siente. Sin embargo, este camino espiritual también lo hace vulnerable a las influencias externas, especialmente en un entorno donde tales creencias son vistas con cierta peculiaridad y, a veces, con escepticismo.

José, su amigo, consciente de las luchas internas se convierte en su pilar. No solo está atento y le da consejos, sino que también lo defiende frente a los demás, se asegura de que su amigo no fuera malinterpretado o juzgado injustamente por su elección religiosa. Un día, los amigos se interesan en indagar acerca de las creencias de Kini. El grupo organiza una velada en la que comparte más sobre la religión hinduista. Con una mezcla de nerviosismo y emoción, Kini prepara una presentación, espera poder transmitir a sus amigos la paz y entendimiento que él había encontrado.

La noche llega y el pequeño salón de José se llena con el grupo y algunos curiosos más del barrio. Kini comienza hablando de los principios básicos del hinduismo, su enfoque en el dharma (el deber), el karma (acción y reacción), y el moksha (liberación). Continúa explicando las deidades y su simbolismo, los rituales, y cómo su práctica le ayuda a encontrar un sentido de calma y propósito.

La honestidad y vulnerabilidad con la que comparte su experiencia toca profundamente a todos. Incluso a Ajo, que rara vez tomaba algo en serio, escucha con un respeto renovado. Esta es una noche de revelaciones, no solo sobre el hinduismo sino también sobre la amistad y la aceptación.

A partir de este momento, el grupo se une aún más. Empiezan a interesarse por algunas de las prácticas de Kini, no necesariamente siguen la religión, pero sí, le apoyan, crean un espacio en el que todas las creencias son bienvenidas y respetadas.

Valiente decisión

Después de años de lucha y desgaste, finalmente tomo la decisión que cambiaría mi vida para siempre: separarme de Joaquín. En los años 80, no es una decisión fácil. La sociedad a menudo mira con recelo a las mujeres que deciden caminar solas, especialmente si están a cargo de sus hijos. Siempre supe que esta era la única salida hacia una vida mejor para mí y para mis hijos, lejos del ambiente tóxico y destructivo que Joaquín se encarga de crear.

Los primeros días después de la separación son los más difíciles, totalmente sola, desamparada con cuatro hijos. Al principio dudo de mi decisión, no es para nada fácil, no solo temo por el futuro y me preocupo por cómo lograré mantener a mis hijos con los ingresos de mi trabajo en el servicio doméstico, cuidando a los hijos de otros, limpiando la casa de otros y cocinando para otros para poder cuidar y alimentar a los míos. También las miradas pesadas de la gente porque en estos tiempos separarse era vergonzoso.

Momentos desesperantes son solo pensar que eran cuatro bocas para alimentar y que podría no haber tenido un céntimo para darles de comer. Pero, continuar esta relación enferma, cruel, sin esperanza y con los malos hábitos que forma Joaquín, ya no es una opción. Todo comienza después de casarnos. A medida que poco a poco pasa el tiempo, empiezo a descubrir una fortaleza en mi interior que no sabía que tenía. Comienzo a organizarme mejor, a buscar más oportunidades de trabajo y, lo más importante, a reconstruir la autoestima que Joaquín intenta en cada ocasión destruir.

Me salva saber pedir ayuda. Con el apoyo de amigos y de algunas familias para las cuales trabajo, quienes ven en mí mi dedicación y esfuerzo, logro estabilizar mi situación

económica poco a poco. Me doy cuenta de que, aunque el camino es duro, soy capaz de proveer a mis hijos y darles un ejemplo de lucha.

Una tarde, mientras ayudo a los niños con sus tareas del colegio, reflexiono sobre los giros que toma mi vida. Aprendo muchas lecciones valiosas, pero la más importante es que el amor propio y la determinación llevan a una persona a superar las circunstancias más adversas. Me demuestro a mí misma que es posible salir de una situación de abuso y reconstruirme, sobrevivo y salgo a flote, florezco ante todo pronóstico y contra viento y marea.

Empiezo a involucrarme en asociaciones de apoyo para mujeres en situaciones similares. Comparto mi historia y escucho las de otras que le dan un sentido de propósito, y encuentro una ilusión por ayudar y empoderar a otras mujeres que se enfrentan a abusos. Esta red de apoyo se convierte en mi segunda familia, un círculo donde la vulnerabilidad se transforma en fortaleza. Mis hijos, testigos de mi lucha y superación, crecen en un ambiente donde se aprende el valor de la independencia, la compasión y el trabajo duro. Y aunque la ausencia de una figura paterna es un desafío, siempre me aseguro de llenar sus vidas con ejemplos positivos de masculinidad, a través de amigos y mentores que muestran respeto y apoyo hacia mi lucha.

Pasan los años, en el transcurso, evoluciono, me transformo. De ser alguien que vive a la sombra de una pareja abusiva, me convierto en una mujer independiente dando el primer paso hacia mi libertad.

En esta nueva vida encuentro la paz. No es una paz sin problemas, ni exenta de días difíciles, es una paz forjada en el amor propio, la dignidad y la fuerza interior. Aprendo constantemente que, más allá de lo que he pasado, tomo la decisión correcta el día que elijo un futuro diferente para mí

y para mis hijos. Y mientras me detengo a observar cómo los cuatro van creciendo como personas fuertes, solo puedo sentirme agradecida por haber tenido el valor de cambiar su destino.

En el corazón de Vallecas, donde las calles narran historias de perseverancia y comunidad, surge un relato muy particular, en el CEP. 2, un colegio que abre sus puertas a la sabiduría y entusiasmo de generaciones de personas mayores. Entre sus muros, llenos de risas y sueños renovados, me convierto a los 85 años, en la nueva alumna estrella, desafío las convenciones sobre la edad y el aprendizaje.

Con mi espíritu jovial y una curiosidad insaciable, como alegan lo que me conocen, elijo asistir a la clase de segundo curso de primaria, una decisión que, lejos de sorprender, inspiro a todos. Esta clase, peculiar y rica en diversidad, alberga a estudiantes extranjeros y cuatro compañeros españoles, todos unidos por un deseo común: vivir una segunda juventud a través del estudio.

Mi rutina en el colegio se transforma en un refugio de felicidad y crecimiento personal. Asisto a clases tres días a la semana. Cada mañana me sumerjo en un mundo de aprendizaje que me revitaliza y me da un nuevo propósito. No quiero irme de aquí, es mi cable a tierra y no solo eso, quiero mantener despierto a mi cerebro y me gusta ir, me obliga a salir. Mi entusiasmo es palpable, es lo que siento y por lo que me dicen, contagio a todos los que comparten mi aula.

Esta experiencia es especial por mi relación con Virginia, la joven profesora que guía a este grupo tan variopinto. A sus treinta años, ella combina belleza, elegancia, y una sabiduría que trasciende su edad. Ella es un modelo a seguir tanto para mí como para mis compañeros. Mi admiración hacia ella es incondicional; no solo la veo como educadora, sino también como a una amiga y mentora, alguien que representa lo mejor de la enseñanza con pasión y dedicación.

Virginia, junto con la jefa de estudios, personas altamente calificadas y maravillosas, crean un ambiente de aprendizaje que va más allá de la edad, llenando el espacio de conocimientos académicos y lecciones de vida que enriquecen a todos. La energía positiva y el compromiso de estas educadoras son clave para fomentar un ambiente donde todos se sienten valorados y motivados a seguir creciendo, independientemente de su edad.

Así, entre lecciones de matemáticas básicas y aventuras en la lectura, junto con mis compañeros de clase estamos forjando un capítulo inolvidable en nuestras vidas. La educación unida al deseo de crecer, aprender y disfrutar con aquello que haces puede florecer en cualquier momento de nuestra existencia. Este colegio de Vallecas, con sus alumnos y profesoras se convierte en un faro de esperanza y transformación, donde cada día es una celebración de la vida y la eterna juventud del aprendizaje.

El club de lectura

Todos los lunes, ajusto mi rutina meticulosamente para poder asistir a mi cita semanal más preciada: el club de lectura. Este no es un encuentro cualquiera. Nos congregamos en la pequeña pero acogedora biblioteca del barrio, somos una treintena de personas, todas compartiendo no solo nuestro amor por la literatura, sino también el deseo de enriquecer nuestra madurez con amistades significativas y conversaciones estimulantes.

Este lunes, como todos los demás, despierto temprano, aunque la reunión no es hasta por la tarde. Mientras transcurre la mañana, repaso los últimos capítulos del libro asignado, me aseguro de no dejar pasar ningún detalle. No solo busco disfrutar de la lectura; también quiero aportar todo lo que puedo y sé, al debate que sigo con atención.

Al llegar al club, saludo a cada uno de mis compañeros con una sonrisa y un gesto amable. Incluso a aquellos con los que más discrepo en las interpretaciones de los libros, los abrazo como a viejos amigos. Cada encuentro para mí es una oportunidad única para abrir mi mente a nuevas experiencias y perspectivas.

La sesión comienza siempre con un breve resumen del capítulo o libro en discusión, seguido por un período de análisis donde todos tenemos la oportunidad de expresar nuestro punto de vista. Hablo con pasión, es mi naturaleza; pero también con respeto, disfrutando tanto de compartir las interpretaciones que todos sumamos a la lectura construyendo nuevas miradas disfrutando de escuchar a los demás.

Los temas de discusión varían enormemente, dependiendo del libro que estemos leyendo. Desde cuestiones filosóficas

sobre el sentido de la vida, hasta debates sobre asuntos sociales contemporáneos reflejados en las tramas de novelas históricas o de ciencia ficción. Valoro mucho de estos encuentros no solo el estímulo intelectual, sino también la conexión humana que se genera. Cada lunes todos los miembros del club tejemos fuertes lazos. Leer es una actividad individual que se torna preciosa para socializar y compartir. La literatura se convierte en un puente entre nosotros, nos permite explorar juntos las complejidades de la palabra escrita.

Además, percibo paso a paso cómo esta rutina semanal mejora mi memoria y mi agilidad mental. Las discusiones me obligan a recordar detalles, a formular argumentos, a ser crítica con la lectura y conmigo misma. Sin duda, me siento más viva en esas horas de debate que en cualquier otro momento de la semana. Con el tiempo, el club de lectura se convierte en mucho más que un simple espacio para compartir opiniones sobre libros. Se transforma en una reunión, un refugio, un hogar emocional. Para mí y para muchos otros, es una fuente de felicidad y satisfacción que espera con ansias cada lunes.

En mis años de juventud me entretengo con los últimos cotilleos, cuando me sumerjo en las emocionantes novelas de Corín Tellado, viajo a través de las páginas a mundos llenos de romance y aventura. A mi lado, quien en ese momento es mi marido, un apasionado de las historias de Marcial Lafuente Estefanía, se pierde en relatos de valientes vaqueros y despiadados forajidos. Juntos formamos un perfecto equilibrio de intereses y pasiones, siempre respetando y encontrando fascinación en las aficiones del otro.

Con el paso de los años, no pierdo mi sed de conocimiento. A medida que me adentro en la madurez, descubro una fuente de juventud inagotable en el aprendizaje continuo que emana desde adentro de mi ser, es algo que me gusta y lo necesito desde mis entrañas, me sale naturalmente.

Así, comienzo a interesarme por prácticas más espirituales y alternativas, me sumerjo en el mundo del reiki. La fascinación por esta técnica de sanación mediante la imposición de manos me lleva a convertirme no solo en practicante sino también en profesora. Comparto sabiduría y energía sanadora con aquellos que están a mi alrededor y que necesitan. Esta tarea solventa mi economía, hago de esto mi forma de vida y sustento.

Paralelamente, encuentro en la reflexología una herramienta poderosa para ayudar a otros a hallar equilibrio y bienestar. Ya me leíste más de una vez, la frase que reitero a conciencia porque es mi salvación, que sé pedir ayuda. Es por mi historia de vida y de esa frase célebre que moviliza mi vida, que mi casa se convierte en un refugio para aquellos que buscan alivio y sanación, un espacio donde la energía positiva fluye con libertad gracias a mi dedicación.

A pesar de mi activa participación en estas disciplinas, jamás abandono mi amor por la lectura. La televisión nunca capta mi interés; en su lugar, encuentro en los libros a mis más fieles compañeros. En los ratos de ocio, me sumerjo en las páginas de algún libro, exploro nuevos conocimientos o embarco en otras aventuras literarias.

Una mañana de otoño, la brisa roza mi rostro, el frío comienza a sentirse. Tomo la decisión de visitar al osteópata, tras un año de molestias cervicales que me acompañan día a día, interrumpen mis momentos de paz y convierten mi descanso en una incomodidad y en un desafío.

El consultorio de Jorge, el osteópata, se ubica a unas cuantas calles de mi domicilio, un detalle que le añade bienestar a la necesidad de la visita.

Jorge es un chico joven, de apariencia agradable, conocido en el vecindario tanto por su profesionalidad como por su simpatía. Desde el primer momento en que cruzo la puerta de su consultorio, sé que tomo la decisión correcta. Su trato amable y su manera de explicar con claridad y empatía cada paso del tratamiento hace que me sienta en confianza, hasta casi olvidar las razones que me llevan hacia él.

Durante la consulta, encuentro el alivio a mis molestias cervicales, también una conversación que me abre los ojos a la importancia de cuidar de mi salud. Jorge, después de una serie de movimientos precisos y consejos prácticos, me sugiere amablemente que considere visitar su consultorio con mayor frecuencia para evitar que los problemas se acumulen de nuevo.

Sin embargo, me veo enfrentada a una realidad que muchos compartimos: la economía. Aunque entiendo perfectamente los beneficios de seguir sus consejos, mi situación financiera no me permite asistir tan seguido como es necesario. Esto me genera una disyuntiva interna, un choque entre el debe ser y la posibilidad real.

Al percibir mi preocupación, Jorge me propone una solución. Es consciente de que la salud es un derecho

y no un privilegio. Por ello, me ofrece un plan ajustado a mis posibilidades económicas, sin sacrificar la calidad del tratamiento. Este gesto de tanta comprensión y apoyo incondicional me marca profundamente, encuentro en Jorge no solo a un excelente profesional sino también a un ser humano excepcional.

Con el paso de las sesiones, no solo mejoran mis cervicales sino también se fortalece un vínculo especial entre paciente y osteópata, un testimonio de cómo la empatía y la solidaridad pueden transformar circunstancias adversas en historias de esperanza y curación. Nuestra historia se convierte en un recordatorio de que, aunque a veces la realidad impone limitaciones, siempre hay espacio para encontrar soluciones conjuntas que alivian las cargas, demostrando que el cuidado de la salud va más allá de un acto médico. Es un acto de humanidad.

Yo soy una gran cliente suya. Valora mucho mi bienestar. A pesar de su agenda ocupada, siempre encuentra tiempo para programar citas regulares conmigo. La relación entre ambos pronto trasciende lo puramente laboral, se convierte en una amistad sólida basada en la confianza mutua.

Con el pasar del tiempo, Jorge se transforma en mi masajista de confianza y también en mi confidente en quien yo puedo apoyarme. A medida que compartimos reflexiones y conversaciones, Jorge siente una gran amistad y gratitud por mí y por su clientela leal.

Él es conocido por ser un gran profesional en su trabajo. Además de ser habilidoso en su práctica de osteopatía, también se destaca como masajista. Su aspecto bien parecido y su actitud amable lo convierte en un favorito entre sus clientes.

Nuestra historia es la de dos amigos, dos formas distintas de ver la vida, dos alturas distintas desde donde

mirar el futuro. Mientras tanto, ambos nos encontramos en un camino incierto, sin saber a dónde nos llevaría esta conexión inesperada.

Asociación “Atiempo”

Nunca imagino cuánto puedo cambiar mi vida al colaborar con “Atiempo”, una asociación dedicada a combatir la problemática de las drogas en su entorno. Desde que presencio cómo amigos y familiares van cayendo en las garras de esta terrible adicción, sintiéndose impotente y, a menudo, desesperanzada ante la magnitud de la tragedia que se despliega ante mis ojos, siento que es mi momento de hacer. Estoy aquí por algo. Mi corazón dice que alguna misión tengo en este lugar. No solo me siento útil sino que además, de mí emana el ayudar y acompañar a los que están como yo.

Todo cambia cuando un día, mientras busco formas de ayudar a mis hijos quienes comienzan a coquetear y experimentar con sustancias peligrosas, se topan con un folleto de “Atiempo”. Este grupo antidroga, compuesto por profesionales, voluntarios y voluntarias ofrecen no solo apoyo a las personas afectadas directamente por las drogas, sino también a sus familias y amigos, les proporciona herramientas para fomentar ambientes saludables y libres de sustancias nocivas.

Movida por este mixto sentimiento de esperanza y desesperación, decido colaborar con ellos, me sumo a sus actividades, asisto a talleres y participo en campañas de concienciación. Con el tiempo, me involucro cada vez más, recibo formación para convertirme en una líder activista que comparto mi experiencia y sirvo de guía a otros. Reflejo aquello que soy, que fui y que seré en mi esencia, la necesidad de ayudar a otros.

Mi trabajo con “Atiempo” no solo me proporciona un sentido de propósito sino que también transforma mi

percepción de la lucha contra las drogas. Aprendo sobre la complejidad del problema, sobre las historias humanas detrás de cada caso y, lo más importante, sobre la importancia de la prevención y apoyo sin condiciones.

El cambio más significativo, sin embargo, ocurre en mi propio hogar. A medida que me voy empapando de conocimiento y recursos, puedo acercarme a mis hijos de una manera que nunca antes había considerado posible. Les hablo con honestidad y empatía, comparto con ellos las historias de resistencia y recuperación que conozco a través de todos los casos de “Atiempo”. Vicente observa, analiza el compromiso y la gratitud que yo expreso hacia la asociación. Él comienza a abrirse al diálogo y acepta finalmente buscar ayuda profesional.

Mi gratitud hacia este lugar se convierte en el motor de mi vida. Organizo eventos de recaudación de fondos, imparto charlas en escuelas y colaboro en la creación de programas de mentores para jóvenes en riesgo.

Un día, un momento, el más gratificante de todos, se gesta durante una de las muchas reuniones comunitarias que planifico el instante en que Vicente, ya en camino a la recuperación, se une a mí para compartir su historia. Él se siente un héroe en proceso y experimenta la misma sensación que yo, contar su historia para sanar y ayudar a los demás.

Mi gratitud con “Atiempo” se transforma en una misión de vida, un testimonio poderoso de cómo el apoyo y el trabajo en conjunto consiguen cambiar vidas e inspirar a un grupo entero a luchar contra la adversidad.

El idilio de la mejoría dura poco, solo unos años. ¡Es tan difícil! Vicente y Kini, deambulan por el bullicioso barrio de Puente de Vallecas en una fría noche de invierno. La mirada perdida y los cuerpos tambaleantes, reflejan claramente los estragos del alcohol y otras sustancias que yacen en sus jóvenes cuerpos. Derrochan en los billares la escasa fortuna que logran reunir y se encuentran en la calle, sin hogar, sin rumbo fijo, como vagabundos buscando unas cajas de cartón donde dormir al resguardo de la temperatura del frío invierno de la ciudad.

Mientras caminan sin un destino claro, intentan recordar los días en los que la vida les sonríe. Kini, el menor de los dos era un estudiante brillante, con sueños de un futuro próspero. Vicente tiene un talento innato para la pintura, pero el destino depara otros planes para ellos, y poco a poco se ven envueltos en un torbellino de malas decisiones y adicciones.

A medida que la noche avanza, la crudeza de la realidad se hace más evidente. Se ven reflejados en los rostros cansados de aquellos que comparten suerte en calles de Vallecas. Buscan un rincón donde descansar, un lugar donde refugiarse del frío de la noche, pero cada portal, cada coche aparcado les recuerda su precaria situación.

A pesar de todo, en lo más profundo de sus conciencias sigue ardiendo una chispa de esperanza.

-Quizás mañana sea un día mejor, tal vez tengan una nueva oportunidad para enderezar sus vidas, - pienso todo el tiempo.

Mientras ellos se aferran tanto el uno al otro, enfrentan juntos los desafíos de la vida en las calles de Puente de Vallecas.

La ciudad de los muchachos

Siempre me defino como una madre amorosa que cría a sus hijos Vicente y Kini con dedicación y valores sólidos. Decido inscribir a mis hijos en el prestigioso colegio “La Ciudad de los Muchachos” en Vallecas, un lugar conocido por su excelencia académica y su ambiente acogedor.

Desde el primer día, Vicente y Kini se sienten como en casa en el colegio. Hacen amigos, se destacan en sus estudios y participan en diversas actividades extraescolares. Kini se une al equipo de fútbol y Vicente descubre su pasión por la pintura en el club de arte.

Yo los acompaño en cada paso del camino, apoyándolos en sus sueños y animándolos a perseguir sus metas. Los tres formamos un equipo imparable, enfrentando juntos los desafíos y celebrando los logros.

Con el tiempo, Vicente y Kini se gradúan con honores, llevan consigo los valores y enseñanzas que adquieren en “La Ciudad de los Muchachos”. Se embarcan en caminos diferentes, pero siempre mantienen el vínculo especial que los une como familia.

Siempre estoy orgullosa de mis hijos, miro atrás con gratitud al recordar aquellos años en los que comparten risas, lágrimas y momentos inolvidables en aquel colegio, que graban en sus vidas para siempre.

Y así, la historia de estos hermanos y en “La Ciudad de los Muchachos” se transforma en un hermoso capítulo de mi historia y de mi amor incondicional por ellos.

Kini es muy reservado y reflexivo. Prefiere la calma de la biblioteca o del club de arte, donde se expresa a través de sus pinturas sin necesidad de palabras. A pesar de su naturaleza callada, es increíblemente observador y tiene un

talento creativo innato. Por otro lado, Vicente es extrovertido y sociable. Siempre está rodeado de amigos, participa activamente en el equipo de fútbol y lidera proyectos escolares. Su energía contagiosa y su espíritu competitivo inspiran a otros a superarse a sí mismos.

A pesar de sus diferencias, los hermanos se complementan perfectamente. Vicente actúa como el protector, lo anima a probar cosas nuevas y a salir de su zona de confort de vez en cuando. Kini a su vez, ofrece a Vicente un espacio tranquilo donde poder relajarse y ser él mismo sin presiones externas.

A lo largo del tiempo en “La Ciudad de los Muchachos”, Vicente se abre más, gracias al apoyo de sus amigos. Aprende a valorar su propia voz y a compartir su arte con los demás, descubre una nueva confianza en sí mismo que nunca antes había tenido.

Kini por su parte, también crece gracias a la influencia de Vicente. Aprende a apreciar la tranquilidad y a escuchar más a los demás en lugar de ser el centro de atención. La relación entre los hermanos se fortalece cada vez más con en el transcurso del tiempo. Se convierten en un sólido pilar de apoyo mutuo en sus vidas.

Ambos con sus yin y yang, la introspección de uno y la extroversión del otro crean una dinámica única y enriquecedora que les permite crecer y aprender juntos.

María y Mercedes son mis dos niñas, las de los extremos, Mariángeles la más grande y Mercedes la pequeña. Hermanas muy unidas que crecen en el barrio de San Diego. Siempre las motivo a esforzarse y a perseguir sus sueños. Ambas estudian en las “Ursulinas”, un prestigioso colegio en su barrio, donde forjan una sólida amistad y aprenden el valor de la educación.

Después de graduarse de las “Ursulinas”, María y Mercedes deciden continuar sus estudios en la universidad. Durante ese tiempo, trabajan para poder costearse sus carreras, demuestran ser determinantes y dedicadas.

Mercedes, la que hoy está a mi lado, se especializa en enfermería, inspirada por su deseo de ayudar a los demás y brindar cuidados a quienes más lo necesitan. Por otro lado, María decide estudiar magisterio, la motiva su pasión de educar a las futuras generaciones y ser un pilar en la formación de los jóvenes.

A pesar de las dificultades y los retos a los que se enfrentan, María y Mercedes logran completar sus estudios con éxito, se convierten en profesionales comprometidas con sus vocaciones y con un profundo sentido de gratitud hacia mí. Las dos siempre dicen que soy su mayor inspiración.

La Asociación “FERMAT” se sitúa en un tranquilo barrio de la ciudad, siempre abre sus puertas a aquellos que necesitan apoyo y comprensión. Está especializada en brindar ayuda a familiares de toxicómanos. Cuenta con un equipo de psicólogas dedicadas a ofrecer soporte emocional y psicológico a quienes se enfrentan a esta difícil situación.

Con empatía y profesionalismo, las psicólogas de “Fermat” trabajan codo a codo con los familiares, les ayudan a entender y manejar sus emociones, ofrecen herramientas para afrontar el día a día con más fortaleza. Cada historia que llega a sus consultas es recibida con respeto y dedicación, creando un espacio seguro donde compartir sus preocupaciones y miedos.

A medida que la asociación “Fermat” se da a conocer en la ciudad, más y más familias encuentran en ellas un faro de esperanza en medio de la tormenta. Con el paso del tiempo, el trabajo de estas dedicadas psicólogas no solo impacta en la vida de los familiares de toxicómanos, sino que también en la sociedad en su conjunto, generando conciencia y empatía hacia aquellos que luchan contra la adicción.

La labor de la asociación “Fermat” es un ejemplo de solidaridad y compromiso, demuestra que, con apoyo y comprensión, se puede atravesar incluso las situaciones más difíciles. Juntas, las psicólogas de “Fermat” forman un equipo de luz en medio de la oscuridad, ofrecen sin descanso una mano amiga a quienes más lo necesitan.

Un día en un tranquilo barrio de Madrid, cuando yo ya soy maestra de Reiki con un corazón generoso que siempre me caracteriza, decido contactar al padre Ángel para colaborar con su obra solidaria.

Los últimos tiempos, durante esta época escucho día tras día y noche tras noche, de diferentes voces y personas sobre la labor increíble que el padre Ángel realiza para ayudar a los más necesitados en la comunidad y siento que mi habilidad en el Reiki puede ser de gran ayuda.

Entonces decido contactarlo, me dirijo a verlo y después de una cálida bienvenida por parte y una charla previa en la que con su dulzura narra las actividades que hace, comienzo a trabajar en colaboración con él. Todos los viernes por la tarde, ofrezco mis sesiones de masajes relajantes con la energía del reiki a los visitantes del centro de ayuda del que el padre Ángel es el sostén. La calma y la sanación que brinda a través de mis manos expertas ayudan a aliviar las tensiones y preocupaciones de aquellos que buscan consuelo en tiempos difíciles.

Además de los masajes, también dedico mi tiempo a enseñar reiki a los alumnos del centro, comparto mis conocimientos y técnicas para que puedan aprender a canalizar la energía sanadora por sí mismos. Los alumnos se sienten agradecidos por la oportunidad de aprender algo tan valioso y poderoso.

Todo el dinero recaudado a través de las sesiones de masajes y las clases de reiki es donado directamente a la obra del padre Ángel, asegurando que los fondos contribuyan a continuar con la importante labor de ayudar a aquellos que más lo necesitan en el barrio. Con el tiempo, por mi

colaboración que acompaña a la tarea del padre Ángel, nuestra relación se convierte en una hermosa amistad basada en la generosidad y el deseo compartido de hacer del mundo un lugar mejor. Juntos, logramos llevar consuelo, sanación y esperanza a muchos corazones necesitados en un barrio de Madrid.

Quiero tirar la toalla

En una pequeña casa del sur de Madrid donde las calles adoquinadas relatan historias de generaciones y el viento parece susurrar secretos antiguos, vivimos mi esposo y yo, un hombre entregado al abrazo del alcohol, conocido en el bajo mundo como Joaquín, el encantador” por su habilidad para evadir responsabilidades y problemas con la misma destreza que un torero esquiva a un toro enfurecido.

Juntos, construimos una vida marcada por la lucha y la resignación. Nuestros cuatro hijos son fruto de nuestro amor. Seres de luz que crecen a la sombra de un padre ausente y una madre que hace de madre y padre. Yo soy su todo para cada uno de ellos.

Durante treinta y tres largos años, soy esa columna que sostiene precariamente el equilibrio de mi hogar. Soporto más de lo que me corresponde, siempre con la esperanza de que algún día mi amor y mi paciencia transformen la realidad que los envuelve.

Ese día bendito, ese día que yo espero no transitar, llega. En un momento de agotamiento y desesperación, les confieso a mis hijos que estoy lista para rendirme, para tirar la toalla, que no puedo más y que no aguanto más.

-Tú, no, mamá. Tú, no, - dice Vicente acongojado con lágrimas en los ojos y un nudo en la garganta.

El mayor de los hermanos, quien primero abandona momentáneamente la sartén que maneja en la cocina, se acerca a mí con los ojos llenos de una tristeza compungida y me abraza profundamente.

Sus palabras están cargadas de un temor profundo a la sola idea de perder el único pilar firme en su vida, que soy yo. Kini, por su parte, tan fuerte y decidido, es mi retrato, pero

con un corazón herido por los desplantes de un padre al que apenas conoce, se suma a la conversación con un reproche que lleva años formándose en su pecho.

—¿Por qué has aguantado tanto tiempo a nuestro padre?

El reproche de haber tolerado tantas injusticias, tanto dolor..., a pesar del apoyo hacia mí, ninguno de los dos le planta nunca cara a su padre.

Mi confesión actúa como un catalizador, desata una ola de emociones reprimidas en el seno de mi familia. En el calor de ese momento, donde las verdades crudas y dolorosas se enfrentan, algo extraordinario ocurre. Mis hijos, formados en la capacidad de comprensión y en el amor incondicional hacia mí, se unen en un frente común. Deciden que es hora de intervenir, de cambiar el rumbo de nuestra historia familiar.

Juntos, comienzan a trazar un plan. No es fácil, pero están dispuestos a enfrentar los desafíos. Empezamos por buscar ayuda, acudimos a grupos de apoyo para familias de alcohólicos, donde tanto los niños como yo encontramos espacio para compartir sus experiencias y aprender de las de otros.

Este paso les da nuevas herramientas para enfrentar la situación en casa, y lentamente, Joaquín empieza a darse cuenta de que está en riesgo de perderlo todo. Nuestra sorpresa es que, por primera vez en años, Joaquín escucha. La determinación de mi familia, con la tristeza en los ojos de mis hijos, que todavía no puedo olvidar, y el amor siempre presente en mí, lo hacen reflexionar sobre la mala vida que lleva hasta entonces. No fue un camino fácil, hay recaídas y momentos de desesperanza, pero la familia jamás se rinde.

Con el tiempo y el esfuerzo conjunto empezamos a dar pasos, los niños y yo, por nuestra parte, aprendemos a establecer límites saludables, a rescatar nuestra propia paz mental y bienestar.

El viaje de mi familia no es largo ni divertido pero juntos logramos en parte reconstruir nuestro hogar sobre bases más sólidas como el amor, el respeto y la comprensión mutua. La transformación no solo nos une como nunca antes, sino que les enseña el incalculable valor de la perseverancia y la esperanza, incluso en los momentos más oscuros.

Hoy es sábado, 6 de abril, día muy especial para mí, cumpla 85 años de una vida llena de experiencias, aprendizajes y momentos inolvidables. Desde temprano, los mensajes de felicitaciones comienzan a inundar mi teléfono, traen sonrisas y alguna que otra lágrima de nostalgia. Amigos de toda la vida, algunos que ahora solo pueden alcanzarme a través de la distancia, se hacen sentir con palabras cargadas de afecto. En las calles, las caras conocidas no dudan en detenerme para ofrecerme un abrazo cálido, esos que hablan más que mil palabras. Y el tintineo ocasional de mi teléfono fijo, el que rara vez suena salvo en ocasiones especiales como esta, me recuerdan que, a pesar de los años, sigo siendo querida y recordada.

Mi emoción es tan profunda como el océano, mezclada con esos matices de temor que a veces trae consigo el avanzar de los años. La nostalgia por los momentos vividos y aquellos seres queridos que ya no están, se entrelaza con la alegría de saberse rodeada de amor. Sin embargo, bajo ese torbellino de emociones, una inesperada sorpresa está por despejar el cielo nublado de su corazón.

La puerta suena, un timbre familiar pero inesperado rompe la monotonía del día. Al abrir, encuentro frente a mí a mi hija, mi chiquita, la única, quien ha recorrido los kilómetros que separan Lleida de su hogar, solo para estar a mi lado en este día tan especial. La sorpresa y la emoción me embargan, me siento tan viva y alegre como cuando era una jovencita.

Los planes no son grandiosos ni extravagantes, pero no necesitan serlo. Pasar el día juntas, compartir historias, recuerdos y quizás alguna que otra foto vieja, es todo lo que

necesito para hacer de este cumpleaños uno inolvidable. La comida, simple pero hecha con amor, adquiere un sabor especial al ser compartida. Salimos a saludar a José, el amigo de mis hijos que ya no están físicamente, solamente viven en mi corazón.

A medida que el día va cayendo, y se acercan las estrellas, siento una profunda gratitud. La presencia de mi hija, contra todo pronóstico, me devuelve el brillo a mis ojos y la certeza de que, sin importar la edad, siempre hay motivos para celebrar, para esperar, y sobre todo, para amar.

Y así, en la calidez de mi hogar, rodeada de afectos tanto cercanos como lejanos, comprendo que los mejores regalos no siempre son los que se pueden tocar con las manos, sino aquellos que tocan el corazón. Y este cumpleaños, sin duda alguna, deja una huella imborrable en el mío.

Resistencia silenciosa

Siempre tengo una mirada optimista hacia la vida, crezco en un pequeño pueblo con la enseñanza de buscar lo mejor en las personas. Sin embargo, en mi elección de pareja tengo que probar este enfoque de manera trágica. Me caso joven, con veintiún años en una época donde la sociedad aún guarda silencio sobre muchas injusticias, especialmente aquellas que ocurren tras las puertas de un hogar.

Me encuentro atada a un hombre cuyo carácter se revela pronto, empieza a ser sombrío y destructivo. Desde el comienzo, él intenta dominarme mediante el temor, amenaza con levantarme la mano, algo que, para mí es inconcebible. Sin embargo, movida por un amor, mi amor, mal entendido y por la presión social de estos tiempos, decido permanecer a su lado, creyendo que podría cambiarlo.

Años después, y ante la sorpresa y confusión de mis amigos por permanecer al lado de un hombre que muestra y finge ser bueno, compatible y amoroso cuando estábamos de novio y después cambia, saca a la luz su verdadera esencia. De todas maneras, ya estoy casada, es otra época. Comparto mi vida con cuatro hermosos hijos, fruto de mi matrimonio.

Las personas que me quieren, me preguntan con una mezcla de preocupación e incredulidad.

-¿Cómo pudiste tener cuatro hijos con esa persona?

Yo, con una mirada distante pero serena, suelo responder que, cada uno de sus hijos fue, es y será una luz en la oscuridad, un motivo para luchar, un pedazo de bondad en medio de tanta sombra.

Secretamente, me propongo que, a través de mi amor y dedicación, mis hijos crezcan sabiendo lo que es el respeto, la compasión y el amor verdadero, algo que su padre no puede

enseñarles. Siempre me armo de valor para protegerlos y, a veces, eso significa ser el escudo contra la tempestad que es mi marido.

Mi historia no es solo la historia de la opresión sufrida, sino también el relato de una resistencia silenciosa, de la búsqueda de la luz en la penumbra. Con el tiempo, a medida que el mundo a mi alrededor comienza a cambiar, empiezo a encontrar voz entre quienes, como yo, sufren en silencio. Aprendo y reconozco que el amor propio y el de mis hijos son mi mayor prioridad y que hay caminos hacia la libertad, incluso para alguien que cree estar encadenada por las decisiones de su juventud.

Mi vida sirve de testimonio a las complejidades del corazón humano y a la capacidad de transformar el dolor en una fuerza para continuar el cambio. Cada día que pasa, me vuelvo un poco más fuerte, mis hijos crecen viendo eso, aprenden de la fortaleza y de mi valor, y juntos empezamos a dibujar un futuro más prometedor, lejos de las sombras del pasado.

Del amor y la razón del adiós

En este tiempo, me encuentro con una amiga, somos indivisibles, nuestras historias se entrelazan como las raíces de los viejos árboles del barrio de San Diego. Nuestros días transcurren en la calle doctor Bellido, lugar testigo de risas, lágrimas y secretos no contados. Es un barrio antiguo, donde las historias y los chismes vuelan de ventana en ventana, hay algo diferente en nuestra historia, algo que no todos pueden ver.

Un día, tomando café con esta amiga en nuestra cafetería favorita, esa donde las tazas llevan impresas frases de esperanza y los bizcochos tienen el dulzor del cariño con el que están hechos. Mientras el aroma del café llena el aire, ella, con una mirada que transporta preocupación y sinceridad, dice esas palabras que resuenan en mi mente por mucho tiempo.

-Elpidia, no vivas con ese hombre. ¿No ves cómo te trata? ¡Qué ejemplo para tus hijos! ¡No vivas con él!

Sus palabras, aunque duras, son el reflejo de una realidad que yo intento ocultar bajo capas de justificaciones y esperanza ciega.

En la calle Doctor Bellido, un vecino, sin decir palabra, expresa su preocupación con miradas cargadas de significado. Es un hombre de edad, con arrugas que marcan las experiencias de una vida llana pero observadora. Cada vez que me cruzo con él, sus ojos parecen preguntar... “¿Qué haces, Elpidia?”. Nunca lo transmite en voz alta, pero no necesita hacerlo; sus ojos lo dicen todo.

Y entonces, vivimos en una nube de incertidumbre, nos movemos por la inercia de lo cotidiano, intentamos ignorar la tormenta que se gesta en nuestro horizonte. Los días pasan

entre la rutina del trabajo, los cuidados a los niños, y esas pequeñas pausas como el café de la tarde, que intentan ser oasis en nuestro desierto personal.

El amor, o lo que creía que era amor, nos mantiene unidos, pero las palabras de mi amiga y las miradas de nuestro vecino plantan semillas de duda que, con los años, crecen hasta no poder ser ignoradas. La preocupación por el bienestar de los niños se convierte en el eje de mi pensamiento.

-¿Es esto lo que quiero para ellos? ¿Es esta la vida que merecen?, -me pregunto en las noches, mientras observo cómo sus rostros inocentes duermen.

La decisión no es fácil. Requiere valentía para enfrentar lo desconocido, para empezar de nuevo, para romper las cadenas de un amor que una vez nos une pero que, con el tiempo, se convierte en la jaula de nuestras vidas. La conversación con mi amiga, las miradas del vecino, y la reflexión profunda sobre el futuro de mis hijos, son el impulso necesario para tomar el camino hacia la liberación.

La calle Doctor Bellido queda atrás, con sus secretos y sus sombras. Nos espera un nuevo comienzo, lejos de los juicios, lejos del dolor. Los niños y yo, armados con esperanza y rodeados de amor verdadero, nos encaminamos hacia una nueva vida, hacia un futuro donde el amor no es sinónimo de sufrimiento, sino de felicidad y respeto mutuo. La decisión de dejarlo es el primer paso hacia nuestra verdadera libertad.

Sensación de libertad

Después de la separación, la sensación de libertad es abrumadora pero, al mismo tiempo, el silencio de la casa se siente extraño, como si las paredes todavía retumbaran con los ecos de discusiones pasadas. Durante años, el temor y la tensión son mis constantes compañeros, y de pronto, su ausencia deja un vacío extraño.

Aquel primer día después de irse, me descubro recorriendo la casa, tocando objetos como si pudieran confirmar que la realidad había cambiado. Las tazas de café que compartimos, los muebles que elegimos juntos, todo parece tener una historia que contar, una historia de la que, por primera vez en tres décadas, estoy lista para deshacerme.

Con el pasar de los días, esa sensación de alivio da paso a una especie de renacimiento. Empiezo a redescubrir quién soy antes de aquel matrimonio que, con el tiempo, se transforma en una cárcel. Retomo viejas aficiones que había dejado de lado, como la pintura y la jardinería, redescubro placeres olvidados que me llenan de una alegría sencilla pero profunda. Pero no todo es fácil. Las noches son especialmente difíciles. La costumbre de escuchar su respiración, aún en medio de nuestra más profunda discordia, se convierte ahora en un silencio sepulcral que me pesa. Sin embargo, cada día que pasa, el miedo y la ansiedad se disipan un poco más, dejando espacio para algo nuevo, aunque en ese momento no pudiese definirlo.

Los encuentros casuales en la calle o en el supermercado con viejos conocidos se transforman en interrogatorios disfrazados de amables preguntas sobre mi nueva vida. “¿Cómo te sientes después de todo? ¿No te da miedo estar sola?” Pero, curiosamente, cada vez que respondo, me doy

cuenta de que no, no tengo miedo. Al contrario, me siento más viva que nunca, como si hubiera estado dormida durante todos esos años y finalmente hubiese despertado.

En medio de este proceso de redescubrimiento, me sorprendo a mí misma pensando en él. No en lo que había pasado, no en el temor o la tensión, sino en la curiosidad sobre cómo estaría manejando él nuestra separación.

Reiterados malos tratos, reiterados desplantes y la amenaza de golpearme. Lo intimo con la olla repleta de agua hirviendo y la sartén con aceite caliente. Este es el último capítulo en nuestra historia conjunta, una demostración final de que ambos llegamos a nuestros límites.

Me pregunto si él también está redescubriéndose a sí mismo o si, por el contrario, la soledad le pesa más de lo que podría haber imaginado. Estas reflexiones no nacen de un lugar de resentimiento, sino de una comprensión de que, a pesar de todo nuestro tiempo juntos, había sido una parte significativa de nuestras vidas.

Al final, la legalización del divorcio no solo marca el final de mi matrimonio, sino el comienzo de mi verdadero yo, una persona que había estado oculta, aguardando pacientemente detrás de las sombras de un amor transformado en desdén. Ahora, libre de las cadenas que me atan durante tantos años, estoy lista para explorar el mundo de nuevo, con ojos llenos de esperanza y un corazón abierto a todo lo que el futuro pudiera traer.

Alcohólico inteligente

Los hijos absorben como esponjas todo a su alrededor, tienen una percepción distinta de la situación. Para ellos, la figura de su padre es una mezcla de misterio y temor, pero a la vez, una presencia distante en sus vidas cotidianas. Mi fortaleza frente a la adversidad les da seguridad, pero también les enseña de manera no intencional, a construir sus propias murallas emocionales.

Joaquín con sus hábitos inusuales y su lucha contra la resaca, se convierte en una figura casi mitológica para ellos. El ritual del vinagre, aunque extraño, es solo una pequeña muestra de las diversas estrategias que desarrolla para enfrentar su adicción. Decir que es un alcohólico inteligente puede sonar como un contrasentido, pero en cierta manera, refleja su capacidad de navegar su día a día pese a las cadenas de su dependencia. Sin embargo, esta “inteligencia” es también un arma de doble filo, pues le permite mantener su vicio de manera funcional, evita enfrentar la profundidad de su problema.

Con el pasar del tiempo, los niños crecen en un ambiente donde el amor nunca falta, pero la figura paterna es una sombra que aparece y desaparece, deja tras de sí un rastro de confusiones y preguntas sin respuesta. Aprenden a verlo con una mezcla de cariño, compasión y una inevitable dosis de resentimiento. A veces, se preguntan si habría alguna manera de ayudarlo, de cambiar el curso de su destino, pero se dan cuenta de que la lucha contra la adicción es profundamente personal y, tristemente, a menudo imposible de ganar desde el exterior.

En el proceso de nuestra separación y el redescubrimiento personal que sigue procuro enseñarles que, aunque no

podemos controlar los actos de los demás, sí podemos, decidir cómo esos actos nos afectan y cómo respondemos a ellos. Quiero que sepan que el miedo, aunque natural, no debe ser un obstáculo para seguir adelante con nuestras vidas y perseguir nuestra felicidad. El aguante que muestro no es solo por mí, es también una lección para ellos: que a pesar de las dificultades, siempre hay un camino hacia adelante. El desafío más grande, sin embargo, no es simplemente sobrevivir esta etapa de nuestras vidas, sino aprender a perdonar, a dejar atrás el dolor sin olvidar las lecciones aprendidas. Les enseño que el perdón no es una señal de debilidad, es un paso crucial hacia la liberación personal. Aunque Joaquín sigue siendo una parte de nuestras vidas, una sombra del pasado que de vez en cuando regresa a recordarnos de dónde venimos. También es un recordatorio de cuánto han crecido y todo lo que han superado.

A medida que mis hijos maduran, comienzan a comprender la complejidad del ser humano y la capacidad del amor y la fortaleza para transformar vidas. La historia de su padre, con todo y sus demonios, es también parte de la historia de cada uno de mis hijos y de la mía, un capítulo oscuro tal vez, pero uno que les enseña sobre la compasión, la capacidad y la importancia de buscar la luz, incluso en los momentos más sombríos.

Tiempos difíciles, tanto para Joaquín como para su familia, la decisión de sus padres lo marca profundamente. Mientras su amigo Pepe parte hacia Madrid, cargado de sueños y con la beca que le permite estudiar una carrera, Joaquín queda en La Bañeza, condenado a olvidar sus ambiciones académicas por mandato familiar. Su vida toma un desvío abrupto hacia el trabajo rudo, lejos de las aulas y los libros.

Con el paso de los años, mientras Pepe se transforma en un profesional exitoso en la capital, Joaquín se ve a sí mismo atrapado en una vida que no elige. Cada jornada en el campo es un recordatorio de lo que pudo haber sido y no fue.

Lejos de dejarse consumir por el rencor o la tristeza, decide que, si no puede vivir su sueño, construiría otro. Con la misma pasión que hubiese dedicado a sus estudios, se dedica a aprender todo lo que puede sobre la tierra que trabaja.

Años de esfuerzo y dedicación hacen de Joaquín un experto en la agricultura y la construcción muy respetado en La Bañeza y sus alrededores. No pasa mucho tiempo antes de que su talento fuera reconocido más allá de su pequeño mundo. Pepe, que mantiene contacto con su viejo amigo, observa con admiración cómo Joaquín logra convertir la adversidad en una fuente de éxito y reconocimiento.

Con el tiempo, Pepe y Joaquín pese a las divergentes trayectorias de sus vidas, encuentran un punto de intersección en sus respectivas carreras. Pepe, ahora influyente en círculos empresariales madrileños, ve la oportunidad de invertir en la tierra que tanto da Joaquín. Juntos, lanzan una iniciativa para modernizar la agricultura en La Bañeza, incorporan

tecnologías que no solo aumentan la productividad, también mejoran la calidad de vida de los agricultores de la región.

Esta colaboración marca el inicio de una era de prosperidad para la población, cura las viejas heridas de Joaquín. Aunque nunca vuelve a retomar las aulas para formalizar su educación, se convierte en un erudito de la tierra, un maestro para muchos jóvenes que, como él en su momento, sueña con un futuro mejor. En su viaje, aprende que, aunque la vida a menudo desvía nuestros planes, siempre hay una senda hacia la realización personal y el impacto colectivo, una lección que comparte con todos aquellos que quieren escuchar.

Tras varios años de duro trabajo en La Bañeza, junto a sus hermanos y su leal ayudante, la vida de Joaquín da un giro interesante. La determinación y el esfuerzo que demuestra en el ámbito de la construcción, llama la atención de personas importantes en la industria. Es así como, al volver a Madrid ya casado conmigo, descubre que su trayectoria no había pasado desapercibida para Florentino Pérez, presidente del Real Madrid y destacado empresario en el sector de la construcción. Empieza a trabajar para la empresa de Florentino Pérez. Esto significa un cambio de ciudad y de estatus profesional para Joaquín, también la entrada a un mundo donde los proyectos de construcción son de una escala y prestigio que nunca había imaginado. Pasa de trabajar en proyectos residenciales y pequeñas reformas en La Bañeza a estar involucrado en la construcción de grandes edificaciones y complejos deportivos.

Yo, por mi parte, encuentro en Madrid un nuevo hogar lleno de oportunidades. A pesar de los miedos iniciales por dejar atrás mi vida en La Bañeza. Me adapto rápidamente a la capital, gracias en parte a la apasionante nueva etapa que mi marido está viviendo profesionalmente. Nuestra relación se fortalece, y encuentra en la ciudad un lugar lleno de posibilidades para su futuro y el de nuestra familia.

Uno de los proyectos más destacados en los que Joaquín tiene el honor de trabajar es en las remodelaciones del Estadio Santiago Bernabéu, un sueño para cualquier aficionado al fútbol y un logro profesional impresionante. Trabajar en un proyecto de tal magnitud y relevancia no solo consolida su reputación como un trabajador de la construcción altamente competente sino que también le

permite conocer personalidades destacadas del mundo del deporte y la construcción, ampliando su red de contactos profesionales.

A medida que el tiempo pasa, nuestra vida, juntos, se entrelaza aún más en plena ciudad, en Madrid. Integrados completamente en nuestro barrio construimos una vida llena de logros y satisfacciones, siempre recordando nuestros humildes comienzos y el largo camino que recorrimos juntos. La decisión de Joaquín de trabajar en la construcción, tomada años atrás, es el principio de una historia de un legado familiar.

Orgullo de madre

Hago una pausa en mi relato. Necesito tomar aire para continuar. Mi mirada se pierde un instante, intento buscar en el pasado las palabras adecuadas para seguir adelante.

De pronto pienso: “Pero mira, al final, cada quien traza su camino, y yo, como madre, solo puedo estar aquí, esperando que encuentren el mejor”.

A Vicente siempre le gusta seguir las reglas, es meticuloso, ordenado. Eso le sirve mucho en su trabajo. A veces pienso que esa forma de ser tan suya lo ayuda a no desviarse, a pesar de las tentaciones que pueden haber en cualquier lado, especialmente en la construcción, ya sabes, con eso de los sobornos y los atajos para hacer las cosas más rápido.

Kini, por otro lado, siempre es el más aventurero, el que se atreve a más, el que busca nuevos horizontes. Por eso no me sorprende cuando decide montar su propia empresa. A pesar de que se junta con gente de dudosa reputación, quiero creer que en el fondo, Kini sigue siendo ese niño que promete hacer el bien. Sí, se mete en problemas, toma decisiones equivocadas; pero, ¿quién no? La diferencia está en aprender de esos errores y seguir adelante.

Suspiro profundamente, intentando convencerme a mí misma tanto como a mi interlocutor.

En cuanto a lo de la religión budista y la mezquita,... bueno, siempre le gusta explorar diferentes culturas y religiones. Creo que en eso encuentra un sentido de paz, algo que tal vez en la empresa o en su entorno más cercano no halla. No puedo juzgarlo por ello. Al final, si eso le ayuda a ser mejor persona, a estar en paz consigo mismo, bienvenido sea. Lo único que realmente siempre pido es que

no pierdan su esencia, que sepan distinguir el bien del mal y que busquen ser felices sin hacer daño a los demás.

“Es curioso”, continuó perdida en mi pensamiento, con un brillo especial en mis ojos, “a pesar de todo lo ocurrido, siento un gran orgullo por ellos”. Han sabido labrarse un camino con su esfuerzo, han aprendido de la vida, con sus altos y bajos. Y eso, para una madre, es lo más importante: saber que, a pesar de las tormentas, hay esperanza. Una esperanza de verlos convertidos en hombres de bien, que sepan estar en el mundo de una manera honesta y honrada. Quizás no tomo todas las decisiones correctas como madre, pero algo debo haber hecho bien para que, a pesar de los tropiezos, sigan adelante. Y eso, eso me basta.

Termino con una sonrisa, una mezcla de nostalgia y esperanza, sabiendo que la vida es un constante aprender y que cada día es una nueva oportunidad para todos.

Los gitanos

Continuaba expresando mis pensamientos, reflexionando sobre la dinámica de mi familia y los caminos que toman mis hijos. A veces me pregunto si debería haber sido más estricta con ellos, especialmente con Kini, pero entonces me doy cuenta de que cada uno debe vivir su propia vida, aprender de sus propios errores. La verdad es que Joaquín siempre dice que lo importante es guiarlos, no controlarlos, que al final, deben ser ellos quienes eligen su propio camino, con sus luces y sus sombras. Y tiene razón.

Con Vicente, siempre tengo una preocupación menor. Él es más reservado, más consciente de las consecuencias de sus actos. Pero Kini... Kini siempre es un espíritu libre, un buscador. Quizás es esa sed de explorar lo que lo lleva a interesarse por la religión budista, a esa mezcla de curiosidad y necesidad de pertenecer a algo más grande que él. Eso y su tiempo en la mili, lo cambia de forma que nunca imaginé.

A pesar de todo, a pesar de sus errores y las malas compañías, Kini tiene un buen corazón. Sabe pedir perdón, sabe reconocer cuando se equivoca. Y eso para mí vale más que cualquier cosa, porque me muestra que, en el fondo, entiende lo que es importante: ser una buena persona.

En cuanto a los gitanos..., me tomo un momento, para elegir mis palabras con cuidado, mucha gente los ve con malos ojos; pero la verdad es que, como en todas partes, hay de todo.

Kini encuentra amistad entre ellos, gente que lo apoya cuando lo necesita. Sí, quizás algunos lo llevan por mal camino, pero también le enseñan sobre la lealtad y el valor de la amistad. Son valores, importantes, que contribuyen al crecimiento personal.

Al final, siempre quise que sean felices, que encuentren su lugar en el mundo, que sepan que, sin importar lo que pase, siempre tengan un hogar al que volver, una madre que los ama incondicionalmente. Eso es lo que nos define como familia, esa es nuestra esencia. Y mientras sigamos teniendo eso, sé que todo irá bien.

Con esas palabras, encapsulo la esencia de la esperanza y amor por mis hijos. Mi voz, cargada de emoción, refleja la compleja pero inquebrantable fe de una madre en su familia.

José, el amigo

En los años 80 y 90, en el barrio de Numancia, José, el dueño del bar “Lisboa”, comparte la historia fascinante de sus amigos Vicente y Kini. Los tres crecen en una época marcada por la libertad condicionada por las adicciones y el alcohol, pero también por la camaradería y las travesuras propias de la juventud.

Vicente y Kini suelen pasar sus días jugando al fútbol en campos de arena cerca de su casa en San Diego, donde forjan vínculos inquebrantables. Las tardes se deslizan en los billares de la calle Imagen y en travesuras en el cine París, crean recuerdos imborrables de su juventud tumultuosa pero llena de vida.

Yo, la madre de Vicente y Kini, soy una mujer valiente pierdo a tres de mis hijos en la caótica movida madrileña, un período que tiene sus orígenes en Palma de Mallorca y que deja una profunda huella en la historia de la ciudad. A través de las vivencias de José, emerge un retrato vibrante de una época de amistad inquebrantable que sostienen a estos jóvenes en medio de los desafíos de aquellos años turbulentos.

En esta época donde la libertad está matizada por las adicciones y el alcohol, y donde se crea un ambiente de vivencias intensas y a veces caóticas. A través de las historias de José, se revela un retrato vívido de la amistad y las experiencias de aquellos tiempos marcados por la rebeldía y la camaradería.

El reiki, en sus fundamentos y práctica, no es considerado una religión, sino más bien un sistema de sanación y equilibrio energético a través de la imposición de manos. Se basa en la creencia de que existe una energía vital universal que los practicantes pueden canalizar para asistir en la sanación física, emocional, mental y espiritual. Mientras algunas personas pueden integrar el reiki dentro de sus prácticas espirituales personales, el reiki en sí mismo no prescribe creencias religiosas específicas, rituales de adoración, ni impone dogmas.

Los principios como no robar, no matar o no hacer daño a otros, son valores éticos universales que se encuentran en muchas tradiciones y filosofías, no exclusivos del reiki. Sin embargo, el reiki, sí, promueve principios de vida positivos que incluyen la paz y la armonía tanto interna como hacia los demás. Resuena con dichos valores.

Cuando tu historia personal es conmovedora y refleja un profundo deseo de ayudar a otros y una vida llena de experiencias ricas y variadas, el involucrarte en asociaciones que asisten a personas vulnerables muestra un compromiso con el bienestar comunitario. Aunque enfrentes desafíos personales, como me sucede a mí, con mi condición cardíaca, tengo un gran soporte en mi perrito Rex y con mi red de amigos y asociados.

El cuidado de un perrito puede ser una gran fuente de compañía y amor, así como una responsabilidad importante. Los animales pueden tener un efecto muy positivo en la salud de sus dueños, incluyen beneficios emocionales y en algunos casos, beneficios físicos, como incentivar a sus dueños a mantenerse activos.

Aunque el reiki no sea una religión, puede ser una práctica complementaria útil para personas de todas las edades y condiciones. Siempre es recomendable, eso sí, consultar con profesionales de la salud acerca de las mejores prácticas de cuidado personal, especialmente cuando se tienen condiciones médicas específicas.

Recuerda que el equilibrio emocional, físico y espiritual es clave para una vida plena, sin importar los años que tengamos.

En mi barrio lleno de historias y almas buscando su lugar en el mundo, soy testigo de cómo las manos pueden hablar el lenguaje del alma, cómo a través de ellas, la energía vital universal encuentra su camino hacia la sanación y el equilibrio. No es religión lo que practico, insisto, sino un encuentro profundo con el ser, un diálogo mudo con el universo.

Un día, mientras camino por las angostas calles de mi barrio, reflexiono sobre los principios que rigen mi vida. “No robes, no mates, no hagas daño...” murmuro, como un mantra, a cada paso. Estas no son reglas impuestas por mi disciplina, sino ecos de una ética compartida por muchas filosofías y enseñanzas a lo largo de la humanidad. Siendo maestra, me reconozco imperfecta, un alma en continua búsqueda y aprendizaje.

Mi camino me lleva a “La Brecha”, una asociación que se dedica a ayudar a las almas vulnerables de mi barrio. Impulsada por mi amiga Rocío, una psicóloga de corazón vasto. Encuentro en “La Brecha” un cauce para mi deseo de servir, un lugar donde mi práctica de reiki y mi compromiso social se entrelazan. Allí, entre sonrisas y lágrimas, descubro que la verdadera sanación trasciende el contacto físico; nace del encuentro genuino entre seres humanos.

En casa me espera Rex, un perrito alegre que nombro en honor a aquel famoso perro de televisión. Rex es más que una mascota; es mi compañero, mi confesor silente en días de soledad y mi recordatorio viviente de que la vida siempre guarda espacio para la alegría. Cuando el médico me advierte sobre mi corazón, me recomienda cautela, Rex se convierte en mi ancla, mi motivo para levantarme cada

mañana y recordar que aún hay mucho por hacer, mucho por vivir.

Ahora, a mis 85 años, miro hacia atrás y veo el tejido de mi vida, entrelazado con hilos de dolor y amor, de pérdida y hallazgo. Comprendo que, a pesar de los temores y advertencias, mi corazón fue y es fuerte no solo en el latir, sino en la capacidad de amar, de cuidar, y sobre todo, de servir.

Así, en el crepúsculo de su aventura, sé que cada pequeño acto de bondad, en cada sesión de Reiki, cada momento dedicado en “La Brecha”, cada paseo con Rex, son partes de un gran diseño, una contribución única a la trama de la existencia. No se trata de religión, me digo a mí misma; se trata de filosofía de vida, de cómo vivirla plenamente, cómo dar y recibir amor en todas sus formas.

Esta es la historia, mi historia, como la de cualquier alma que, en su propia búsqueda y a su manera, aspira a tocar el corazón del mundo, dejando una huella.

El trueque

Aquel día, bajo el cielo claro del 1 de septiembre, decido tomar aire fresco con Rex, mi leal compañero de cuatro patas. Cada paso junto a él es una pequeña victoria, un acto de rebeldía contra las limitaciones que su corazón le impone. Camina despacio, saboreando el momento, cuando una señora se acerca atraída por la alegría contagiosa de Rex.

—¡Qué bonito es! —comentó, y algo en su voz, en su mirada, desató en mí un mar de emociones contenidas. Las palabras fluyen incontenibles, narran la dualidad de mi vida: la inmensa alegría que Rex me brinda y el peso de un corazón que no me permite cuidarlo como deseo. Las lágrimas brotan saladas y liberadoras, mientras la señora, conmovida, pide permiso para capturar la esencia de Rex en una fotografía. En ese gesto sencillo, siento una conexión inmediata, un hilo invisible que me une con esta desconocida, entrelazando nuestras historias por un instante.

Más tarde, ya en casa, mientras Rex descansa con la cabeza sobre mis piernas y yo acaricio suavemente su pelaje, no puedo evitar recordar el calor de sus patitas sobre mi cuello en los momentos de descanso en el sofá. Cada recuerdo, cada sensación, es un tesoro guardado en el cofre de su corazón.

A los pocos días, movida por una urgencia de encontrar solución, visito “La Brecha”. Allí, entre los rostros amigables y conocidos, está Rocío, la psicóloga cuyo corazón late al mismo ritmo de compasión que el mío. Con una mezcla de determinación y nerviosismo, expreso mi propuesta: un trueque, una práctica de intercambio tan antigua como el tiempo mismo. La idea es simple pero profunda.

-Ofrezco mis masajes, mi tiempo y mi cariño a cambio de ayuda con Rex.

Necesito quien lo saque a pasear, quien comparta con él la alegría de correr al aire libre, mientras yo hago lo mismo por otros con mis manos. Esto me da esperanza y emoción.

Rocío, con su sonrisa amplia y acogedora, no tarda en aceptar.

- El trueque es un intercambio de almas, de esfuerzos, de amor. En La Brecha, creemos en la comunidad, en el apoyo mutuo. Será un placer encontrar a quien pueda compartir y disfrutar del tiempo con Rex, mientras tú ofreces tus dones, -dijo Rocío.

Esto que comienza como un día más en mi vida, se transforma en el inicio de algo nuevo. Encuentro una solución para Rex y también redescubro el poder del apoyo mutuo.

Mis masajes los di, los doy y los daré con cariño y sabiduría, intento traer alivio y luz a muchas personas en La Brecha, mientras Rex encuentra nuevos amigos y horizontes en sus paseos. El intercambio siempre es sinónimo de esperanza, demuestra que, incluso en los momentos de vulnerabilidad, el ser humano encuentra caminos para sostenerse y florecer. Esta historia, tejida con pequeños actos de bondad, habla de resistencia, conexión y, sobre todo, del amor que mueve mundos.

El aire fresco de la mañana llena de vida al barrio mientras salgo a cumplir con la rutina diaria de tirar la basura, acompañada de Rex, mi fiel perrito, que salta a mi alrededor lleno de energía. Pero aquella mañana, la energía desbordante de Rex se convierte en un desafío inesperado. Con un tirón repentino de la cuerda, motivado por la curiosidad o quizás por el rastro de algún aroma cautivador, Rex me desequilibra y caigo al suelo. La preocupación tiñe el momento.

- Ahora, ¿qué hago?, -me pregunto mientras intento reponerme, no solo físicamente del incidente, sino también emocionalmente ante la evidencia de mi limitación para manejar situaciones como estas.

El amor y el cuidado hacia Rex nunca faltan. Desde visitas regulares al veterinario, me aseguro de que sus vacunas estén al día, hasta la búsqueda de soluciones para que Rex pueda disfrutar de la vida plena y activa que un perro merece. Pero la realidad es incuestionable: Rex necesita mucho más espacio y tiempo al aire libre del que yo puedo proporcionarle en su condición. “Un perro tiene que salir tres o cuatro veces al día, no es un gato”, me respeto a mí misma, tomo conciencia de las necesidades de mi amigo peludo.

La solución llega de una manera inesperada, pero bienvenida, a través de una familia que, conoce la situación y ofrece quedarse con Rex. Mi corazón se parte al pensar en separarse de su compañero, aunque sabe que es lo mejor para ambos. La adaptación de Rex a su nuevo hogar es rápida, un alivio para mí, porque temo que la transición sea difícil para él.

Rocío, la psicóloga y amiga, me brinda consuelo con palabras sabias en un momento de incertidumbre.

-Elpidia, ni para ti, ni para el perro es bueno que os veáis, - me decía.

Aunque doloroso, este consejo viene desde el entendimiento profundo de lo que es mejor para ambas partes. No ver a Rex es un sacrificio, pero saber que está feliz y bien cuidado alivia el peso de esa decisión.

De vez en cuando, la familia adoptiva de Rex me envía fotos de él, mantenemos viva la conexión que una vez compartimos, ahora transformado en un recuerdo lleno de ternura y gratitud. Cada imagen es un testimonio del amor que sembró en Rex, que ahora florece en su nuevo hogar.

A través de estas fotos, vivo los momentos de alegría de Rex, sus aventuras, y esa energía inagotable que, en un tiempo, la llevo al suelo en un inesperado giro del destino.

En esta difícil separación, encuentro la tranquilidad de saber que Rex vive plenamente y también aprendo la capacidad de soltar, una lección de vida que marca el comienzo de una nueva etapa, tanto para mí como para mi adorado Rex.

La mala vida con Joaquín

Vivo en el infierno, en la casa de mi abuela, donde las condiciones eran difíciles. Decidimos mudarnos a una casa de alquiler en la Calle Doctor Bellido en el barrio de San Diego. La situación en la casa de la abuela es muy complicada; pero cuando llego a la nueva casa de la señora para la que trabajo, recibo una sorpresa inesperada. Me pide que coja un sobre escondido bajo las sábanas, y al abrirlo descubro que hay 200.000 pesetas.

Este dinero nos permite dar la entrada para la casa en la colonia de los taxistas, la primera casa propia donde vivimos. Con el paso de los años, la casa se vende y mi esposo decide quedarse con la mitad del dinero de la venta, alega que le corresponde. Le señalo que según la ley debería ser ganancial. Mi marido tiende a gastar sus ganancias en vicios en lugar de compartir equitativamente conmigo.

Soporto durante demasiado tiempo los malos tratos psicológicos y el alcoholismo de Joaquín. Después de treinta años de matrimonio, finalmente tengo el coraje de separarme y buscar un futuro mejor para mí misma. El tema es que las dificultades no terminan con la separación.

El abogado de Joaquín, en un intento de dejarme sin pensión, intenta complicar las cosas debido a que yo soy quien solicita la separación. Solo busco liberarme de un entorno tóxico y Joaquín no está dispuesto a dejarme ir fácilmente.

A pesar de todos los obstáculos, persevero y me mantengo firme en mi decisión de buscar justicia y un futuro mejor. Años más tarde, a pesar de la muerte de Joaquín, la pensión sigue llegando, con un recordatorio constante de su

pasado atormentado pero también de su fuerza y valentía para seguir adelante.

A medida que continúo hacia adelante con mi vida, me doy cuenta de que merezco paz después de haber sobrevivido a tanto dolor. Encuentro consuelo en mi fuerza interior y en saber que finalmente estoy libre para vivir la vida que siempre he deseado, lejos de la sombra de mi pasado.

Estaba preocupada por la idea de que mi cuñado se marchara a Alemania en busca de trabajo y arrastre con él a mi marido, dejando atrás a su familia. A pesar de las circunstancias difíciles que rodean a muchos españoles que buscan oportunidades en el extranjero, no quiero que mi marido se aleje de mí y de los chicos. Me preocupa la posibilidad de perderlo, no solo físicamente, sino también emocionalmente.

La acusación inesperada de mi hermana, insinuándome que yo quiero retener a mi marido por motivos egoístas, me deja aturdida y herida. No puedo creer que mi propia hermana me juzgue de esa manera. Pronto me veo enfrentando una situación delicada en la que las percepciones y las relaciones familiares se tambalean peligrosamente.

Mientras intento lidiar con sus acusaciones y con su partida a Alemania, me encuentro en un punto de inflexión en mi vida. Tengo que atender a mis propios sentimientos, a mis miedos y a la incertidumbre del futuro de mi familia. A medida que la historia se desenvuelve, me veo obligada a tomar decisiones difíciles sobre mi propio destino y el de mi familia. Todo mientras intento encontrar un equilibrio entre el amor y el deber.

Me encuentro en un dilema. Mi hijo demuestra un talento especial para la cocina luego de realizar un curso culinario, a tal punto de que le ofrecen un trabajo en Canarias como chef. Aunque en un principio pienso que es beneficioso para él, alejarse de su grupo de amigos, conocido por sus adicciones y por un aura de misterio, Vicente decide quedarse. Esta posibilidad es una forma de escapar de las malas influencias; pero los lazos de amistad son más fuertes y la decisión de separarse de sus amigos, al parecer, no es fácil.

-¿Lograría Vicente encontrar un equilibrio entre perseguir sus sueños y mantener sus amistades?

Solo el tiempo puede decirlo.

Fiestas patronales

En la pequeña y apacible villa ubicada a la orilla del río Órbigo, que brilla bajo el sol del atardecer como un camino de estrellas, la iglesia de San Salvador se levanta majestuosa. Sus piedras del siglo XVI, labradas con la fe y el esmero de generaciones, guardan en su seno más que historias de devoción; conservan los secretos de un pueblo que crece a su sombra. Entre esos, está mi historia aún no contada.

Una de mis grandes características es que yo me denomino a mí misma como un espíritu libre, con una sonrisa contagiosa que irradia más luz que el reflejo del sol en las aguas del Órbigo, el afluente del Esla, según quienes me conocen. Siento una conexión especial con el río y sus curvas sinuosas, al igual que con el centenario Fresno que se alza en la plaza mayor, testigo mudo de los vaivenes del tiempo.

Cada año, durante las fiestas patronales, me sumerjo de lleno en los colores, los aromas y las músicas que invaden las calles de la villa. Los chicos del lugar se congregan en el bar del pueblo, puerta con puerta con la vieja casa de la plaza mayor, donde las risas y las historias fluyen tan libres como el vino.

Pero un aspecto que me diferencia de los demás era mi fascinación por la historia, especialmente por “la batalla de Polvorosa,” un suceso olvidado por muchos pero que yo considero crucial para entender el alma de mi pueblo, este pueblo que lleva su nombre en el apellido.

Paso horas en la pequeña biblioteca parroquial, devoro crónicas y manuscritos antiguos, busco entre líneas la esencia de aquel evento que, aunque marcado por la pólvora y el acero, refleja la valentía y el coraje de mis antepasados.

Un día de verano, mientras me encuentro leyendo bajo la sombra del Fresno en la plaza, tengo una idea que cambiaría no solo mi destino, también el de toda la villa.

—¿Y si revivían la batalla de Polvorosa durante las fiestas patronales?, -pienso.

No como un acto de glorificación de la guerra, pero sí como una escenificación teatral que una a jóvenes y mayores en un proyecto común, celebrando su historia y su identidad.

Mi propuesta es recibida con entusiasmo. Los preparativos comienzan bajo mi dirección, y pronto, lo que empieza como un sueño se convierte en la atracción principal de las fiestas. Trabajo incansablemente, investigo, organizo y ensayo. Mi pasión enciende una llama en el corazón de los participantes.

La noche de la representación, la villa se transforma con luces y antorchas iluminando el escenario al aire libre, frente a la iglesia de San Salvador, donde se levanta un gran fresno, símbolo de la vida y la resistencia. El público, proveniente de todos los rincones de la región, llena la plaza, expectantes.

Y entonces, bajo el cielo estrellado, la historia de valentía, lucha y esperanza cobra vida. Yo, en el papel de una valerosa líder, conduzco las escenas con una mezcla de fuerza y delicadeza que conmueve a todos. Finalizada la representación, el aplauso es ensordecedor, un eco que resuena en las paredes de San Salvador por generaciones.

La batalla de Polvorosa, gracias a mi idea y participación, deja de ser un pie de nota en los libros de historia, se convierte en un símbolo de unidad y orgullo. Me consolido como la guardiana de la historia de su pueblo, un faro de inspiración para todos aquellos que creen que el pasado, lejos de ser un capítulo cerrado, es un puente hacia el futuro.

En la tranquilidad del río Órbigo, afluente del Esla y bajo la sombra del antiguo fresno, la villa encuentra un

nuevo sentido de identidad, unidos por los lazos dorados de la tradición y la modernidad de un legado que yo, la joven de espíritu indomable, aseguro para siempre.

El gato negro

En las calles polvorientas de un suburbio olvidado, viven Vicente y Kini, dos almas perdidas en el vasto mar de desesperanza que se extiende a su alrededor. Este mundo, dividido entre la opulencia desmedida y la pobreza más absoluta, es un campo minado de humanidad en descomposición, donde la felicidad parece ser un bien escaso reservado para unos pocos afortunados.

Vicente, un joven de mirada dura y espíritu indomable, crece en este infierno terrenal, se aferra a la ira como su única compañera. Kini con su corazón herido y su esperanza convertida en cenizas, encuentra en Vicente un espejo de su propia desdicha. Unidos por el dolor y la desolación, forman un vínculo inquebrantable, un pacto silencioso de protección mutua en un mundo que parece haberlos olvidado.

En una noche especialmente fría, bajo el manto de una oscuridad que parece devorarlo todo, deciden desafiar su destino.

-¿Y si dejamos de ser peones en este juego perverso?,- susurra Kini, con su voz como un hilo de fragilidad en el viento.

Vicente con la mirada fija en los destellos lejanos de una ciudad que nunca duerme, asiente. Sabían que el camino es tortuoso, pero la necesidad de cambio arde más fuerte que el miedo.

Emprenden un viaje, no solo a través de las calles que una vez los confinaron, sino en lo más profundo de sus seres. Se encuentran con otros como ellos, almas marginadas y olvidadas, pero que juntas, empezaron a formar una historia compartida, cada sonrisa robada a la adversidad, algo comenzaba a florecer entre ellos: la esperanza.

Sin embargo, el gato negro, un símbolo omnipresente en sus vidas, les recuerda constantemente la suerte caprichosa que rige el mundo. Para algunos, un presagio de mala suerte; para ellos, un recordatorio de la fortuna que tienen al encontrarse. En este juego de luces y sombras, el gato se convierte en un guía, los lleva por caminos inexplorados, hacia oportunidades disfrazadas de obstáculos.

Con cada paso, Kini y Vicente transforman su amargura en determinación, su desesperación en fuerza. Enfrentan juntos las injusticias, las envidias y las tentaciones que aún pululan en su entorno, desafiando la oscuridad con la luz de su unión. Aprenden que, aunque el mundo exterior puede ser cruel y despiadado, tienen el poder de forjar su propio destino, de crear un refugio en el caos.

La historia de Vicente y Kini se convierte en una chispa de inspiración en el suburbio, un cuento susurrado entre las sombras como un faro de esperanza. A través de su lucha, demuestran que en un mundo lleno de odio, drogas y alcohol, aún es posible hallar amor, amistad y solidaridad. Que aunque los ricos pudieran ser más ricos y los pobres más vulnerables, la verdadera riqueza reside en los lazos que nos unen, en la capacidad de extender la mano a quienes han caído.

Y así, en este mundo cruel, los dos hermanos viven, juegan, ganan y pierden pero siempre juntos, siempre adelante, guiados por la inesperada suerte de aquel gato negro que se cruza en sus pasos enseñándoles que incluso en las profundidades de la desesperación, se puede encontrar la luz.

Soy conocida en Vallecas como la mujer menuda de pelo plateado, no solo por mi avanzada edad de 85 años, sino por mi increíble habilidad para tocar las vidas de los demás a través de prácticas espirituales como el Reiki, la lectura de cartas de ángeles y el uso del péndulo para guiar a aquellos que buscan dirección y paz. Mi vida no es fácil, está marcada por momentos de dolor y pérdida que doblegan a cualquier otra persona, pero mi salvación la encuentro en mis dones una manera de sobrellevar mi destino y transformar el sufrimiento en sabiduría.

Cuando era joven, creí haber encontrado el amor en un hombre cuyo corazón, lamentablemente, está más lleno de sombras que de luz. La violencia psicológica, constantes en mi hogar, un ciclón de destrucción que eventualmente se lleva la vida de tres de mis cuatro hijos. Estas tragedias pueden haberme consumido con amargura y desesperación, pero en vez de sumergirme en esa desolación, elijo un camino diferente.

Tras las muertes de mis hijos, me zambullo aún más en mis estudios esotéricos y prácticas espirituales. La gente del barrio, al principio escéptica, pronto comienza a buscarme, atraída por mi capacidad para aliviar el dolor ajeno y ofrecer un rayo de esperanza. Mi hogar en Vallecas se convierte en un santuario para aquellos que sufren, un lugar donde las almas cansadas pueden encontrar descanso y guía.

La tragedia por la cual transita mi familia durante todos estos años, no es mi único enfrentamiento con el dolor colectivo. Vi en Vallecas, un lugar de fuertes lazos comunitarios pero también de profundos desafíos sociales, cómo veintisiete jóvenes, amigos cercanos de mi familia,

sucumben ante las mismas fuerzas oscuras que se lleva a mis hijos. Este golpe devastador refuerza mi determinación de ser una fuerza de bien en el mundo a pesar de tanta oscuridad.

Con el paso de los años, me convierto en una leyenda urbana en Vallecas. Mis métodos pueden ser cuestionados por algunos, pero nadie puede negar los cambios positivos que logro en las vidas de muchos. A mis años, miro hacia atrás, no con remordimiento, sino con una sensación de paz, sabiendo que mi dolor es transformado en una fuerza para el bien.

Un día, mientras realizo una sesión de reiki, siento una presencia familiar llenando la habitación. Es una sensación cálida, reconfortante, la presencia de mis hijos y aquellos amigos perdidos, asegurándome que mi trabajo crea un puente entre los mundos, une a los vivos con los espíritus de aquellos que parten demasiado pronto.

Yo sé que mi tiempo en este mundo no es eterno, pero estoy tranquila. Cultivo una comunidad de almas sanadas y esperanzadas, y mi legado vivirá mucho tiempo después de que mi última página pegue la vuelta.

Vallecas recordará siempre a la maestra de reiki, la lectora de cartas de ángeles, la mujer que convierte su profundo dolor en una vida de servicio y amor.

En el corazón de puente de Vallecas palpita un bar cuyo encanto trasciende el ladrillo y el mortero que lo componen. Este rincón, regentado por José desde el año 2000, no es solo un negocio de hostelería, es un monumento a la amistad. José, un hombre de mediana edad, lleva conmigo el aura de un guerrero pacífico, marcado por batallas personales contra demonios que muchos no logran vencer. Casado y padre de dos hijas preciosas, su vida ahora irradia la calma que solo viene después de atravesar tempestades.

Su historia y la de sus amigos, mis hijos Vicente y Kini es un tejido de alegrías, tragedias y redenciones. En los años 80 cuando la juventud les llena el pecho de sueños e imbecilidades, los tres amigos se ven atrapados en las garras de la heroína, a caballo entre la desesperanza y la destrucción. Aquel tiempo se lleva consigo a muchos jóvenes, incluyendo a mis dos hijos en el término de tres días.

José recuerda esos años con una mezcla de dolor y agradecimiento. Dolor por los amigos que pierde en el camino, y agradecimiento por la segunda oportunidad que la vida le ofrece.

-Eran brillantes, -dice José-, Vicente tiene un ingenio que puede iluminar toda la habitación, y Kini es el tipo de amigo que siempre está ahí, sin importar para qué.

La pérdida de sus amigos es el punto de inflexión para José. Decidido a no dejar que su vida se desvanezca en el abismo, lucha con todas sus fuerzas para alejarse de ese mundo oscuro que comienza con el “canuto” el chocolate, y eso se consigue con un “talego” equivalente a 100 pesetas en el argot que se populariza entre la juventud en la época. Es un camino arduo, lleno de recaídas y momentos de

desesperación, pero también de esperanza y pequeñas victorias. Con el apoyo de su futura esposa, una mujer cuyo amor y determinación inquebrantables, José logra dejar atrás sus demonios.

Convertirse en padre cambia la perspectiva de José. Quiere que sus hijas crezcan en un mundo lleno de posibilidades, lejos de las sombras del pasado. Hoy se dedica en cuerpo y alma a su negocio de hostelería, el cual se convierte en más que un lugar para comer y beber; se transforma en un espacio de encuentro, donde viejas heridas pueden sanar y donde los amigos saben cómo reunirse.

A menudo, José comparte historias de Vicente y Kini con sus clientes, como un recordatorio de la desgracia, como un faro de esperanza. Recuerda esos partidos de fútbol en un descampado en el barrio vallecano de San Diego, donde disfrutaban enfrentados a otros equipos.

Son los años 70 y 80, a través de sus palabras, sus amigos viven, recordándonos la importancia de la amistad, la fuerza de la voluntad y la posibilidad de cambio. En este pequeño bar, rodeado de fotos y recuerdos, José logra construir algo hermoso a partir de las cenizas de su pasado. Es un testimonio de que, incluso en los momentos más oscuros, la luz pudo encontrar su camino. Para él, el negocio no es solo una fuente de ingresos; es un homenaje a aquellos amigos que pierde en el camino, un camino sin retorno. Una celebración de su supervivencia y un regalo para su familia y sus clientes. José recuerda con orgullo sus años junto a estos amigos trabajando en la construcción, descargando camiones y años más tarde, a los dieciocho dedicándose a ser representante con una furgoneta. A esa edad conoce a su novia la que años más tarde es su mujer y la madre de sus hijas.

Esas mañanas ante la escuela quedan grabadas en mi memoria como una marca indeleble del tiempo pasado, pero también como el inicio de un camino que me lleva por senderos que nunca imaginé. El rigor de esos rituales, cantar el “cara al sol” en la puerta de la escuela con la mano derecha alzada, la imagen omnipresente de Franco, el crucifijo en la pared y José Antonio Primo de Rivera, crean una atmósfera de severidad y respeto, una ventana a la historia y a la ideología que marca la España de entonces.

Mi vida, sin embargo, toma un rumbo más personal, más íntimo. Entro al mundo laboral desde muy joven, cuidando niños y atendiendo las necesidades de una casa que no era la mía. La casa de la maestra se convierte en un centro neurálgico del pueblo, un lugar donde confluyen las noticias, los avisos importantes y las vidas de sus gentes. En ese entorno de confianza y apertura, también se esconden secretos oscuros, verdades que nunca salen a la luz.

El señor practicante, una figura respetada en el pueblo, que hace su labor junto al médico, muestra su verdadera naturaleza en la soledad de aquella casa. Aquello que comienza como un atrevimiento inesperado, se convierte en un intento de violación, un suceso que marca mi percepción de la confianza y la seguridad para siempre. Este secreto, guardado bajo llave durante años, es un peso silencioso que arrastro conmigo, una sombra en mi historia personal que elijo no compartir con el pueblo que me ha visto crecer.

El tiempo, sin embargo, tiene una manera peculiar de cerrar círculos. Años después, convertida en madre, decido volver a ese pequeño rincón del mundo acompañada de mi hija, busco reconectar con mis raíces y quizás,

encontrar cierto cierre a capítulos pendientes de mi pasado. La curiosidad me lleva a preguntar por el practicante, aquel hombre que oscurece mi juventud. Su destino final: encerrado tras las rejas hasta su muerte, es una noticia que recibo con sentimientos encontrados.

Este retorno al pasado, este enfrentamiento con recuerdos y verdades ocultas, no solo es una peregrinación personal, también un acto de valentía. Elijo enfrentar los fantasmas de mi pasado, no para revivir el dolor, sino para liberarme de él, para enseñarle a mi hija la fuerza que reside en la verdad y la importancia de enfrentar nuestro pasado, por oscuro que este sea. Mi historia, marcada por los ecos de una España dividida y por las sombras de aquellos que abusaron de su poder, es también una historia de supervivencia, de coraje, y finalmente, de redención.

Al terminar la guerra, los supervivientes regresan a casa. El pequeño pueblo de Zamora, que queda suspendido en una especie de pausa colectiva, comienza a vibrar con nueva vida. La guerra, a pesar de la devastación que había traído, desencadena una de las más altas tasas de natalidad que el pueblo había visto. Las calles, antes marcadas por la ausencia, ahora resuenan con el llanto de los bebés y las risas de los niños, símbolos de renovación y esperanza.

Mi abuela, Ángela es la matriarca que me enseña lo que significa el amor y la resistencia. Mi corazón está tejido con hilos de sus cuidados y sabiduría. Cada historia que comparto, cada lección de vida, se convierte en la base de mi carácter. A través de sus ojos aprendo a ver el mundo no solo por lo que era, sino por lo que podría ser.

La escuela pública juega un papel crucial en mi formación. Los recuerdos de leer “El Quijote” son ejemplos claros de cómo la literatura puede abrir mundos.

Aprendo no solo habilidades prácticas como coser y bordar, sino también la importancia de compartir, un valor que parece escasear en estos días. Esta dualidad de experiencias me enseña que la vida es un constante yin y yang, una mezcla de luz y oscuridad. Religión, actitud y disciplina son los pilares sobre los que edifico mi vida. Mi práctica diaria no solo refleja mis creencias sino también mi compromiso con el equilibrio y la armonía personal. Es esta apertura a la espiritualidad la que me conduce hacia Marta Marconi, la mujer más maravillosa que he conocido, quien me ayuda mucho en los años en los que mis hijos transitan los inconvenientes que los llevan a su destino. Incluso, su corazón abierto y su generosidad tan enorme, me los

demuestra el día que me lleva a trabajar a su casa. Gracias a ella, conozco el reiki. El simple gesto de mirarme las manos fue el inicio de una transformación.

El reiki me abre un camino de sanación y crecimiento. No solo aprendo a utilizar mis manos para curar, también descubro una fortaleza interna que no sabía que poseo. Convertirme en maestra de reiki cambia mi vida, tanto emocional como económicamente. A pesar de los desafíos financieros, invertir en esta práctica es una de las decisiones más significativas que tomo.

Cada una de estas etapas es fundamental en mi viaje personal. Desde el regreso de los supervivientes de la guerra hasta mi iniciación en el reiki, mi vida está llena de momentos de aprendizaje, enseñanzas espirituales y, sobre todo, crecimiento personal. La historia que comparto es un testimonio de cómo los eventos, las personas y las decisiones pueden forjar no solo un carácter, también un destino.

En este centro de ayuda a drogodependientes es donde comienzo el voluntariado, mi vida da un vuelco inesperado. No solo me veo envuelta en el mundo del apoyo y la recuperación de adictos, sino también en la delicada tarea de equilibrar mi vida personal con los retos que esta labor implica. La situación con mi hijo Vicente es solo el principio de una serie de desafíos que marcan mi paso por el C.A.D.

Mi decisión de no ceder ante su chantaje está influenciado por el conocimiento y la firmeza que adquiero en el curso de voluntariado, aun cuando tengo que repetirlo varias veces debido a su complejidad.

En el número 45 de la calle Alcalá de Madrid, rodeada de un equipo profesional excepcional, comprendo que cada acción, cada palabra, tiene un peso enorme en el camino hacia la recuperación de quienes buscan ayuda. Mientras tanto, en mi casa, la vida sigue su curso con sus altibajos. Trabajo duramente en el servicio doméstico, esfuerzo que se prolonga incluso durante los difíciles años de la pandemia con el COVID-19.

La dualidad de Joaquín se transforma, pasa de un hombre amable en público a un ser abusivo en la privacidad de nuestra casa. Él es uno de mis mayores retos. Su abuso psicológico y las vejaciones se convierten en una constante, un ambiente tóxico que me esfuerzo por combatir día tras día por el bien de nuestros cuatro hijos: Vicente, Kini, María y Mercedes.

Nuestros hijos crecen en un entorno complicado, con un padre distante y una madre, yo, que lucha incansablemente por ofrecerles un futuro mejor. A pesar de las adversidades, mi trabajo en el C.A.D. y mi compromiso con las causas

sociales me proporcionan la fuerza necesaria para seguir adelante. Las lecciones aprendidas en el centro se convierten en las herramientas con las que afronto los desafíos de mi vida personal, permitiéndome guiar a mis hijos por un camino diferente al que su padre les muestra.

Esta experiencia personal en el centro me enseña sobre la importancia de la responsabilidad individual y el papel que juega en la recuperación y en el camino hacia una vida mejor.

Cada día que pasa, cada historia que escucho, cada vida que veo transformarse, me recuerda el valor de la perseverancia, la empatía y el amor incondicional, fundamentos que intento inculcar en mis hijos a pesar de las turbulencias.

La historia de mi paso por el C.A.D., mi trabajo, mi matrimonio y mi lucha por mis hijos es, en esencia, un testimonio de resistencia y esperanza. A través de los años aprendo que, aunque no podemos controlar las acciones de los demás, tenemos un poder inmenso sobre cómo respondemos a esas acciones y cómo elegimos dejar que nos afecten.

Mi viaje no es fácil, pero está lleno de aprendizajes valiosos que me hacen más fuerte, más sabia y, sobre todo, me enseñan el verdadero significado de luchar por aquellos a quienes amamos.

Fallece Joaquín

Llevamos treinta años casados, pero nuestro matrimonio está marcado por sombras más profundas que lo que se ve en la superficie. Joaquín afectado por sus propias batallas internas y adicciones, también muestra tendencias de manipulación psicológica que minan mi espíritu. En el fondo de nuestra relación, existen más demonios que ángeles y la convivencia es frecuentemente tormentosa.

Desde el inicio de nuestra relación, Joaquín muestra un carácter fuerte y controlador. Sus palabras son tan encantadoras como hirientes, alterna momentos de dulzura con otros de crítica severa y desprecio.

Aprendo a navegar por estos altibajos emocionales, intento mantener la paz en el hogar para mis hijos. Aun así, las palabras y las acciones de Joaquín dejan cicatrices invisibles que fueron y son difíciles de sanar.

A lo largo de los años, sus disculpas llegan usualmente acompañadas de promesas de cambio. Sin embargo, el patrón de comportamiento tóxico se repite una y otra vez, perpetuando un ciclo de dolor emocional que deteriora lentamente mi autoestima. A pesar de mis esfuerzos por mantener unida a la familia, la toxicidad de la relación se traslada a menudo hacia nuestros hijos, quienes crecen en un ambiente cargado de tensión y confusión emocional.

La adicción al alcohol de Joaquín solo exacerba su comportamiento destructivo. Durante sus episodios de embriaguez, se vuelve aún menos consciente del dolor que causa. Me deja con la labor de recoger los pedazos rotos de mi tranquilidad y la de mis hijos. Con cada incidente, la esperanza de una vida más tranquila y amorosa se desvanece un poco más.

Años de esta dinámica pesan ahora sobre mí que, al encontrarme sola tras el fallecimiento de Joaquín, debo enfrentar no solo el duelo por mi esposo, sino también por la vida que ambos compartimos plagada de altibajos emocionales. Ahora, en el otoño de mi vida, busco encontrar paz y redención, intento reconstruir mi propio sentido de valor y felicidad y dejar atrás los años de manipulación y dolor, y encontrar al fin algo de calma.

Siempre me caracterizo por ser una mujer fuerte de carácter con una voluntad indomable. Batallo más de una tempestad en mi vida, pero nada comparado con el desafío de enfrentar la drogodependencia de mis hijos. El camino, largo y tortuoso, lleno de recaídas y pequeñas victorias que solo yo a mi manera puedo celebrar.

Cada sesión de terapia es tanto un desahogo como un desafío; los psicólogos que tratan a mis hijos se convierten en sus confesores, en sus amigos. Sentada siempre en la misma silla, bajo el mismo cuadro de un paisaje sereno que poco tiene que ver con mi realidad, relato los eventos de la semana, las luchas y las esperanzas.

-Contigo, los psicólogos rompemos todas las reglas, somos amigos y, en psicología esto no puede ser, -me dice el doctor Reyes, con su voz cargada de una mezcla de preocupación profesional y genuina estima personal.

Yo necesito esas sesiones tanto como sus hijos; necesito sentir que no estoy sola en esta batalla. Con el tiempo, ese vínculo poco convencional entre nosotros se convierte en el tema de reflexión.

-¿Hasta qué punto puede la cercanía personal influir en el tratamiento? ¿Es posible mantener la objetividad necesaria en tales circunstancias? - me pregunta.

Una tarde de otoño, tras una intensa sesión donde derramo lágrimas de frustración por otro retroceso de mi hijo mayor, el doctor Reyes propone algo inusual: iniciar una terapia grupal que incluya a otros padres en situaciones similares. La idea es crear un espacio donde yo pueda recibir apoyo sin que se desdibuje la línea profesional.

Así nacen las reuniones de grupo, donde padres que lidian con los mismos temores y esperanzas compartamos nuestras historias. Yo me encuentro hablando como madre y también como una persona que puede ofrecer su propia fuerza a otros. En estos encuentros, aprendo que mi experiencia, aunque dolorosa y única en sus detalles, resuena con la de muchos otros.

Los psicólogos observan y moderan, pero es claramente un espacio donde las reglas del juego cambian. Se trata de seguir protocolos, de entender el corazón humano y sus increíbles capacidades de resistencia y apoyo mutuo.

Continúo asistiendo a las sesiones individuales, pero ahora con una nueva perspectiva. No estoy sola, y mi rol evoluciona de ser meramente receptora de ayuda a ser parte integral de una comunidad que sana junta. Las reglas en psicología tal vez sean flexibles, pero gracias a eso, encuentro un camino que funciona, para mí y para todos los que ahora caminan a mi lado. La ayuda profesional abre la puerta, pero es la conexión humana la que permite mantenerla abierta. En este difícil camino encuentro algo inesperado: una red de seguridad construida de experiencias que compartimos la misma lucha.

Reunión familiar

Yo brillo especialmente cuando estoy rodeada de mi familia. Vivo en una pequeña casa colorida en el barrio de Numancia donde todos me conocen por mi amabilidad y mi exquisita habilidad para contar historias. Mi hija María, es la madre de tres de mis nietos: Leticia, Laura, David. Laura me da un bisnieto, un niño bello y curioso que ya muestra tener tanto talento artístico como su madre; siempre tiene alguna nueva criatura o planta para mostrarle a su abuela. Mercedes, mi hija más chica, vive fuera de Madrid y tiene un solo hijo, Adrián, quien me visita con menos frecuencia debido a la distancia pero mantiene una conexión estrecha conmigo a través de videollamadas y mensajes.

La historia comienza en un fin de semana especial en el que deciden sorprenderme con una visita sin anunciar. A su llegada, mi alegría es inmensa. Las risas llenan la casa mientras yo me dedico a abrazar a mis nietos y a mi bisnieto Enzo. La sorpresa aumenta cuando, al día siguiente, Adrián también aparece, quien coordina en secreto con sus primos para estar todos juntos.

Durante esta reunión, mientras yo preparo mis famosas empanadas, mis nietos comparten historias de sus vidas, el pequeñín corretea felizmente alrededor, jugando y dibujando. Esas pequeñas reuniones son una caricia a mi alma, me llenan de felicidad, me siento profundamente afortunada y rica en amor.

La historia se enriquece con pequeños eventos del fin de semana: un picnic en el lago cercano, una visita al mercado donde yo soy una figura querida, y largas conversaciones nocturnas bajo las estrellas. Cada momento es una oportunidad para profundizar los lazos y para que la familia crezca en afecto y comprensión mutua.

Con el tiempo, reflexiono sobre los cambios y los constantes ciclos de la vida, agradezco el presente y la oportunidad de ver a mi familia florecer. Cada despedida es dulce y melancólica, pero con la promesa de futuras reuniones y la certeza del amor que nos une. A través de estas visitas, los lazos familiares se fortalecen y la historia de esta familia continúa escribiéndose con cada risa compartida y cada abrazo dado.

Siempre sueño con escribir un libro, pero entre los quehaceres diarios y mi trabajo, ese sueño parece cada vez más distante. Sin embargo, un día de otoño, mientras tomo un café en mi rincón favorito cercano a la librería “Laurel”, situada en el corazón de Puente de Vallecas, decido que era hora de poner las palabras en papel.

Alfonso y Loly, los amables gerentes de “Laurel”, me ven crecer en el barrio, desde ser una señora entusiasta hasta convertirme en una mujer determinada. Siempre me ofrecen consejos y ánimos en sus intentos literarios. La librería no solo es un lugar de negocio para ellos; sino un punto de encuentro cultural, un espacio donde las ideas y las pasiones se entrelazan con las vidas de sus vecinos.

Con el tiempo, “Laurel” se convierte en un segundo hogar para mí. Allí, rodeada de novelas, poesías y tratados, hallo la inspiración necesaria para decidirme a contar mi historia, mi vida. Es entonces que me encuentro con Rafael, vecino de San Diego y me propone escribir, mi gran proyecto.

Una tarde lluviosa de primavera, Rafael termina el manuscrito y yo siento una mezcla de euforia y nerviosismo al compartir su obra con Alfonso y Loly. Mi libro es una mezcla de intriga, dolor, derrumbe, miseria y poco romance, ambientado en gran parte en las calles de Madrid. Es un reflejo de alma aventura y pasión.

Cuando Alfonso y Loly leen el manuscrito, no pueden ocultar su entusiasmo. Conocen mis vivencias y tienen plena confianza de que mi libro será un éxito. Ellos aseguran que, una vez publicado, “Laurel” sería el primer lugar en exhibir y vender mi obra. Más que un simple acuerdo comercial, era un acto de fe en el talento y los sueños de una amiga.

El día del lanzamiento del libro, “Laurel” estará decorada con las mismas flores que cubren la portada del libro. Amigos, familiares y habitantes del barrio llenarán la librería, ansiosos por obtener su copia firmada. Alfonso y Loly observan con orgullo cómo dedico sonrisas y firmas, feliz de haber alcanzado su sueño con el apoyo de sus queridos amigos y la comunidad que tanto ama.

Mi obra no solo es un éxito en ventas, también revitaliza el amor por la literatura en el barrio. “Laurel” se convierte en un lugar aún más esencial para los vecinos, un lugar donde los sueños, grandes y pequeños, pueden hacerse realidad. Gracias a su esfuerzo y al apoyo incansable de Alfonso y Loly, logro mi sueño de convertirme en la redactora de mis propios sueños.

Ser o no ser del atleti

En la soleada tarde de un domingo cualquiera, estoy sentada en el patio trasero de mi casa, disfrutando de la brisa que mueve suavemente las hojas de los árboles, cuando mi bisnieto, un pequeño pícaro de tres años con ojos destellantes y una energía que parece no agotarse jamás, corre hacia mí con un semblante más serio de lo habitual.

-¡Yaya, yaya!, -exclama mientras se abalanza hacia mi regazo. Lo alzo ligeramente para acomodarlo mejor, sonrío con toda la ternura acumulada en sus años.

-¿Qué pasa, mi pequeño hombre? - pregunto, curiosa por la sorprendente solemnidad del niño.

El niño me mira con una decisión firme que contrasta cómicamente con su corta edad.

-Yaya, ya no soy del Atlético, - me dice sollozando, cruzando sus bracitos sobre el pecho.

Quedo sorprendida, trato de mantener la seriedad ante la aparente tragedia futbolística de mi bisnieto.

-¿Y eso por qué, cariño? -pregunto, intentando desentrañar la razón detrás de tan drástica decisión.

-Porque ha perdido, -dice-, con su voz cargada de una desilusión que solo los verdaderos aficionados pueden sentir a cualquier edad.

Contengo una risita, sabiendo bien que el fútbol, para muchos, es más que un simple juego.

-Oh, mi vida, pero todos los equipos pierden de vez en cuando. Eso no significa que debas dejar de apoyarlos. Es en los momentos difíciles cuando más necesitan de sus fans, - le explico, con una voz llena de la sabiduría de alguien que ha visto muchas temporadas pasar.

Mi pequeño parece considerar las palabras de su abuela, su expresión cambia de la tristeza a la reflexión.

-¿De verdad, yaya? ¿Tú crees que debería seguir siendo del Atlético?

-Claro que sí, - respondo.

-Mira, ser fiel a lo que amamos es importante, incluso cuando las cosas no van bien. Además, el próximo juego puede ganar, y ¿no quieres estar allí para verlo?

Los ojos de mi niño se iluminan con una mezcla de esperanza y el amor por el juego que solo un verdadero aficionado puede entender.

- ¡Sí, quiero verlos ganar, yaya!

- Voy a seguir siendo del Atlético, -grita, y de repente, toda la seriedad se disuelve en una carcajada feliz mientras salta de mi regazo para correr por el patio, probablemente imaginando que él mismo mete un gol decisivo.

Lo observo irse, su corazón lleno de amor y su mente maravillada de cómo las grandes lecciones a menudo vienen en los momentos más pequeños y con las preocupaciones más simples de la vida.

Revisión cardíaca

Me levanto temprano esa mañana soleada, lista para mi visita anual al hospital. Desde que mi médico me diagnostica problemas cardíacos, este chequeo anual se convierte en una parte importante de mi vida. A pesar de los contratiempos de salud, me concentro en las pequeñas rutinas como caminar descalza por la arena cada mañana con una amiga.

Siento la suave brisa acariciando mi rostro y el cálido abrazo de la arena bajo mis pies. Para mí, la tierra representa mucho más que un simple suelo; es la conexión con la naturaleza, la raíz de la vida misma. Esta conexión con la tierra me llena de energía y fuerza para enfrentar los desafíos que me depara el día.

A medida que me acerco al hospital, reflexiono sobre lo afortunada que soy de tener a mi lado a una amiga tan leal y comprensiva. En este viaje anual al hospital, encuentro cuidado médico, apoyo y compañía en cada paso del camino.

Así, con el sol brillando sobre su rostro y el sonido de los coches, el murmullo de la gente hablando, continúo mi camino hacia el hospital, lista para enfrentar lo que me deparara el futuro.

Fui, soy y seré una mujer fuerte, encantadora y sociable que disfruta de su tiempo en la cafetería Lisboa, en Madrid. Un día, mientras estoy tomando un café, conozco a Imanol, el apuesto camarero de origen vasco que además es un talentoso artista y tiene una productora en Bilbao.

Imanol trabaja en la cafetería Lisboa junto a Jerson Nohel, un joven hondureño, amigable y trabajador, que encuentra en Madrid una nueva oportunidad. Los chicos eran amigos de mis hijos compartían momentos agradables dentro y fuera de la cafetería.

Un día Rafael me conoce por el programa de voluntarios por Madrid y decide pasear por el parque cercano a mi casa. Le cuento mi historia y se queda entre ilusionado y estremecido por la dura vida que tengo. Él es un amable voluntario que se ofrece a acompañarme. Juntos paseamos y charlamos animadamente, hasta que decidimos terminar nuestro paseo comiendo en la cafetería Lisboa.

Mientras tanto, en la cafetería, Rafael decide entrevistarme, fascinado por mi personalidad y mis vivencias. Entre risas y anécdotas, la conversación fluye alegremente hasta que llega un momento muy especial: la tarta de Ana, la mujer de José, que resulta ser famosa en todo Madrid por ser la mejor tarta de queso de la ciudad.

Imanol, Jerson Nohel, Rafael y yo disfrutamos juntos de la deliciosa tarta de queso de Ana, compartimos risas y buenos momentos en la acogedora atmósfera de la cafetería Lisboa. Es un día inolvidable lleno de nuevas amistades y gratas sorpresas.

Dicen los que me conocen, que me he convertido en un ejemplo viviente de que el envejecimiento no significa dejar de crecer o aprender. Mi vida es un testimonio de que las aficiones, el conocimiento y la práctica espiritual pueden enriquecer nuestras vidas de manera significativa, más allá de cualquier edad. Mi historia inspira a jóvenes y mayores a explorar sus pasiones, a nunca dejar de aprender y compartir nuestra sabiduría con el mundo. Yo lo hago a través de la enseñanza del reiki y la reflexología.

Todos los que se atienden conmigo dicen que mi habilidad para aliviarles las dolencias y promoverles la salud a través de la estimulación de puntos específicos en el cuerpo es notable y que me ganan el respeto y admiración de cada uno de ellos.

Regreso a mis raíces

La mañana es fría y lluviosa típica del mes de mayo en la meseta castellana. Me ajusto el chal sobre los hombros, mientras el coche serpentea por las estrechas carreteras que conducen a Fresno de la Polvorosa, mi pequeño y olvidado rincón en la provincia de Zamora.

Mis acompañantes, Paco y Rafael, amigos de la tertulia del parque, comparten mi viaje lleno de una curiosidad reverente, ansiosos por descubrir el lugar que tantas veces me escuchan mencionar en mis historias.

Al llegar, el pueblo parece dormitar bajo un sol tenue. Las calles vacías, con sus casas de piedra desgastada por el tiempo, murmuran historias de un pasado vibrante, ahora silenciado por el paso ineludible de los años. Fresno de la Polvorosa no ha cambiado mucho, pienso, aún conserva ese aire nostálgico que recuerdo con una mezcla de cariño y melancolía.

Primero, nos dirigimos a la iglesia. Es una estructura sobria, de ladrillo visto y campanario exhausto que parece sostenerse más por costumbre que por arquitectura. La puerta rechina al abrir, como si no estuviera acostumbrada a visitantes. Dentro, las imágenes sagradas me miran con ojos que parecen reconocerme. Me persigno y me acerco al altar, murmurando una oración para mis padres, quienes descansan en el viejo camposanto junto a la iglesia.

Después de visitar el templo caminamos por el pueblo buscando a algún familiar o vecino que aún pueda recordarme. Encontramos a Don Cesáreo, el viejo cartero, quien, con su bastón en mano y una sonrisa desdentada, exclama con sorpresa al verme. Nos sentamos en la plaza, bajo la sombra de un olmo, y hablamos del pasado, de aquellos

días en que el río era el único camino al mundo exterior y de cómo los niños se arriesgaban a cruzarlo en barca para llegar al pueblo cercano, Pobladura. No había puente para cruzar el río, si pasaba el tren que va desde Astorga a Madrid. Finalmente, fuimos a la casa de mis padres. La llave está en el lugar de siempre, escondida bajo una piedra en el jardín trasero, donde mi padre solía decir que “solo los duendes y las hijas fieles pueden encontrarla”. La casa está tal como la recuerdo, aunque el paso del tiempo deja su huella en las paredes agrietadas y los muebles cubiertos de polvo. Recorremos cada habitación, mientras cuento las historias de cada esquina, cada mancha en el suelo, cada ventana que alguna vez enmarcó mis sueños de niñez.

Mientras la tarde cae sobre Fresno de la Polvorosa, y los últimos rayos de sol tocan las aguas del río Órbigo, Rafael, Paco y yo nos sentamos a la orilla del río, observamos cómo las aguas fluyen suavemente, como un hilo que une pasado y presente. Para mí, volver a mi pueblo no solo es un reencuentro con su espacio físico, es también un viaje a lo más profundo de mi ser, un diálogo con las raíces que me definen y me confortan en mi crepúsculo vital.

Con mis cabellos ahora plateados por los años, vuelvo por primera vez en décadas a Fresno de la Polvorosa, el pequeño pueblo español donde crecí. La cálida brisa primaveral no hace nada para aplacar los calurosos recuerdos que me invaden al cruzar la plaza del pueblo. Allí está Alfonso, siempre la misma sonrisa generosa, el vecino amable que parece no haber cambiado a pesar del tiempo.

—¡Elpidia, cuántos años! —exclama Alfonso, extendiendo los brazos para un cálido abrazo.

—Demasiados, Alfonso, demasiados. —respondo con una sonrisa melancólica.

Después de los saludos y de compartir breves anécdotas de aquellos que aún recuerdan y de los que solo quedan ecos, me dirijo hacia lo que antaño fue el grupo escolar. El edificio, aunque remodelado, aún conserva la estructura de la vieja escuela rural en la que había aprendido a leer y a escribir. Ahora alberga el ayuntamiento y otras dependencias municipales, pero para mí, las viejas aulas siguen allí, entre las paredes recién pintadas.

Entro al edificio y se me permite pasear por los antiguos pasillos. Cada paso resuena sobre el suelo de baldosa, cada eco me trae voces del pasado. Recuerdo a mi maestra, doña Clara, una mujer estricta pero justa, cuya severidad ha sido suavizada por el cariño que profesaba a sus alumnos. Nunca olvidaré las tardes dedicadas a la lectura del Quijote, ese libro que parecía tan arduo de entender en mi niñez y que ahora cito con nostalgia. “...que es de buena ley, que quien lee mucho y anda mucho, ve mucho y sabe mucho,” recito en voz baja, mientras una sonrisa se dibuja en mi rostro ante el recuerdo de doña Clara subrayando la importancia de las palabras de Cervantes.

Paso mi mano por la madera de lo que fue mi antiguo pupitre, ahora parte de una exposición sobre la historia educativa del pueblo. Al lado, una foto antigua que muestra un grupo de niños frente al edificio, con una pequeña donde me asomo entre caras risueñas y miradas curiosas.

Al salir del edificio, el aire fresco del atardecer me envuelve, y mientras camino de nuevo por las calles empedradas, las imágenes de mi juventud se mezclan con la satisfacción de haber regresado. Fresno de la Polvorosa no es ya mi hogar, pero en cada esquina, en cada saludo de los viejos vecinos, en cada piedra del camino, encuentro pedazos de la niña que una vez fui y de la vida que una vez vivió.

Con el sol poniéndose tras los viejos tejados, me prometo volver más seguido. No quiero que los recuerdos se conviertan en meras sombras del pasado; quiero que sean relatos vivos, parte de las historias que todavía tiene el tiempo y la voluntad de contar.

Avanzo lentamente por la polvorienta calle de mi pueblo natal, cada paso parece despertar los ecos de un pasado que resuenan entre las viejas paredes de las casas con sus tejados de teja y los caminos empedrados aún intactos. Al llegar, lo primero que capta mi atención es el antiguo campanario de la iglesia, un guardián de piedra que parece contar las historias de generaciones con sus campanas ahora en silencio, vigilado desde lo alto por un grupo de cigüeñas que han hecho del lugar su hogar.

Las paredes de la iglesia están adornadas con retales de recuerdos y desgaste, testimonio de los muchos años y las muchas generaciones que han pasado por sus puertas. Subiendo con cautela los cincuenta y cuatro escalones que llevan al campanario, cada uno un pequeño tributo a los años que también han acumulado, Rafael se detiene en la cima para observarme, estoy ajena a su presencia. Me inclino delicadamente sobre el jardín de una vecina para coger unas flores. Rafael con su cámara en mano, captura ese momento, un instante sencillo pero cargado de nostalgia.

De pronto, me encuentro con la dueña del jardín, una señora de edad avanzada que resulta ser mi prima, la prima Severina. Las extrañas emociones de la reunión son palpables. Ambas, marcadas por las arrugas del tiempo pero con ojos que brillan con la juventud de nuestras memorias compartidas, comenzamos a recordar. Hablamos de amigos en común, de aquellos días de juventud que parecen tanto ayer como hace una eternidad, de los miembros de la familia que ya no están y de aquellos que aún permanecen.

A nuestro alrededor, el pueblo parece continuar su siesta vespertina. Gatos, indiferentes a las emociones humanas, dormitan en remansos de sombra, formando parte del paisaje como cualquier otro elemento arquitectónico del lugar. Ancianos sentados en las frescas veredas de sus casas, escapando del calor del mediodía, observan con miradas que reconocen el valor de esos momentos de reencuentro.

La cámara de Rafael, aunque inicialmente como un intruso silencioso en esta escena tan íntima, se convierte en un instrumento para documentar mi regreso y también la esencia de un pueblo que, a pesar del paso del tiempo y el aparente olvido, sigue vivo en la memoria y en los corazones de aquellos que alguna vez lo llamaron hogar.

Desde aquel día, el regreso a Fresno de la Polvorosa no solo marca mi reencuentro con mi infancia, sino también el despertar de recuerdos casi olvidados que han sido sepultados por décadas de vida en la ciudad. Tras mi partida a los trece años, aunque he construido una nueva vida en Madrid, siempre guardo en mi corazón el mural vívido de mi niñez en aquel tranquilo pueblo zamorano.

Caminando por la Calle Benavente, no solo veo la fachada deteriorada de mi antigua casa. Recuerdo las sombras juguetonas de los niños que fueron mis amigos. Sus risas aún resonando en los atardeceres dorados, la piedra en el centro del suelo, testigo mudo de los esfuerzos de mi padre trabajando el lino, el cual se ha convertido en un monumento...

He pasado muchos años fuera de mi pueblo natal, en la agitada vida de la ciudad, lleno de luces y ruido, donde nunca falta gente en las calles ni eventos a los cuales asistir. Pero siempre queda algo en mi corazón que me llama de vuelta a mi tierra, un sitio tan quieto y solitario que parece existir fuera del tiempo.

Cuando finalmente decido hacer el viaje de retorno, no quiero hacerlo sola. Invito a dos de mis amigos de la ciudad, Rafa y Paco. Rafa, con su manera precavida y tranquila de ser, se ofrece a conducir, mientras que Paco, siempre con una anécdota o chiste a mano, promete hacer el viaje entretenido.

Llegamos al pueblo al atardecer, cuando el sol comienza a teñir de oro las viejas piedras de las casas abandonadas y la iglesia sin fieles. A pesar de la evidente falta de vida y movimiento, para mí, cada rincón desborda recuerdos y muchas historias de su juventud. Decidimos comer algo antes de explorar el lugar, conozco justo el sitio para llevarlos: una antigua cueva bajo una montaña cercana que ha sido transformada en un restaurante como punto de atracción turística. La cueva, iluminada tenuemente, muestra las marcas del tiempo en sus paredes rocosas, y está decorada con objetos rústicos que le dan un aire místico y acogedor. Sentados en una mesa de madera, rodeados de velas y escuchando el suave eco de nuestras propias conversaciones, compartimos platos locales como si fueran manjares exóticos. Paco bromea sobre cómo la soledad del lugar le da un toque extra de sabor a la comida, mientras que Rafa, más contemplativo, admira cómo el lugar ha conservado su encanto a pesar de la ausencia de gente.

Después de la comida, caminamos por el pueblo. Las calles vacías y silenciosas nos dan la sensación de caminar por un museo al aire libre, donde cada construcción abandonada tiene una historia que contar. A pesar de estar desprovistos de los servicios más básicos como un médico o un lugar de encuentro comunal, el pueblo aún retiene un misterioso atractivo, un testimonio resiliente de tiempos mejores.

Para mí, este regreso no solo es una visita a mi hogar, es un reencuentro con una parte de mí misma que oscurece y queda eclipsada por la vida en la ciudad. Y para Rafa y Paco,

es descubrir un aspecto desconocido de su amiga, entender la profundidad de sus raíces y la belleza que se encuentra en la simplicidad y la tranquilidad.

Al final del día, mientras observamos las estrellas aparecer sobre el cielo limpio y oscuro, percibimos que aquel lugar, aunque olvidado por muchos, siempre tendrá un lugar especial en mi corazón

Al cruzar la última colina antes de llegar a mi pueblo, el corazón me da un vuelco. A pesar de los años y la distancia, las siluetas de las viejas casas y la iglesia solitaria despiertan en mí una mezcla de nostalgia y cariño que solo el lugar natal puede provocar. Junto a mí, en el coche, están Rafa y Paco, mis compañeros de aventura en esta escapada a mis raíces.

Rafa, como siempre, conduce con una serenidad que hace el viaje más placentero, mientras que Paco se encarga de mantener el ambiente relajado, bromea y cuenta historias que hacen que el tiempo pase volando.

La decisión de traerlos conmigo a visitar mi pueblo no fue solo por no querer hacer el viaje sola, sino también porque quiero compartir con ellos un pedazo de mi mundo, ese sitio formado tanto por la ausencia como por la presencia.

Nuestro primer destino es esa peculiar cueva convertida en restaurante, situada en las entrañas de una montaña a pocos kilómetros del pueblo. El lugar es fascinante, una mezcla perfecta entre lo natural y lo intervenido por el hombre, donde la roca viva forma paredes y techos. El restaurante, famoso entre los pocos turistas que se aventuran por estos lares, ofrece platos típicos del lugar que invitan a los visitantes a degustar la historia culinaria de la región.

Comemos rodeados de luces tenues y el sonido constante del goteo de la humedad de la montaña, lo cual añade un toque de misticismo al encuentro. Paco, con su inagotable energía, intenta impresionar al camarero con

su conocimiento de vinos, mientras que Rafa disfruta del ambiente, siempre observador, absorbiendo cada detalle.

Con el estómago lleno y el corazón contento, decidimos pasear por las calles de mi pueblo. La visión es melancólica pero hermosa a su manera. Las casas, aunque en su mayoría vacías, se mantienen en pie, desafiantes y dignas, como guardando los secretos de generaciones pasadas. La iglesia, aunque ya no convoca a fieles, sigue imponente en la entrada del pueblo. Su torre mirando hacia el cielo como buscando redención.

Paseamos por las calles asfaltadas, bajo un cielo que comienza a teñirse de los colores del atardecer. Cada esquina, cada ventana, cada puerta cerrada tiene una historia que yo conozco y que ahora comparto con mis amigos. Hablamos poco, pues el ambiente mismo invita a un respetuoso silencio.

Paco, siempre el más emotivo, expresa lo que quizás todos sentimos: “A pesar de su soledad, este lugar tiene alma, se siente en el aire, en la tierra, en el silencio... es como si toda la vida que una vez tuvo ahora solo se escuchara en eco.”

Y tiene razón. A pesar del abandono, mi pueblo conserva un encanto único, una esperanza latente que quizás algún día vuelva a ser más que memoria. Al final del día, mientras el sol se esconde detrás de la montaña y las primeras estrellas comienzan a brillar, siento un profundo agradecimiento por haber regresado y por haber traído conmigo a Rafa y Paco, que ahora entienden un poco mejor la esencia de quien soy.

EPÍLOGO

Elpidia, una gran mujer nacida en el humilde pueblo de Fresno de la Polvorosa, pasó la mayor parte de su vida en Puente de Vallecas. Desde su infancia, enfrentó innumerables tormentas que la vida le arrojó. Sin embargo, cada desafío solo sirvió para forjar su carácter y avivar el fuego de su valentía.

A pesar de las dificultades, Elpidia nunca permitió que las adversidades empañaran su espíritu. En su lucha diaria, encontró la fuerza para mantener una sonrisa y ofrecer una mano amiga a aquellos que la necesitaban. Puente de Vallecas se convirtió en su hogar, y los vecinos en su familia extendida. Allí, tejió relaciones duraderas basadas en la solidaridad y el amor incondicional.

Al final del arduo trayecto, cuando los días oscuros parecían interminables, Elpidia finalmente abrazó la luz. Esa luz no solo representaba el final del sufrimiento, sino la culminación de una vida vivida con dignidad y coraje. En el crepúsculo de su existencia, Elpidia contempla el legado que deja: un ejemplo de resiliencia y bondad para las futuras generaciones.

Así, Elpidia cierra su último capítulo con la misma gracia con la que vive cada uno de sus días, demostrando que, en medio del infierno más feroz, es posible encontrar la luz y transformarla en una guía eterna.

Su historia, más que una simple narración, es un testimonio del poder inherente en el espíritu humano para superar y florecer. La llama que enciende en Puente de Vallecas seguirá brillando, recordándonos siempre que, al final del camino, la luz prevalece.