

# Minimapas para tormentas

pequeñas ayudas para el viaje de la vida



Mercedes García Laso  
ilustrado por Isabel Merino Hernáez

del **p**

PUBLICADO POR DIENTE DE PERRO  
www.dientedeperro.com

TEXTOS MERCEDES GARCÍA LASO

ILUSTRACIONES ISABEL MERINO HERNÁEZ

ILUSTRACIÓN DE CUBIERTA ISABEL MERINO HERNÁEZ

IMÁGENES DE CUBIERTA: CC0 License *Cold snow woman winter 6667* (PEXELS) /  
CC0 License *Stormy sunset* (JAY MANTRI) / *Mariner Star* (DIGITALDESIGNVAULT)

DISEÑO Y MAQUETACIÓN DIENTE DE PERRO

DEPÓSITO LEGAL M-39200-2016  
PRIMERA EDICIÓN DICIEMBRE 2016



En DIENTE DE PERRO imprimimos con papel procedente de bosques gestionados de forma medioambientalmente responsable y socialmente beneficiosa.

Esta obra ha sido editada para ser leída por el mayor número posible de lectores. Del Pulgar ediciones invita a la compra de ejemplares para que pueda seguir editando otros títulos y permite la reproducción de este libro, total o parcialmente, por cualquier medio actual o futuro, siempre y cuando sea para uso personal y no con fines lucrativos, se respete el contenido y se cite el título y la autoría.

# Índice

Prólogo .....	11
Antes de leer <i>Minimapas para tormentas</i> .....	12
EL OCÉANO .....	15
1. Todos somos barquitos de papel .....	17
2. Surfear o navegar .....	19
ZOZOBRAS DE TRAVESÍA VITAL .....	21
3. Viviendo y acompañando duelos .....	23
4. Adolescentes .....	27
5. ¿Eres papá o futuro papá? .....	31
6. Minimapa para mamás .....	33
7. Hijos pequeños y verano .....	35
8. Padres ancianos dependientes .....	37
9. Cuidar la pareja .....	41
10. ¿Solos o pareja? .....	43
11. ¿Entiendes el amor? .....	46
12. Amor u obsesión .....	52
13. Separaciones .....	56
14. Identidad sexual ≠ orientación .....	60
15. Hombres y mujeres .....	62
16. Violencia contra la mujer .....	64

MARES REVUELTOS.....	69
17. Estrés.....	71
18. Exámenes y ansiedad.....	73
19. Crisis de angustia.....	76
20. Insomnio.....	79
21. Para procrastinadores.....	81
22. ¿Cómo quitarme estos pensamientos?.....	83
23. Toma de decisiones en siete pasos.....	85
24. Drogas.....	88
25. “Escuchadores de voces”.....	90
26. Lo psicósomático, una nota.....	92
27. Kilitos de más.....	94
28. Cuerpo perfecto.....	96
29. Discapacidad.....	98
30. Parálisis cerebral.....	99
31. Mi historia.....	102
CARTOGRAFÍA GENERAL.....	105
32. Hay que ser feliz.....	107
33. Aceptación.....	109
34. Evitación experiencial.....	112
35. Escúchate.....	115
36. Emociones.....	117

37. Gafas y mapas (¿cómo funcionamos?) .....	120
38. Identificaciones (¿por qué eres así?) .....	123
39. Mi “Mr. Hyde” .....	125
40. Sueños .....	129
41. <i>Mindfulness</i> .....	132
42. Cómo controlar pensamientos-emociones .....	134
43. ¿La cabeza te va a estallar? .....	136
44. Metáfora del autobús .....	138
45. Gratitud ( tres claves hacia la felicidad) .....	140
46. Compasión con uno mismo .....	142
47. Todo pasa .....	143
48. Insignificancia .....	146
49. Reconectando con mi niño interior .....	148
50. Eres creatividad y la vida arte .....	150
51. Siete pistas para navegar tormentas .....	153
NAVEGANDO ESTACIONES .....	157
52. Agobios navideños .....	159
53. Reuniones familiares navideñas .....	161
54. Odio la Navidad .....	163
55. Navidad desde el corazón (I) .....	165
56. Navidad desde el corazón (II) .....	167
57. Nochevieja .....	170
58. Regalos de última hora .....	172

59. Cuesta de enero .....	174
60. Año nuevo y el proceso de apertura .....	176
61. Descansar .....	179
62. Crece con tus escapadas y viajes .....	181
63. Vuelta al trabajo-recuperar la ilusión .....	184
64. Organizándome mis extra-escolares .....	188
S  U  R  C  A  N  D  O  L  O  S  O  C  I  A  L  .....	191
65. El poder de la situación .....	193
66. Sobre las elecciones y los políticos .....	197
I  N  S  P  I  R  A  C  I  O  N  E  S  P  A  R  A  E  L  T  I  M  O  N  E  L  .....	201
67. Momo .....	203
68. Menos auto-ayuda y más Bowie .....	205
69. Clara Janés, la nueva “U” de la RAE .....	207
M  I  R  O  S  A  D  E  L  O  S  V  I  E  N  T  O  S  .....	209
70. ¿Quién soy? ¿Qué quiero? (primer esencial) .....	211
71. El inconsciente me dirige (segundo esencial) .....	215
72. El destino es el camino (tercer esencial) .....	218
73. Qué es para mí el crecimiento (cuarto esencial) .....	222
74. Las redes me tejen (quinto esencial) .....	225
75. Cómo avanzar en nuestro desarrollo (sexto esencial) .....	227
Agradecimientos .....	230

## Prólogo

Me siento a escribir estas líneas para ti, Mercedes, poso los dedos sobre el teclado y por mi mente pasan mil formas de empezar. Paradójicamente, la que más me gusta no es mía, sino tuya. En el minimapa para tormentas titulado MI HISTORIA (página 102) dices: “Utilizo habitualmente una silla de ruedas eléctrica y tengo dificultades para manejar las manos, hablar y, en general, controlar los músculos de mi cuerpo”. Pero lo cierto es que sí que manejas esas manos difíciles y esa boca que cuenta cosas bonitas y esos músculos que a veces van a lo suyo. Me gusta esa presentación que haces de ti misma porque no emana resentimiento, sino mucha rebeldía. Porque cada día lideras un motín contra esa vida que la gente cree que es la vida. Porque cada día te niegas a vivir la que han dibujado para ti y coges un rotulador y marcas un nuevo sendero por las calles llenas de escalones.

Me gusta cuando en ese mismo minimapa dices que te sientes afortunada por haber encontrado tu río y por dejarte llevar por él. Porque, como bien sabes, todos somos gotas de un mismo río, un torrente imparable sin pasado ni futuro, porque todo pasado está en nosotros y no hay otro futuro salvo el que vayamos construyendo en el presente, este momento, el único cierto.

Como dijo un filósofo brasileño, estamos enteros, pero no terminados. Empezamos a nacer y vamos naciendo lentamente hasta acabar de nacer, que es cuando morimos. Tú naciste y naciste y naciste y sigues naciendo cada día, completándote cada día, cada minuto. Cada segundo es un nuevo amanecer que estalla con tus arengas de rebeldía. Gracias por esos mapas. De tu corazón al río y, de ahí... ¿quién sabe? O debería decir: ¿qué importa, si ese río somos todos? Eres una gota bellísima, Mercedes. Nos vemos por el camino.

*Andrés Pascual*

## Antes de leer *Minimapas para tormentas*

*Todo en la vida es un viaje, incluida la vida en sí. Y sabes por experiencia que ya te pueden decir la frase más sabia del mundo que, si no toca algo que tú estás recorriendo, resulta sólo un terrón de azúcar (te da un pelín de energía pero al poco estás igual —y por eso lo llaman “calorías vacías”). Todo lo que aprendemos requiere un proceso, un viaje, tanto para verlo como para hacerlo carne.*

Este pequeño libro es una recopilación de *posts*, revisados y modificados, del blog *Minimapas para tormentas*, escritos de forma informal cada semana a lo largo de casi dos años. Y **pretendo que sea para ti** un lugar donde acudir cuando te agobia algo en concreto; o alguien de tu entorno está en una dificultad y no sabes cómo echarle una mano; o quieres pistas para navegar mejor por la vida. Son, por tanto, textos independientes que podrás localizar en el índice por palabras clave según el interés o necesidad que tengas en ese momento, y que intentan configurar como un “cuaderno de cabecera” para el alma, siempre a mano, que nos dé aire y nos abra nuevas perspectivas.

Su diseño es **condensado**, pensado para agendas apretadas, **pero a la vez permite la pausa, la co-creación y la relectura**. Me explico: cada vez que leas una entrada, puede que te llegue de una manera diferente; y tienes espacio junto a los dibujos para escribir y garabatear lo que te surja; así la próxima vez que abras ese minimapa, te dará nuevas pistas que tú mismo has creado; y puedes, de esta manera, ir estableciendo un diálogo con el papel que te ayudará a descubrir e integrar tus propias claves para la vida y sus tormentas.

Por último, subrayarte que lo que escribo **son sólo mapas...** y los mapas, por buenos que sean, nunca son el territorio. Son algo que nos permite seguir explorando el terreno, y que vamos continuamente actualizando y modificando. Éstos, los de este



libro, además no quieren ser “buenos” sino medianamente útiles, y, sobre todo, me gustaría que te despertaran interrogantes (pues son las preguntas las que nos hacen crecer, no las respuestas).

Hace tiempo alguien me dijo que era **experta en dificultades**. Esta frase, al principio ajena, poco a poco la he ido reconociendo en mi interior hasta convertirla, tras vencer ciertas resistencias egoicas, en lo que en *branding* se llama “el valor diferencial”. “Experta en dificultades”, “experta en tormentas”, tanto por recorrido profesional como vital, y desde ahí te comparto estos minimapas confiando que te sirvan un poquillo en tu viaje. ¡Zarpamos!

Un *mapa* es aquello que nos permite movernos y explorar un territorio físico o mental. En este libro, por tanto, podéis encontrar pistas para manejarnos con la vida y sus *tormentas*. Además su diseño *mini* intenta responder a las necesidades de agendas complicadas. Título, entonces éste de *Minimapas para tormentas* que, jugando con metáforas, os invita, navegantes, a abordar las páginas con ambos hemisferios cerebrales.

## 31. Mi historia

De nuevo el **Día Mundial de la Parálisis Cerebral** me lleva al teclado. En el minimapa PARÁLISIS CEREBRAL (página 99) hay una breve pero intensa reflexión general sobre este tipo de discapacidad. En éste, sin embargo, he decidido **hablaros un poco de mí**. Pienso sobre todo en los padres, familia, entorno y profesionales **de niños con parálisis cerebral**. Pero **también en cualquier persona** que caiga por casualidad en este minimapa... pues mis dificultades motoras las puedes extrapolar a esas a las que, a ti, lector, te toca enfrentarte en tu vida. **Todos tenemos dificultades** (algunos más que otros, eso sí) y las mías (bueno, parte de las mías) sólo son más visibles.

Como estamos en un minimapa, voy a ser breve... pero a lo mejor cuando sea viejecilla me anime a contaros mis aventuras y desventuras, que han sido de lo más variopintas, la verdad.

Tengo **parálisis cerebral** desde el nacimiento (1975). Utilizo habitualmente una silla de ruedas eléctrica y tengo dificultades para manejar las manos, hablar y, en general, controlar los músculos de mi cuerpo.

**Al cumplir el año** comencé la fisioterapia, poco después la logopedia y a los cinco el cole (primero en un aula especial y en 1º de EGB ya en una “normal”). Combinar todo esto ahora veo que debió de ser duro, pero como suele pasar (y basta pensar, por ejemplo, en los niños de las calles de la India), lo vivía con ligereza y alegría (tanto lo físico del sobre esfuerzo, como lo emocional del rechazo y otras cuestiones). **Luego** llegaron las operaciones de espalda junto a la adolescencia, y con ellas un retraimiento social total. **Por fortuna** me fui a estudiar fuera (Farmacia a Pamplona) y a partir de ahí comencé, poco a poco, a retomar las riendas de mi vida.

No tengo duda de que he llegado a donde he llegado gracias a mis hermanos, mi padre y, fundamentalmente, mi madre (aunque, claro, como todo ser humano, tenga sus “cositas”, jeje; además de que en mi proceso interior ha sido el vínculo más importante a trabajar). Lo han hecho requetebién, la verdad. **Ejemplos:** tan importante es la fisio como el jugar; si te caes, te levantas y ya está, como tus hermanos; y, como ellos, primero los deberes y luego la tele; e ir a un cole normalizado me permitió desarrollar habilidades sociales y de empatía, que considero esenciales. **Fuera de familia y amigos he de decir que, en vez de apoyos, he recibido obstáculos** (ah, y muchísimas palabras bonitas y de admiración, que, claro, se las lleva el viento). Pero esto lo dejo para comentar, quizá, en otra ocasión.

Durante **los años que estudié Farmacia**, me fui un verano con una familia a los Estados Unidos, me saqué el carnet de conducir (otra de las cosas de las que me sentía incapaz), y también tuve muchísimos problemas físicos por el sobre esfuerzo. Acabé entre los cinco mejores expedientes de mi promoción y comenzó una época oscura de búsqueda de trabajo.

En esta temporada seguía con mi automático de “hacer-hacer-hacer y no escucharme”, que tan lejos me había llevado. Sin embargo, por suerte, la Vida me fue conduciendo a estar más sensible a mi **voz interior** y así dejé un trabajillo que tenía y, con la oposición de casi todo el mundo, me fui a Salamanca a estudiar Psicología, manteniéndome con mis ahorros. No sabía a dónde me llevaría aquello pero me lancé a la piscina de mi deseo. Acabé en poco más de tres años, preparé el PIR (equivalente al MIR de Medicina) y obtuve el número uno.

Realicé la residencia en Zaragoza y Barcelona. Luego trabajé en centro de salud. Y posteriormente para asociaciones y en consulta privada, donde continúo actualmen-

te acompañando a todo tipo de personas. **La psicoterapia** es claramente mi pasión y lo que se me da bien hacer (me suelen decir que mi hablar es diferente; mi escucha en consulta, transformadora), y me siento realmente afortunada por haber encontrado mi deseo, mi río, y dejarme llevar por él, a pesar de remolinos y demás dificultades (externas e internas).

En Zaragoza también comenzó definitivamente **mi viaje interior**. Desde entonces he cambiado muchísimo y me ha pasado de todo. He vivido mucho tiempo sola y me encanta. Ahora vivo con mi pareja y también me encanta. Me gusta viajar sola; reírme con mis amigos; meditar; desfasar; sentir lo que siento por mi chico... Y alcanzar todo esto no ha sido nada nada fácil.

**Todos somos diferentes y cada cual a de des-cubrir (construir) su propio y singular camino.** O sea que nada de ejemplos ni inspiraciones. Yo a veces me siento una cabra que intentó ser oveja y acabo el minimapa con esta cita, que me encontré el otro día y me resuena muy profundo:

*Todo lo que nos sucede entendido adecuadamente, nos conduce a nosotros mismos.*  
(Carl G. Jung)

INSPIRACIONES PARA EL TIMONEL

## 68. Menos auto-ayuda y más Bowie

Impresionante cómo un individuo puede tener tanta influencia sobre tantos de nosotros...

¿Qué ha significado, cómo ha influido, en mi construcción como persona, en mi manera de verme y de ver la vida David Bowie?

Recuerdos asociados a él pueden ser variados... pero casi todos con calado emocional... porque es esto lo que hace que dejen huellas. Huellas sobre las que posteriormente dibujamos creaciones propias en este proceso artístico continuo que es la vida.

Me gustó que Bowie plagara las redes los días siguientes a su muerte. Modelo sumamente enriquecedor ante tanto empobrecimiento patético actual de figuras inspiradoras. Los 60, 70 y 80 fueron de tanta modernidad y apertura... ¿qué nos está pasando entonces en el siglo XXI?

David fue ante todo un artistazo: sus letras y melodías simplemente impresionantes... tan trabajador y entregado a su creación, que nos regaló su último disco tres días antes de morir... su arte lo dio al mundo a la vez que le rehacía por dentro.

Esta última frase me la tomo para mí misma: la vida como un arte alquímico de dar.

Además, según he leído, era una excelente persona, de relaciones sinceras y profundas (pues no siempre, para nada, van de la mano la calidad de la obra y la calidad del autor).

Sin embargo, quizá lo que más llame la atención de David sea... su valentía tanto para ser único, como para reinventarse en un continuo cambio. Es decir, se obedecía

a sí mismo (pasando, por ejemplo, de las rígidas categorías hombre-mujer que nos impone la sociedad), a la vez que no se identificaba con ninguna de las máscaras que iba construyendo a partir de sus diferentes personajes interiores.

En todo lo mencionado se ven paralelismos con C. G. Jung, fundador de la psicología analítica. Y es que Bowie era un “tipo” en relación fluida con el inconsciente... que supo manejarse con sus fantasmas (por ejemplo, tenía numerosas fobias y jamás cogió un avión)... dejándonos como resultado belleza y más belleza.



