

MIS ENCUENTROS CON CHANTAL MAILLARD

Descubrí a Chantal gracias a mi librero de confianza que, conociendo mis inquietudes y zozobras, me recomendó su libro 'La mujer de pie'

DR. JOSÉ LUIS BIMBELA PEDROLA. IDEAL. Viernes, 5 abril 2019

Mis encuentros con Chantal Maillard (poeta y filósofa. Premio Nacional de Poesía y Premio de la Crítica) me llenan de ternura y de admiración. Sean frente al mar azul en las cálidas playas de Málaga o, en espacios virtuales, frente al ordenador (o el móvil) en las frías tardes de invierno. Su lucidez y sabiduría me conmueven en cada lectura de sus libros y en cada audición de sus poemas. Escuchar su propia voz declamando 'Escribir' ha sido una de las experiencias más emotivas y sanadoras de mi vida: «Escribo para que el agua envenenada pueda beberse».

Descubrí a Chantal gracias a mi librero de confianza que, conociendo mis inquietudes y zozobras, me recomendó su libro 'La mujer de pie'. Lo devoré. Lo leí y releí. Lo subrayé. Lo recomendé. Y lo sigo haciendo. Especialmente en todo aquello que tienen que ver con la vivencia de la propia fragilidad; **esa fragilidad con la que yo mismo convivo en los últimos 10 años a causa del dolor crónico** y que es, ahora sí, más feliz y saludable gracias, entre otras cosas, al regalo que me obsequió Chantal: «La fragilidad puede llegar a ser una bendición: pone los límites indispensables para evitar la profusión, el exceso, la dispersión, las páginas inútiles, los escritos sobrantes».

Sí, una verdadera bendición: ir a lo esencial, no dilapidar el tiempo ni la energía, buscar lo que me hace sentir realmente bien, lo que de verdad da sentido a mi vida, los motivos que, de verdad, me ayudan a levantarme cada mañana. Motivos que uno va descubriendo no son ni el dinero ni el poder, ni el consumo ni el placer. **Motivos para vivir, y para vivir con alegría y entusiasmo**, que sí tienen mucho más que ver con dar y con darse, con entregar y entregarse; y con compartir los propios dones y talentos.

Comprobando, además, que el hecho de reconocer la propia fragilidad, de reconocerse vulnerable, otorga una fuerza y una libertad impensables. Y que percibir la propia vulnerabilidad facilita la conexión emocional con 'los otros': familia, amigos, conocidos, vecinos, humanos todos; con una intensidad y profundidad extraordinarias.

Qué maravilla descubrir que ante el dolor uno puede decidir qué pensar, qué sentir y qué hacer. Y puede decidir darle un papel tan protagonista en su propia vida que uno acabe convirtiéndose (me ocurrió) en un dolor andante, en un dolor con patas, un ser doliente y constantemente quejica; o uno puede decidir darle un papel de «actor secundario» y centrar su atención, sus pensamientos, sus acciones, su vida, en todo aquello que sí le aporta bienestar, que sí le emociona, y que le mejora como ser humano. Sustituyendo el dañino «No puedo hacer esto y no puedo hacer lo otro» por los más saludables «Esto sí lo puedo hacer», «Esto sí quiero intentarlo», «Esto me hace sentir bien». Centrándonos en el presente, en el aquí y ahora. Cuánto sufrimiento añade al dolor llenar el cerebro de pensamientos como «Ese ejercicio no tendría que haberlo hecho», «Me excedí en el esfuerzo» (chapoteando en un pasado inamovible que nos llena de culpa y nos acaba deprimiendo); o de otros como «Seguro que, con la edad, este dolor va a ir a más», «¡Será insoportable!» (temiendo un futuro incierto y amenazante que nos inunda de miedos y ansiedades).

Encuentro más perlas en la obra de Chantal: «La queja permanente es de personas mediocres». Atentos al adjetivo clave: permanente. Admitamos el valor catártico que puede tener una queja ocasional y breve (un par de segundos). Después, pasemos decididos a la acción. Evitemos quedarnos encharcados en la pútridas y ponzoñosas aguas de la queja permanente, del lamento continuo. «No queremos gente triste» decía el añorado Albert Jovell. Y, evidentemente no se refería a darnos permiso para estar un rato, una tarde o un día tristes (sin causa aparente o con múltiples causas bien concretas). No; él se refería a aquellas personas que se han instalado en un improductivo y muy contagioso descontento. Las neurociencias lo confirman: Hay palabras

que sanan (ese efecto placebo tan contrastado en la teoría y en la práctica) y hay palabras que dañan (ese efecto nocebo del que ya empezamos a hablar, con contundencia y valentía, en reuniones y congresos).

Y como conclusión, aquí van algunas propuestas para incorporar a nuestro día a día más saludable: Sí a la síntesis (si podemos decirlo en 4 palabras, mejor no utilicemos 14 (¡Cuánta razón tiene el poeta Luis García Montero cuando afirma que «detrás de toda verborrea hay un cobarde»!)); Sí a centrarme en lo que yo puedo hacer ante lo que hay (en la línea de esa sabia definición de libertad que nos regaló Fernando Savater: «**Libertad es decidir qué hacer ante lo que hay**»; y no decidir lo que hay, que más bien sería «pecado de omnipotencia»); y sí a tomar las riendas ante cualquier dolor (físico, emocional, social o espiritual) y a decidir cómo gestionarlo saludablemente para convivir con él, sin morir ni sufrir en el intento (el dolor no es una bendición; sí lo es poder decidir cómo afrontarlo). Muchas gracias, Chantal. Por la excelencia y la fuerza. Por la entrega y la valentía.

¿Una recomendación? La lectura (y puesta en práctica reflexiva) de «La mujer de pie» el sanador libro, escrito por Chantal Maillard, publicado por Galaxia Gutenberg, que ha inspirado este artículo.