







Los "Y si..."
del pasado

Los "Y si..."
del futuro

Silvia Vázquez Tejero

Platero
COOLBOOKS 

Título: Los “Y si...” del pasado. Los “Y si...” del futuro.

Primera edición: octubre, 2020

Segunda edición: agostos, 2024

© 2020, del texto Silvia Vázquez Tejero.

© 2020, de la imagen de portada SarahRichterArt

© 2020, de la edición, maquetación y diseño Platero CoolBooks.

© Platero Editorial S.L.

Glorieta Fernando Quiñones s/n .

Edif. Centris, planta 2, módulo 10. 41940 Tomares (Sevilla)

Diseño de portada: Platero CoolBooks.

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa de los titulares del copyright.

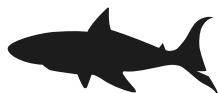
Printed in Spain-Impreso en España

ISBN: 978-84-122456-4-6

*Dedico este libro a todos y cada uno de mis lectores
haciéndoles entrega de un pedacito de mi corazón y en
especial a mi alma gemela, mi hermanita Susi, para la que
siempre me faltarán palabras de gratitud. No sé qué haría
sin ti en mi vida...*

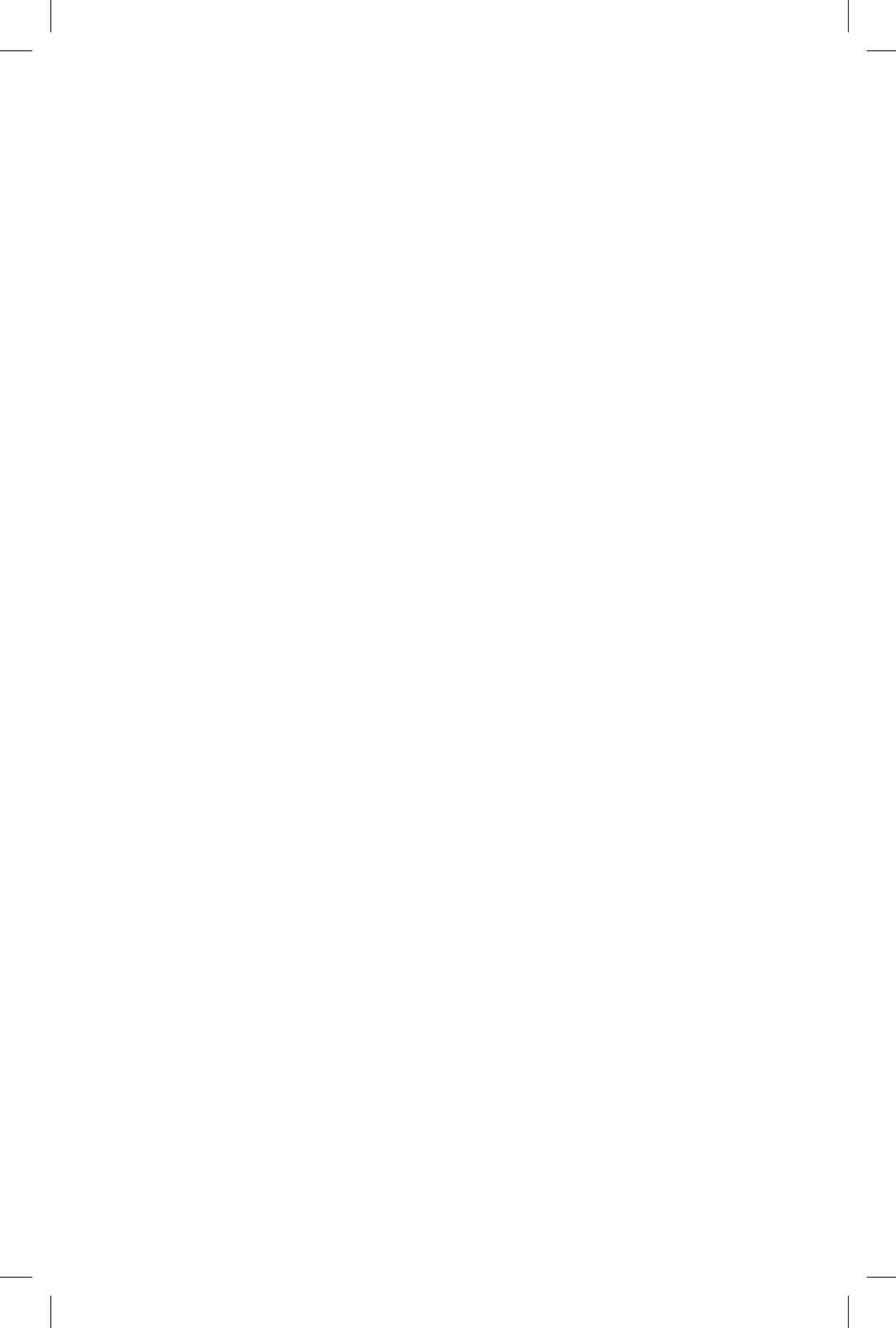
*Con mucho amor,
Silvia*





Índice

Prólogo.....	9
Agradecimientos.....	13
Introducción.....	15
Capítulo 1	19
Capítulo 2	27
Capítulo 3	53
Capítulo 4	57
Capítulo 5	71
Capítulo 6	101
Capítulo 7	111
Capítulo 8	115
Bibliografía	129





Prólogo

Al igual que la autora ha hecho en las páginas de este libro, voy a abriros mi corazón.

Confieso que cuando Silvia me pidió prologar este libro, estando yo en plenas vacaciones y con tres libros que había separado para poder leer, pensé...¡¡¡Oh no!!! ¡¡¡Uno más, no por favor!!!

Hoy, agradezco muchísimo a Silvia este enorme privilegio de tener en mis manos, no solo un libro de auto-ayuda significativo, sino una herramienta singular. Singular por la manera de exponer con extremo realismo “la vida misma”, por llamar las cosas por su nombre, por la facilidad de llegar al corazón del lector y más aún, de verte reflejado en casi cada punto que desarrolla.

La manera de tratar cada situación, de exponer sus pensamientos y de ofrecer recursos son resultado de su propia experiencia y la de otros seres humanos como yo, que han sido extremadamente generosos al compartir parte de su historia, historia que no es tan distinta de la mía.

Y es que, como dijo un sabio: “Un hombre/mujer se parece a otro hombre/mujer como una gota de agua a otra gota de agua”.

Dicen que mal de muchos es consuelo de tontos, pero...sinceramente consuela ver que no estás solo en este mundo, ¿verdad? De aquí viene que todos nos necesitemos y aprendamos los unos de los otros.

La lectura de este libro trasladará tu mente a situaciones, circunstancias, momentos que quizás pussesiste en el baúl de los recuerdos pero que te siguen acompañando y en algunos casos paralizando o “cortándote las alas” al no sentirte libre. Sus páginas te desafían y casi te empujan a hacer tuyo lo que lees así como a tomar decisiones que te ayudarán a caminar más ligero.

Me encanta como la autora pone encima de la mesa temas, situaciones reales de la vida de máxima importancia y lo hace de manera tan optimista como natural.

Silvia es la persona que siempre ve el vaso medio lleno, resolutiva e intencional en darle la vuelta a aquello que nos roba alegría, energía y llena nuestra mente de preocupación. Es optimista, pero no sé yo, si por naturaleza o porque se lo ha trabajado. Por ser valiente en afrontar los malabares de la vida y atreverse a confrontarlos con los propios recursos que el Creador nos ha dado.

La forma clara y directa en la que trata el **perdón** creo que es la guinda del libro.





Cuánto dolor, distanciamiento, ulceras, tristeza, odio y un largo etc. han provocado la falta de perdón.

Es bien cierto lo que dices Silvia... el perdón restaura, produce paz, reconciliación y sanidad.

El perdón no puede cambiar el pasado, pero si marca una gran diferencia de futuro.

También quisiera destacar el capítulo de la **gratitud**. Personalmente, al hacer la lista que se nos sugiere, de motivos por los que tendría que estar agradecida, mi mente hizo un largo recorrido desde mis años de niña hasta hoy, que soy abuela de seis. ¡Madre mía cuántas cosas, personas, circunstancias, momentos, experiencias...han venido a mi mente! ¡¡¡Cuán deudora soy de agradecimiento!!! Cuántas cosas he dado por sentado, siendo extraordinarias. Qué fácil es acostumbrarnos a “vivir” rodeados de “extras” y pensar que esto es lo “normal”. Te animo a que, al llegar a este capítulo, escribas tu lista de agradecimientos y dejes fluir, en tu mente, todas las personas que han estado a tu lado ayudándote de distintas maneras, haciéndote la vida más fácil y colaborando a que hayas llegado hasta aquí.

Si piensas que solo vas a leer un libro, te equivocas de lleno.

Este no es un libro corriente. Es un manual en el que vas a tener que trabajar.

Me atrevería a decir, que es un libro incompleto, porque de lo que se trata es de que tú lo vayas configurando con tu “historia”. Lleno de preguntas que provocan respuestas pensadas y que al pronunciarlas

o escribirlas, de manera mágica, empiezas el camino a la restauración.

Si me permites una pregunta. ¿Y si... lo lees?

Gracias Silvia por regalarnos tu historia, tus guerras y tus victorias, tus fracasos y tus éxitos y arriesgarte incluso a ser criticada. Tu manera de escribir, de advertir, de aconsejar, casi de suplicar nos habla mucho de tu corazón compasivo, generoso y cercano.

Cesca Planagumà

Escritora y Conferenciente. Vicepresidenta, Fundadora y Orientadora de la Asociación De Familia a Familia desde 1990. Experta en Consejería Familiar.





Agradecimientos

Mis padres siempre me inculcaron que “de hijos bien nacidos es ser agradecidos” por lo que les otorgo el primer lugar en mi lista de agradecimientos:

Gracias papá, por ayudarme en la corrección ortográfica de este escrito y por haberme inculcado aún sin tu saberlo la fascinación que le tengo a las letras, algo que, a mucha honra, he heredado de ti y con sano orgullo manifiesto.

A mi madre, la cual se encontraba la primera de la fila el día que se hizo el reparto a la humanidad del don del amor, ¡eres preciosa!

A Neo, por haber creído en mi desde el primer minuto en que nos conocimos, por estar a mi lado incondicionalmente en los peores momentos de mi vida, con tanto amor, cariño, paciencia y respeto. ¡Te quiero con toda mi alma!

A todas y cada una de las personas buenas que han pasado por mi vida, (incluyendo a mis hermanos y amigos) porque gracias a ellos, me he convertido en la mujer que hoy en día soy. Gracias a todos

los que me habéis dado tanto, con vuestra amistad, vuestra escucha, vuestra mano, vuestro tiempo...

Mi más sincero agradecimiento a Daniel Gómez Moreno y a Martha Pimienta Gómez, por su colaboración en los artículos que escribieron como profesionales de la salud para ser incluidos en este libro.

A una gran mujer a la que quiero y admiro grandemente por todo el trabajo que realiza junto a su esposo trayendo esperanza a la vida de muchos, Cesca Planagumá, por haberme regalado de ese valiosísimo tiempo que para nada le sobra, en la lectura de esta obra para poder así de una forma sincera, esplendida y llena de halagos que me sonrojan, escribir el prólogo que acabas de leer. ¡Tú pones el listón muy alto! Gracias, querida. ¡Muchas gracias!

A Platero Editorial y en especial a Rosa Núñez Rodríguez, su directora, por todo su trabajo y ayuda, por darme ese voto de confianza que ha permitido que este sueño sea una realidad al ser materializado.

A SarahRichterArt por la imagen de la portada.

Y a Johannes Plenio por la imagen del templo que he usado en el capítulo 4.

Y, por último, quiero dar gracias a Dios, ¡por todo, por tanto! Él es la Fuente de mi inspiración y quien me dio el valor de llevar adelante este sueño, por él soy, respiro y vivo.





Introducción

Han pasado diez años ya, desde que empecé a escribir el libro que ahora mismo divisan tus ojos; todo este tiempo ha estado en el disco duro de mi ordenador, prácticamente terminado y sin “ver la luz” hasta que hace tan solo unas semanas me he preguntado si no era el momento de finalizar completamente y publicar lo que en su día comencé, aportando así un granito de arena en mi humilde pretensión de ayudar a muchas personas, al llevar a cabo su lectura y como consecuencia, contribuir a que este mundo sea un poquito mejor.

A pesar de todas las circunstancias adversas que está sufriendo nuestro planeta tierra, por el azote de un nuevo virus y que parezca que la situación actual para lanzar al mercado un nuevo libro, de una autora desconocida no sea la idónea, creo firmemente en que esta obra pueda ayudarte a superar algunas de tus más profundas incertidumbres, recuerdos, miedos, fobias, tristezas, entre otros tantos “compañeros de vida” nada amables que nos dominan en los diferentes rincones de nuestra alma, controlando así nuestras emociones... y es basándome en este pro-

fundo sentimiento que dejo de pensar en mí, en el riesgo que pueda correr lanzándome a esta aventura, para centrarme en ti y en el bien que este manual te hará, (siempre y cuando lo pongas en práctica)

Desde hace años siento fascinación por los libros de “crecimiento personal” categoría de la que “algunos” se mofan y que personalmente ha hecho tanto bien en mi vida.

Como amante de ellos, de la lectura y en consecuencia queriendo mostrar mi agradecimiento a tantos y tan tremendos autores que “dieron a luz” increíbles obras de arte por la profundidad y el aporte que han hecho a nuestra generación, así como a otras pasadas y lo harán a otras futuras con el poder de sus palabras; me sumergí en el irresistible estímulo que ha provocado en mí “el querer como el hacer”; si otros pudieron ¿por qué yo no?

Con toda humildad considero que mi aportación en este “análisis” que vengo a desarrollar puede ser muy valioso y traer “luz” a tu tránsito por esta tierra, al viaje que tienes por delante, a tu vida y a la de los que te rodean, como consecuencia...

Hace algún tiempo comencé a observar en las distintas conversaciones en las cuales participaba así como en otras en las que de forma voluntaria o involuntaria era oyente silencioso, lo increíblemente abundantes que eran los “Y si..” en la sociedad en que vivimos; tras tomar conciencia de ellos y habiendo ejercitado y ejercitando hasta el día de hoy en mi vida el no darles lugar, te comparto con todo





mi cariño y te animo a no quedarte solo en la teoría sino el enérgicamente llevar a la práctica uno de mis “secretos” para ser más feliz, para dejar de vivir con el “lastre” del pasado y la “incertidumbre” del futuro, para renunciar a la ansiedad, el desasosiego, la frustración, el desánimo, los pensamientos obsesivos... y así la lista podría continuar, añadiendo a ella un montón de palabras “terribles” que no son bienvenidas a nuestras vidas, ¿no crees?

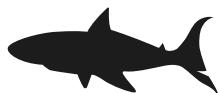
Me encanta la gente, tengo fama de conectar fácilmente con todo el mundo, en mi rostro siempre hay una sonrisa y creo sinceramente en la igualdad de la humanidad, el amor, el perdón, la empatía y la bondad.

Querido lector en el buen sentido de las palabras te diré que “no me importa tu condición social”, si estudiaste o no, si eres arquitecto o un conductor de autobús, si eres rico o pobre, si tienes una casa valorada en 700.000€, un yate o un jaguar último modelo o si por el contrario desgraciadamente estás pasando por tiempos difíciles en tu vida en los que apenas puedes llegar no ya a fin de mes, sino a mediados o principios...

Ante todo, somos personas, habitantes del mismo globo terráqueo, y como a igual me dirijo a ti con todas mis fuerzas, impulsada por un potente deseo de llegar a lo profundo de tu alma y emociones y que juntos, ya que con tu permiso estaré guiándote durante todo este camino, recorramos las letras de estas páginas.

¿Mi más profundo deseo? ¡Que te conviertas en
tu mejor versión!





Capítulo 1

¿Qué es un “y si...”? La feria del pensamiento

Un “Y si...” es un supuesto, un interrogante, una incógnita que te mina y te carcome, además de que planteado en el tiempo verbal en el que lo vamos a desarrollar ahora, no tiene “vuelta de hoja”...

Creo que la mejor forma de explicar lo que es un “Y si...” será a través de algunos ejemplos.

Los “Y si...” del pasado:

Las formas verbales “hubiera” o “hubiese” del pretérito pluscuamperfecto son a las que vamos a eludir en el desarrollo de este “análisis”.

- Si no me hubiese metido en esa hipoteca, no estaría con la soga al cuello.
- Si hubiera estudiado la otra carrera en vez de la que estudié, seguro que me iría mejor.

- Si no le hubiese dicho lo que pensaba en ese momento, seguro que no me habría dejado.
- Si me hubiera quedado a vivir en Berlín a esas alturas, tendría un mejor trabajo.

Analicemos estos ejemplos:

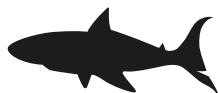
- *“Si no me hubiese metido en esa hipoteca, no estaría con la soga al cuello”*

Dígame usted, qué ve en esta expresión; por experiencia la inmensa mayoría de nosotros sabemos lo que ha sido y es el habernos “metido” en una hipoteca, lo que ha supuesto, los dolores de cabeza que nos ha provocado e incluso las discusiones con nuestras respectivas parejas.

Y ¿cuántos años nos quedan por pagar aún? ¿30, 25, 20? ¡Los “errores” cometidos en el pasado, **no nos pueden seguir pasando factura eternamente!** ¿Puedes cambiarlo? ¿Puedes cambiar el hecho de que te “metiste” en una hipoteca? Si tu respuesta es sí, ¿a qué esperas? Mueve tus fichas y a por todas, deja de lamentarte y hazlo y si tu respuesta es no, hazte un favor y ¡deja ya de atormentarte! Este “Y si...” sólo te trae una continua tortura...

- *“Si hubiese estudiado la otra carrera en vez de la que estudié seguro que me iría mejor”*
¡Estudiaste lo que estudiaste! Lo que pensaste en ese momento de tu vida que sería mejor,





o lo que quizás te “obligaron” a elegir... pero **¡no puedes cambiar tu pasado!** Eres abogado, médico, ingeniero, traductor, asistente social, veterinario, informático, bombero, sastre, cocinero...

¿Por qué no intentas ilusionarte y empiezas a disfrutar de lo que eres en vez de centrar toda tu atención y energía en lo que no eres? ¿Puedes en estos momentos de tu existencia cambiar de profesión y estudiar otra cosa? ¡Pues **hazlo!** ¿Imposible por tus circunstancias, por tus compromisos, porque esa oportunidad ya zarpó...? Entonces no le des más vueltas y deja de malgastar tu energía.

Me fascina la Oración de la Serenidad escrita por Reinhold Niebuhr, teólogo estadounidense nacido en 1892, que dice así:

“Dios concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar aquellas que si puedo y la sabiduría para reconocer la diferencia”

Reinhold Niebuhr

- *“Si no le hubiese dicho lo que pensaba en ese momento, seguro que no me habría dejado”.*

¿Durante cuánto tiempo más vas a lamentar el haber dicho lo que ya dijiste? ¿Se puede desdecir lo ya dicho?

Se puede pedir perdón, eso sí, aunque no se puede pretender ser quien no se es.

Evaluá el caso, pero sea como fuere, ese “Y si...” no te hace ningún bien, así que ¡deja de rumiarlo por favor!

- **“Si me hubiera quedado a vivir en Berlín a estas alturas, tendría un mejor trabajo”**

¡Pero no te quedaste a vivir allí! Decidiste o te viste “obligado” a irte a vivir a otro sitio; además tampoco sabes qué habría pasado si te hubieses quedado allí, a lo mejor “a estas alturas” las cosas no te irían como piensas que te irían... como nos gusta “jugar a suponer”.

Los “Y si...” del Futuro

Tantas y tantas veces nos llenamos de temores y miedos, de ansiedades y preocupaciones sobre “cosas” que nunca acontecerán...

¿Y si me tienen que operar?, ¿Y si es algo malo?, ¿Y si no me alcanza para llegar a fin de mes?, ¿Y si me echan del trabajo?, ¿Y si no sé qué decir?, ¿Y si no doy la talla?, ¿Y si no les gusto?

No confundamos el ser precavido, el ser consciente de tu realidad, el ser cauteloso, con el tema que nos concierne, de lo que se trata es de no sacar las cosas de quicio ¡y eso es precisamente lo que en la mayoría de los casos hacemos!





La feria del pensamiento

Me encanta la frase que dice “**Piensa en lo que estás pensando**” Y con ella me viene a la mente la imagen de ese pobre ratoncito de laboratorio que encerrado en su jaula se sube a la ruedecilla y no para de dar vueltas, llegando a recorrer hasta más de nueve kilómetros diarios sin alcanzar destino alguno.

¿Quién no ha sentido en alguna ocasión como una especie de madeja de lana enredada en su mente que no le permite pensar con claridad?

Es tan fácil dar rienda suelta a nuestros pensamientos, dejar que la mente divague como quiera permitiendo que cualquier tipo de cavilación, correteé libremente por lo que debería ser un muy protegido y cuidado espacio: Nuestras preciosas almas.

En cantidad de ocasiones concluimos tras el agotamiento psicológico dándonos cuenta de que somos “esclavos” de lo que pensamos sin encontrar la salida a esa esclavitud a la que voluntariamente nos sometemos y atamos con nuestras propias conjeturas. Y estas, retumban una y otra vez en las paredes de nuestra psique, para luego ser manifiestas en palabras o incluso actos que nos van a inducir al¹ auto-sabotaje, una vez más...

La mente “es un maravilloso siervo”, pero un amo muy tirano e injusto, llegando a tratarnos de una for-

¹ Conducta que obstaculiza de forma inconsciente el alcance de metas y objetivos

ma miserable, condenatoria y dura en la medida en la que se lo permitamos.

Si buscamos resultados distintos, tendremos que cambiar los procedimientos que nos fallan, es absurdo pretender alcanzar un fruto diferente si ya hemos comprobado que la metodología no funciona y creo que sin lugar a dudas el primer paso será reconocer que tenemos que **pensar en lo que estamos pensando**.

¿De qué te sirve obsesionarte con un tema o inquietud? ¿Sabías que muchos de nuestros temores nunca llegarán a hacerse realidad? ¿Te has planteado que sea probable que estés pensando demasiado y en negativo?

Como sostuvo el orador norteamericano Earl Nigtingale, “*El 40% de lo que nos preocupa jamás ocurrirá, el 30% es pasado por lo que las preocupaciones no lo podrán cambiar; el 12% son preocupaciones innecesarias sobre nuestra salud y el 10% son pequeñas e inconexas. Con estos datos, apenas nos queda un 8% de preocupaciones legítimas a las que debemos prestar atención. Menos de una de cada 10*”.

Personalmente, me ayuda mucho proyectar sobre una pantalla gigante de cine de verano las situaciones difíciles que atravieso en la vida y en las cuales soy protagonista. Me imagino en uno de esos sencillos, pero acogedores lugares (que creo que a muchos nos traen recuerdos nostálgicos de nuestra niñez...) y desde mi asiento, visualizo las escenas de mi película, desde una posición que me induzca a una críti-





ca positiva de los pensamientos, comportamientos y hechos que me estoy viendo llevar a cabo.

Desde esta perspectiva, le hablo a mi interior, siempre desde la voz del amor, cariño y respeto y analizo a mi personaje; a veces me encuentro diciéndome frases tales como: “¡Venga, Silvita, que tú puedes!” o, “¡lo que estás pensando, no es verdad y no tiene poder sobre tu vida! ¡Es una mentira!

Te animo a construir un vallado alrededor de tu mente, un cerco de protección que se levante para la defensa de esta y que impida que todas las mentiras que hasta ahora has dejado penetrar, no puedan volver a invadir tu alma.

Permitíteme una cuña: A partir de este momento y de ahora en adelante quiero que te hagas el firme propósito de dejar de hablarte mal; por favor, deja de decirte cosas tales como “soy un inútil”, “si es que soy idiota”, “soy un desastre”, “no tengo arreglo”, (más adelante veremos porque no es bueno en absoluto que te hables así).

Para terminar este capítulo, te daré uno de los mejores **filtros que yo utilizo**, para que pases por el tamiz todos y cada uno de tus pensamientos antes de “llevarlos de feria” ...

Lo que estoy pensando

¿Es bueno?. ¿Es justo?. ¿Es verdadero?

¿Me hace bien pensar en ello?

¿Me hace daño? ¿Me duele?

¿Me obsesiona?. ¿Cómo me hace sentir?

¿Hay en ello, virtud?. ¿Es digno de alabanzas?

¿Me levanta o me hunde?

¿Lo puedo cambiar? ¿No lo puedo cambiar?

