

# Sin miedo

Que levante la mano quien no haya tenido una mala noche desde que comenzó la pandemia del Covid-19. Si ya en 2018 casi un 50 por ciento de la población española tenía trastornos del sueño, la pandemia ha disparado el número de casos, así como el de otras patologías nerviosas. Los TOC (trastornos obsesivo compulsivo) copan las consultas de psicólogos y psiquiatras desde marzo de 2020 y la estabilidad y salud mental de los ciudadanos está sufriendo una grave alteración que no se está cuidando ni teniendo en cuenta.

A quienes vivimos cerca del mar nos gusta buscar un rato de (des-)conexión respirando brisa marina. El ruido de las olas nos recuerda que somos viento que sopla y capaz de transformar cuanto nos rodea. El mar también nos alerta de que es fácil hundirse, pero es nuestro deber y derecho salir a flote.

A pesar del contexto, de la salud o la falta de ella. A pesar de las personas y de su tormenta de acciones y emociones que más veces de las que quisieran nos lastiman y nos hieren casi de muerte. Y solo entonces recordamos que vinimos para irnos. Ese abrazo que da la vida esperando la muerte que también es vida te grita que solo de ti depende el surco que hayas dejado. Recorreremos un camino con muchas piedras que nadie debe quitarlas de ahí, sino aprender a ver cómo a su alrededor crecen pequeñas flores. Porque también hay alegría, belleza y esperanza en la adversidad y el dolor.

La muerte es inevitable. Por eso vive como si fueras a recibir esta inoportuna visita en cualquier momento. Sal al encuentro de la vida. Busca ese atardecer que te llena el alma, oler a pinos o biznagas. Disfruta de esa sonrisa, esa mirada, esa mano que te acaricia.

Despierta con la certeza de la gracia con la que has nacido y multiplica tus dones. Repasa tus días de forma que brille más

tu luz que tus tinieblas. Ama y solo así, vive. Sin miedo,  
como niños. Haciendo de tu mar, un cielo.