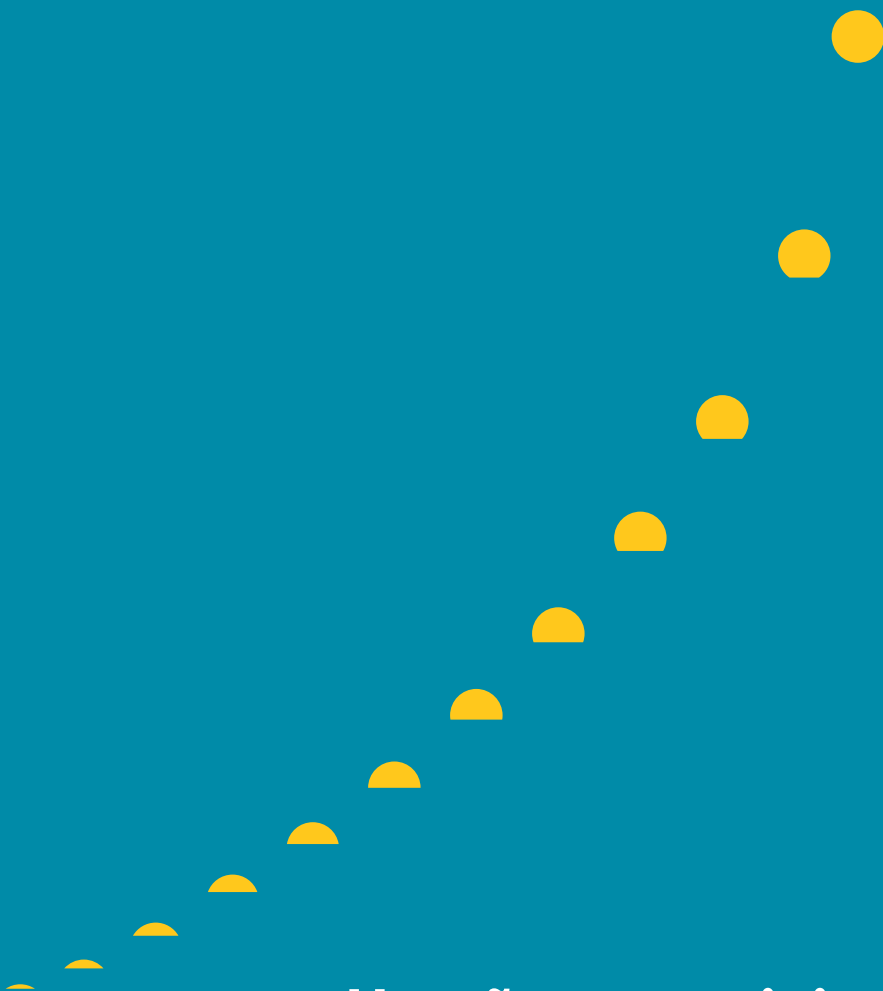


Gabriela Zaragoza



Un año para vivir como si fuera el último

BLUME

conciencia de finitud para vivir despiertos

Gabriela Zaragoza

Un año para vivir como si fuera el último

BLUME

conciencia de finitud para vivir despiertos



Dirección del proyecto, concepto y textos Gabriela Zaragoza

Dirección editorial Leopoldo Blume

Dirección de arte Mariano Fernández Zaragoza

Diseño y maquetación Anna Valls Torres

Coordinación y edición Cristina Rodríguez Fischer

Primera edición en lengua española 2026

© 2026 Naturart, S.A. Editado por BLUME

Carrer de les Alberes, 52, 2.º, Vallvidrera

08017 Barcelona

Tel. 93 205 40 00 e-mail: info@blume.net

© 2026 Gabriela Zaragoza

© 2026 de la viñeta de la página 82, Tute

© 2026 de la viñeta de la página 28, Quino, J.S. Lavado - C.B. Sucesores

I.S.B.N.: 979-13-88023-99-6

Depósito legal: B. 15993-2026

Impreso en Índice. Arts gràfiques, Barcelona

Todos los derechos reservados. Queda prohibida

la reproducción total o parcial de esta obra,

sea por medios mecánicos o electrónicos,

sin la debida autorización por escrito del editor.

WWW.BLUME.NET



Contenido

Prólogo <i>Joan Garriga</i>	9
Aclaración preliminar	11
Introducción	13
Mes doce: el comienzo	20
Mes once: los arrepentimientos	32
Mes diez: mi historia, mis vínculos	44
Mes nueve: éxito, vocación y autoexigencia	60
Mes ocho: el regalo del presente	74
Mes siete: represión y renuncia	86
Mes seis: la mitad	98
Mes cinco: emociones	112
Mes cuatro: máscara y personaje	126
Mes tres: se acaba el tiempo	138
Mes dos: el perdón	154
Mes uno: el buen morir	162
Renacer	174
Epílogo <i>Alejandro Napolitano</i>	181
Agradecimientos	184

¿Estás dando los pasos que se van a convertir en la huella que quieres dejar?

No dejaremos nada importante más que nuestras acciones. Dijo Kierkegaard: «Mi padre murió el miércoles. De todo lo que he heredado de él, su recuerdo es para mí lo más preciado» (Dru, Alexander, *The Journals of Søren Kierkegaard*, Oxford University Press, 1938).

Recuerdo una viñeta del genial Quino en la que Mafalda le pregunta a su madre, que vive enajenada en las tareas del hogar: «Mamá, ¿qué te gustaría ser si vivieras?». Quienes nos rodean, mientras nos miran, están aprendiendo a vivir, a sintonizar con nuestra energía. El tema no es necesariamente qué hacemos. A menudo tenemos que cumplir con circunstancias cotidianas que nos llaman a, por ejemplo, pagar impuestos, ir al supermercado, hacer trámites. Tareas que hay que realizar y que no nos seducen. Nuestra actitud



hará que esas tareas sean vividas de otra manera. Estoy convencida de que no hay labores más espirituales que otras. Ni trabajos más espirituales que otros. Estamos condicionados por esa idea. Sin embargo, un médico, un maestro, un terapeuta, un expendedor de combustible, un jardinero, un cocinero o un taxista pueden cambiarle el día a cualquiera. Pueden ejercer su oficio amorosamente o a desgano. Una sonrisa y sugerencia honesta que nos ofrezca un comerciante a la hora de comprar las verduras puede hacer que disfrutemos de una buena ensa-

lada al llegar a casa. ¿Qué más reconfortante que compartir lo mejor que tenemos en lo que nos toca hacer?

Si contestaste a la pregunta que te propuse anteriormente escuchando tu voz más profunda, poné proa en esa dirección. Así, si quisieras ser recordado como alguien comprensivo, sería necesario abrir tu corazón para empatizar con los demás.

Tu respuesta será tu guía hasta el siguiente mes.

Recomendación del mes

Ahora que ya iniciaste el viaje desde la mirada de la finitud, te sugiero esta canción. Disfrútala con una escucha atenta y dejándote llevar por la letra.

se de las cosas más sencillas que han dejado de vivir por seguir los mandatos de un engranaje que hicieron propio y, en muchos casos, ni siquiera cuestionaron. Se arrepienten de no haber hecho las cosas que probablemente anotaste por las que querrías ser recordado.

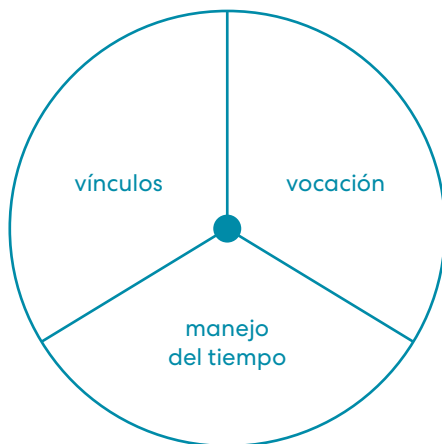
Es habitual que las personas se acerquen a una consulta terapéutica o inicien este proceso porque sienten que han perdido la alegría de vivir, o porque perciben un gran desajuste entre lo que quieren y cómo se vinculan con su tiempo, su vocación y sus afectos. Estas sensaciones de frustración son compartidas y acostumbran a presentarse como arrepentimientos al final de la vida, al notar que se reconoció tarde que se tenía lo suficiente para vivir una vida plena.

Para prepararnos para una buena muerte, tenemos que haber vivido una buena vida, de modo que hay que llegar sin arrepentimientos. De nada sirve hoy imaginar «si yo hubiera hecho tal cosa» o «si yo hubiese decidido tal otra». Ese planteo solo es una narrativa que inventa nuestra mente para hacernos víctimas de un pasado que podría haber sido diferente. Pero es imposible, porque nada de lo que nos trajo hasta hoy puede cambiarse. Tampoco podemos cambiar quienes fuimos nosotros ni quienes fueron los otros en el pasado. Nosotros y los demás actuamos atravesados por las circunstancias que nos llevaron hasta ese preciso momento en que los hechos ocurrieron. Esto nada tiene que ver con negar u olvidar nuestra historia. La personal, familiar o social. Tampoco pasa por no hacerse responsables. Precisamente, el «si yo hubiera» o «si las cosas hubiesen» suele teñir un relato de culpa o victimismo; ambos estados emocionales inconducentes y paralizantes. La responsabilidad consiste en trabajar para no repetir en el presente lo que consideramos que fueron errores o equívocos y en dibujar un futuro donde ya no exista posibilidad alguna de «hubieses».

Te invito a mirar la vida que transitaste hasta hoy con la intención de aprender. Para modificar lo necesario y alcanzar lo que crees que te llevará a ser tu mejor versión. Darnos la oportunidad de que el pasado nos guíe: esa es la actitud con la que convertimos nuestro pasado en un Gran Maestro. Para no arrepentirte en el futuro, piensa si lo que estás sembrando te conduce a lo que quieres cosechar.

Lo que haces hoy son las causas de las consecuencias de mañana. La medida a la que me refiero es sentirnos vitales mientras estamos vivos; estar alineados en el pensar, el sentir y el actuar.

Para acercarte a ese equilibrio, te propongo que por un instante imagines que la vida puede dividirse en tres áreas principales. Por supuesto, todo está íntimamente relacionado y cada una se alimenta y es influenciada por las demás. Pero, a modo de ejercicio y para hacer más fácil el desentrañar la madeja de la inmensa cantidad de aspectos que nos condicionan, la dividiremos en tres pilares:



Si fuéramos conscientes de que solo nos queda un año de vida, ¿cambiaríamos la forma en que vivimos?

Este libro condensa las enseñanzas y ejercicios de un taller vivencial en el que un grupo juega a transitar doce meses como si fueran los últimos. Desde 2004, la autora coordina esta experiencia transformadora con el objetivo compartido de dilucidar qué es lo verdaderamente importante.

Solemos posponer lo valioso, como si el tiempo fuera ilimitado. Tener conciencia de nuestra finitud rompe esa ilusión. No necesitamos saber cuándo vamos a morir para empezar a vivir. Necesitamos entender que la vida es un chispazo y que, entre el milagro de nacer y el milagro de morir, está en nuestras manos aprender a vivirla.

“Gabriela va directo a lo esencial y necesario. [...] Nos acompaña a indagar y trabajar las verdades acuciantes para vivir una vida relevante. Lo leí y disfruté a grandes bocados.”

Joan Garriga

“Gabriela Zaragoza es una de esas personas imprescindibles, que están en este mundo haciéndonos señas. Si no contáramos con ellas nos perderíamos en medio de la oscuridad.”

Dr. Alejandro Napolitano

