Del autor de ***Donde tus sueños te lleven***

JAVIER IRIONDO

Este es tu momento



Hacia una vida con sentido y plenitud

zenith

Table of Contents

Sinopsis

Portadilla

Dedicatoria

Prólogo. Polvo de estrellas

Primera parte

- 1. Al borde del precipicio
- 2. Cómo empezó todo

Segunda parte

- 3. El viaje a Torla
- 4. Volver a levantarse
- 5. La comprensión que libera el corazón
- 6. Los primeros rayos de luz
- 7. Encuentros mágicos del destino
- 8. Descubrir el camino
- 9. Una visión hacia la que dirigirse
- 10. Las señales del cambio

Tercera parte

- 11. Cuando menos te lo esperas
- 12. La autenticidad
- 13. Volver a conectar contigo
- 14. El dilema del amor
- 15. El deseo y la insaciabilidad humana
- 16. Enfrentarse a la realidad

17. Encontrando el sentido
18. Una vida valiente
19. Prepararse para lo que venga antes de que venga
20. Volar más alto
Créditos
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

Índice

Portada
Sinopsis
Portadilla
Dedicatoria
Prólogo. Polvo de estrellas
Primera parte
1. Al borde del precipicio
2. Cómo empezó todo
Segunda parte
3. El viaje a Torla
4. Volver a levantarse
5. La comprensión que libera el corazón
6. Los primeros rayos de luz
7. Encuentros mágicos del destino
8. Descubrir el camino
9. Una visión hacia la que dirigirse
10. Las señales del cambio
Tercera parte
11. Cuando menos te lo esperas
12. La autenticidad
13. Volver a conectar contigo
14. El dilema del amor

15. El deseo y la insaciabilidad humana
16. Enfrentarse a la realidad
17. Encontrando el sentido
18. Una vida valiente
19. Prepararse para lo que venga antes de que venga
20. Volar más alto
Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos

Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores

Concursos, sorteos y promociones

Participa en presentaciones de libros

Comparte tu opinión en la ficha del libro

y en nuestras redes sociales:

Explora Descubre Comparte

SINOPSIS

La vida de Paula está a punto de despegar. Tras unos meses extenuantes en los que ha sacrificado todo para poner en marcha su nuevo negocio, está a la espera de la firma de un contrato que lo confirme todo.

Para celebrarlo, decide hacer una escapada de unos días al Parque Nacional de Ordesa, su lugar soñado. Sin embargo, allí recibe la peor llamada posible: por una decisión de última hora de sus inversores, todo el trabajo, el tiempo y el dinero invertido de familiares y amigos de Paula se ha perdido.

En ese momento crítico, mientras observa el fondo de un desfiladero totalmente rota y con ganas de acabar con todo, de la nada surge la voz de una persona con una presencia magnética, Martín. Como enviado por el destino, con un tacto y una habilidad inusual, le ayuda a recomponerse y a retomar el control de su mente y sus emociones en un viaje conjunto de descubrimiento y crecimiento personal.

«Pero tal vez la gran pregunta no es quién eres, sino ¿quién estás siendo para obtener el reconocimiento, para tener la aceptación o la admiración de los demás? Y la otra cara de la cuestión es ¿cuánto de mi hay oculto? ¿cuánto estoy dejando de ser yo? Esa es la mayor infidelidad que una persona puede sufrir: la infidelidad hacia uno mismo»

Viaje a la autenticidad nos descubre una emotiva historia de superación personal que de forma magistral nos ayuda a reflexionar sobre el sentido de nuestras vidas y cómo encontrar nuestro verdadero camino interior.



JAVIER IRIONDO

ESTE ES TU

MOMENTO

Hacia una vida con sentido y plenitud

Este libro está dedicado a una persona muy especial, alguien que ha puesto luz en mi vida, alguien a quien admiro y que me ha acompañado en el largo proceso de la creación de esta obra. Mi agradecimiento más profundo es para ti, Gema. Gracias por tu inmensa ayuda, por caminar a mi lado y estar en mi vida.

PRÓLOGO

POLVO DE ESTRELLAS

Dicen que somos polvo de estrellas y que todos venimos del mismo lugar. Por eso, si alguna vez has sentido que todo se quebraba y estaba fallando, sabrás que, como si volvieses a ese origen común, es la conexión humana —el contacto con un amigo o con otras personas queridas— lo que nos da paz.

A veces olvidamos que esa conexión que cura está más cerca de lo que pensamos. No tienes que salir de casa para buscarla: la persona que tienes más cerca para ayudarte eres tú mismo, solo que olvidaste que vienes de una estrella y a veces crees que se ha apagado tu luz…

Por eso este libro que tienes en las manos es tan importante porque, como un hechizo mágico, tiene el poder de reavivar la llama que todos queremos tener dentro, no solo para que ese calor te dé confort, sino también para poder iluminar a los demás.

Esa fuerza, esa energía, es tu gran poder, porque, según sea su intensidad, tendrás o no la capacidad de aceptar la realidad e interpretarla para vivir feliz, para no responder con patrones de tu pasado, para reinventarte y tomar el control de tu vida.

Cada uno brilla con una longitud de onda determinada, única e irrepetible, que es tu propia identidad, aunque el mundo actual, con las redes, los medios de comunicación y

todos los intereses creados, se empeñen en que todos emitamos el mismo color.

Esa longitud de onda es el resultado de tus aprendizajes, de tus sufrimientos y de tus vivencias, y en este libro aprenderás a venerarla y desarrollarla a su máximo potencial para ser feliz en tu

propia piel, para superar las críticas y los fracasos saliendo reforzado y con un mayor destello.

La vida es eso, luces y sombras, brillos y oscuridades y, si alguien sabe de eso, es Javier, que, con una vida llena de éxitos y fracasos, heridas y cicatrices, nos enseña en cada una de sus obras desde su intensa experiencia, su profunda humanidad. Creando una conexión íntima con cada lector, te descubre cómo encender tu luz si se te ha apagado o cómo darle más intensidad si te quedaste en tu zona de confort.

¿Quieres sacar de ti al cobarde que vive en tu interior, al okupa que paraliza todos tus proyectos, al déspota que te fustiga cuando más herido estás y más cariño y comprensión necesitas? Pues estás de suerte, porque con este libro tendrás las herramientas necesarias para ello, y además, cuentas con la compañía correcta para conseguirlo... contigo mismo.

DRA. GEMA PÉREZ SEVILLA

PRIMERA PARTE

Un momento es ese espacio diminuto de tiempo

que tiene la capacidad de cambiarlo todo.

Nacemos en uno, morimos en otro.

Lo construimos. Lo llenamos de amor o de ira, de miedo o de valor, de oscuridad o de luz.

Estamos presentes o ausentes en él.

A veces lo regalamos, otras nos es robado...

Un momento es un arma poderosa.

Justo en este instante, solo por el hecho de estar vivo, ya tienes la capacidad de crear uno, y solo tú tienes el poder de construirlo de tal manera que nada vuelva a ser igual.

¿Estarías dispuesto a desaprovechar un arma tan fascinante?

1

AL BORDE DEL PRECIPICIO

Paula se acercó entusiasmada al mirador de la Cola de Caballo, en el parque nacional de Ordesa. Su corazón comenzó a acelerarse ante aquel esperado momento y, de pronto, como si se abriese el telón de un gran escenario, frente a ella emergió un paisaje impresionante. Se quedó sin respiración al contemplar la inmensidad del valle: el momento con el que tanto había soñado se había hecho realidad. Había visto muchas imágenes, pero aquel majestuoso espectáculo superó todas sus expectativas. Su cara de asombro y su sonrisa lo expresaban todo. Se asomó al borde del mirador y, de repente, el vértigo invadió su cuerpo al ver la caída vertical y el enorme abismo que se abría bajo sus pies.

Permaneció un buen rato absorta, observando la extraordinaria belleza del entorno, el contraste de las altas cumbres nevadas y el verdor de lo más profundo del valle, con la pradera de Ordesa y el río Arazas al fondo. Suspiró, agradecida de poder vivir ese momento, feliz. Por primera vez en mucho tiempo sentía que todo estaba bien, en orden, que los vientos del destino comenzaban a soplar a su favor.

Como en una película, por su mente pasaron resumidos los últimos cinco años de su vida. Cinco años en los que no hubo más que trabajo, esfuerzo constante, lucha y pura supervivencia. Vivía agotada física y emocionalmente, cansada de soportar la asfixiante presión económica y la incertidumbre que la acechaba.

Como muchas personas, Paula se había sentido atrapada por la vida, sobrepasada por la interminable lista de tareas y responsabilidades, sintiendo que no tenía tiempo para todo. Vivía sin descanso, exhausta por el estrés y la autoexigencia, con la sensación de estar siempre haciendo

algo para llegar a otro lugar mejor y más seguro. Lo cierto es que la velocidad de la vida provoca la sensación de que no tenemos tiempo para todo.

Había renunciado a muchas cosas, tal vez a demasiadas, todas en nombre de su proyecto, de la seguridad y de ese anhelo de un futuro mejor. Se privó de tanto que apenas le quedó tiempo para ella, atascada en la rueda de la rutina. Y es que, en muchas ocasiones, la búsqueda de la felicidad futura acaba arruinando el presente.

Son muchas las personas que quieren escapar de esa trampa, huir a otro lugar, pero lo que necesitamos no es un lugar diferente, sino ser una persona diferente en el mismo lugar. Sin embargo, vivimos en tiempos de ansiedad, sintiéndonos empujados a seguir persiguiendo algo más que nos aporte la garantía de un futuro mejor.

No obstante, por fin todo cambió para ella. Ese momento era su premio y marcaba el inicio de un nuevo y prometedor porvenir.

Quiso inmortalizar aquel momento mágico. Hizo algunas fotos y vídeos para el recuerdo, pero enseguida tomó la decisión de permanecer en el presente y absorber la energía de aquel extraordinario lugar. Se sentía feliz, disfrutaba de ese instante en el que sentía que todo comenzaba a encajar.

De pronto sonó su móvil. Lo sacó del bolsillo de su chaqueta y, al ver que era Sergio, su abogado y amigo de confianza, sonrió y suspiró con fuerza.

—Hola, Sergio, ¿qué tal? —respondió Paula, entusiasmada, con la esperanza de que le confirmase la firma del esperado acuerdo.

Sin embargo, al otro lado del teléfono sonó una voz más bien apagada que no presagiaba nada bueno.

—¿Qué pasa? —preguntó Paula, preocupada.

Se hizo un breve silencio que pareció eterno.

—¿Qué pasa? —volvió a preguntar Paula, esta vez con ansiedad.

—Lo siento mucho —dijo Sergio con la voz rota—, pero no han firmado el acuerdo y no hay nada que hacer. A última hora han encontrado otro proyecto más interesante y han decidido que no van a invertir en el tuyo —concluyó, impotente, porque conocía la precaria situación de Paula y sabía el caos en el que la sumergiría esa decisión.

El mundo de Paula se detuvo en ese instante, justo antes de explotar en pedazos. Se quedó muda, mientras Sergio repetía su nombre y le preguntaba si estaba bien. Ella estaba en *shock*, apenas podía respirar, era incapaz de articular una sola palabra.

Entonces, con un fino y quebrado hilo de voz, dijo:

—Ya hablaremos. —Y colgó.

Él volvió a llamar, pero ella apagó el móvil con la intención de huir del mundo.

Paula estaba paralizada, incapaz de reaccionar ante aquella devastadora noticia. Cuando parecía que empezaba a ver la luz, cuando todo el esfuerzo estaba a punto de dar sus frutos y su vida por fin parecía cambiar, llegó esa llamada que fue como una estocada final. Se adentró en un territorio de dolor desconocido para ella al sentir que todo se desmoronaba bajo sus pies. Las malas noticias transformaron aquel paraíso en un abismo infernal.

Cayó de rodillas, rota, encogiéndose, con el estómago retorcido por la angustia y el miedo, entrando en pánico, como si se adentrase en un agujero negro. Un dolor insoportable invadió su corazón. Era el dolor de la desesperación, el que sientes cuando la vida te desarma, te desnuda la esperanza y te deja indefenso ante el mundo. Las lágrimas de impotencia comenzaron a recorrer su rostro como un río desbordado.

Sintió que los últimos cinco años de su vida habían sido en vano, como si todos sus esfuerzos hubiesen acabado en un vertedero. Todo el tiempo y el dinero invertidos, el sacrificio, las



esperanzas y las ilusiones por las que tanto había trabajado volaron en pedazos en un segundo. De pronto se vio sin proyecto, sin dinero, vacía y extenuada.

Esa llamada no solo significaba que estaba en la ruina, sino también que no sería capaz de devolver el dinero que le habían prestado las personas que habían confiado en ella: sus padres y sus amigos.

Los tres mosqueteros —el fracaso, la culpa y la vergüenza— la atacaron sin piedad al pensar que podrían embargarles los bienes a sus padres. El dolor emocional que brotaba desde lo más profundo de su alma traspasó el límite de lo soportable.

Paula tenía toda una vida por delante, pero en ese momento tan solo quería una cosa: dejar de sufrir. Se sentía amenazada, no tenía dónde protegerse ni adónde escapar. En medio de la desesperación, tan solo abrazada por la soledad de la impotencia, su mente concibió un horrendo pensamiento. Se sintió empujada hacia aquel profundo abismo.

---------.

Escanea el código para ver un vídeo (en horizontal) y viajar hasta el mirador de Cola de Caballo, el escenario en el que da comienzo la historia.

2

CÓMO EMPEZÓ TODO

La vida de Paula había cambiado de forma radical en los últimos años. A pesar de haber estudiado Derecho, trabajaba en una empresa de representación y organización de eventos, porque su pasión se centraba más en el área de recursos humanos. Se le daba bien su trabajo y lo disfrutaba; de hecho, era reconocida por ser una buena organizadora, además de una excelente relaciones públicas.

Su pareja, Marco, era profesor de Filosofía. Era el tipo de maestro querido por sus alumnos, quienes sentían que se interesaba por ellos y se preocupaba por lo que sucedía en sus complejas vidas.

Siempre acudían a él cuando se sentían perdidos y necesitaban comprensión. En el fondo sabían que era una buena persona, alguien en quien confiar.

El destino hizo que sus caminos se cruzasen cuando compartieron mesa en una boda a la que ambos acudieron sin acompañante. Ella era amiga de la novia y él, del novio. Al instante se sintieron muy cómodos el uno con el otro; todo fluía de forma espontánea. Él se quedó prendado nada más conocerla, por su energía y su vitalidad. A ella la encandilaron su serenidad, la calma que transmitía y su cercanía, lo fácil que todo parecía a su lado. Era la atracción de los polos opuestos. La magia del momento, lo romántico de la situación y la energía que flotaba en el aire propiciaron algo precioso entre ellos, ayudados también por el buen vino con el que constantemente alguien rellenaba sus copas. Ese pequeño punto de desinhibición, unido a su genial conexión, que fue creciendo sin parar, prendió la mecha, y en cuanto ella se desmelenó bailando, él no pudo evitar aquella irrefrenable atracción, de modo que cayó rendido a sus pies. Ese fue el inicio de su preciosa historia.

Como si fuese un regalo de Navidad, su hijo Pablo llegó al mundo un 24 de diciembre, cumpliendo así uno de sus grandes anhelos: ser madre. En la actualidad, Pablo tenía cinco años y se había convertido en su porqué, en el motivo

por el que sacrificarse y perseguir sus sueños aún con más ahínco.

Sin embargo, como si el universo hubiese conspirado para crear el caos perfecto, tras aquella gran alegría, las cosas comenzaron a torcerse.

Debido a algunas malas decisiones y problemas de gestión, su empresa pasó por una situación crítica y tuvo que hacer algunos ajustes. Paula fue la primera persona en caer al poco tiempo de reincorporarse tras la baja maternal. En el momento de mayor necesidad económica, se quedó sin trabajo. Fue un duro golpe para ella y para su relación sentimental.

Paula siempre había tenido claro que quería ser económicamente independiente; para ella era una prioridad. Sentirse libre no era un antojo, sino una profunda necesidad. Pensaba que tenía que demostrarse a sí misma y al mundo que era capaz de labrarse su propio camino sin depender de nadie. Por esa razón, en su mente siempre estuvo presente la idea de emprender, hacer algo más para ponerse al mando de su vida, realizarse y dar lo mejor a su familia. Sin embargo, debido a la estabilidad de la que había gozado en su puesto de trabajo, poco a poco fue abandonando esa idea, aunque en su fuero interno seguía latente esa aspiración.

Por el contrario, Marco era una persona conservadora, de carácter tranquilo, reflexivo, sin grandes pretensiones. No le hacía ascos al dinero, pero no se inquietaba tanto por el futuro ni por preocupaciones económicas; se sentía conforme con su empleo y simplemente fluía con la vida. Él priorizaba la relación, la familia y el

aspecto humano, y en ocasiones sentía que Paula se preocupaba demasiado e incluso se obsesionaba por la parte profesional y económica, hasta el punto de desatender su relación o su familia.

Por su parte, Paula a veces sentía que Marco era demasiado conformista, y ese contraste ocasionó más de un conflicto entre ellos.

Aunque tenían la estabilidad económica que aportaba un sueldo fijo, no era suficiente para mantener su nivel de

vida, y más con un hijo.

Además, a Paula le agobiaba sobre todo la sensación de fracaso personal por sentir que no aportaba, al saberse mantenida.

Ante la falta de oportunidades y con toda la presión a la que estaba sometida, Paula sintió que era el momento de emprender. Sin embargo, por su forma de ser, Marco no era partidario de esa idea. Él la animaba a seguir buscando ese trabajo que no aparecía, pero Paula aspiraba a algo más, y él respetaba su iniciativa y su ilusión por tener su propio negocio.

En aquel momento, Paula se enfrentaba al dilema con el que todos nos encontramos en algún momento de nuestra historia, cuando la propia vida, la familia o las circunstancias, sin esperarlo, sin aviso previo, nos arrojan al mundo y se espera que seamos capaces de asumir la responsabilidad de nuestra vida. De repente nos sentimos empujados por el destino, expulsados de la vieja seguridad, y comienza nuestro particular viaje en el que nos adentramos en un territorio desconocido. Como la cría de un pájaro que por primera vez tiene que lanzarse del nido, miramos al mundo con vértigo, con la duda de si seremos capaces de volar sin caer en las garras del temido fracaso.

Es entonces cuando surgen nuestras inseguridades, el momento en el que tenemos que enfrentarnos a esa otra vida para la que tal vez no nos han preparado. En ese instante nos damos cuenta de que estamos solos, que ahora todo depende de nosotros, que nadie sale a nuestro rescate, porque los demás también están ocupados librando su propia batalla.

Sin embargo, Paula estaba decidida a levantarse, a sacudirse el polvo y a hacer algo más grande con su vida. No estaba dispuesta a dejar que el mundo la hiciese creer que no servía, aunque a menudo debía recordarse a sí misma que tenía que ser fuerte, ya que a veces se le olvidaba. Con esa determinación, o simplemente porque no tenía más opciones, se puso en marcha a pesar de todos sus miedos. A partir de entonces, todos sus sentidos se pusieron en alerta para encontrar esa oportunidad que se esconde detrás de cada problema.

En esa búsqueda comenzó a unir sus pasiones con posibles alternativas para emprender, algo que aportase más sentido a su trabajo. Entre ellas había una que destacaba: su pasión por los perros. Por eso tenía a Kai, su precioso *border collie*. Un día, mientras paseaba, observó algo que le llamó la atención. Cada vez que salía con su hijo era más fácil cruzarse con alguien que llevara un perro que con alguien con un bebé. La curiosidad la llevó a investigar y a darse cuenta de que en la actualidad hay más perros que niños.

Una de las razones que descubrió es que, debido al coste de vida actual, y a la falta de seguridad, muchas personas cambian sus planes de tener hijos por el de adoptar una mascota. Ese animal se convierte entonces en un compañero de vida, alguien leal que los recibe con alegría y que ahuyenta la soledad. Ese amigo peludo de cuatro patas es un miembro más de la familia.

Sin embargo, Paula se dio cuenta de que muchas personas dejaban a sus perros solos durante extensas jornadas laborales y cuando viajaban. Empezó a pensar qué podría hacer para satisfacer esa necesidad. Recabó toda la información y las tendencias que había al respecto y de ahí surgió la idea de una guardería para perros. Pero no un mero sitio donde dejarlos, sino un lugar con cuidadores, con una atención especial, donde además ofrecería un servicio de peluquería, adiestramiento y paseos. Preguntó a todos

sus conocidos que tenían perro si utilizarían en algún momento ese servicio, y muchos consideraron que les vendría genial en numerosas ocasiones.

Tras mucho tiempo de reflexión, planificación, consultas y estudios de viabilidad, tenía ante sí la idea final y el plan definitivo.

Después llegaron infinidad de reuniones y presentaciones, hasta que logró encontrar a una cantidad suficiente de familiares y amigos que creyeron en ella y en su idea. Estaban dispuestos a asumir el riesgo y aportar el capital inicial para arrancar su negocio, es decir, los fondos para alquilar y acondicionar un local, contratar algún empleado y elaborar un plan de marketing para darse a conocer en la zona.

Todo estaba listo para convertir aquella visión en una posibilidad totalmente viable. Sin embargo, se tuvo que enfrentar al momento de mayor vértigo, en el que surgen las dudas y se sublevan los miedos.

El temor ante la decisión de abandonar la seguridad de un posible trabajo estable y cambiarlo por la incertidumbre y el riesgo que supone lanzarse a la aventura para construir tu propio camino y perseguir tu sueño.

A veces tenemos grandes ideas, pero las descartamos, asumiendo que, si son nuestras, no serán tan buenas. En el pasado hubo pintores que ocultaron algunas de sus obras porque pensaban que no estaban a la altura, hasta que, pasado un tiempo, tal vez después de muertos, fueron declaradas como grandes obras de arte, aunque desgraciadamente sus autores nunca llegaron a saberlo.

Pero Paula no quería quedarse con la eterna duda de qué hubiese pasado.

Ya no había vuelta atrás. Sin embargo, faltaba un detalle importante: el nombre de su negocio. Cuando tenía siete años, apareció en su vida su primer perro: un pequeño cachorro de *schnauzer* al que llamaron Snau. Fue ella quien se encargó, como decía su padre, de maleducarlo, ya que por las noches se lo llevaba a su habitación y dormía a los pies de su cama. Snau fue su

confidente y el fiel amigo que siempre le hacía compañía. En homenaje a aquel perro que tanto marcó su vida, su negocio se llamaría Snau.

* * *

Y en busca de una vida mejor se lanzó a la aventura. Se tuvo que armar de paciencia para superar las desesperantes trabas burocráticas, aprendiendo a cada paso, trabajando más de lo que jamás habría imaginado, sorteando innumerables problemas, retos inesperados, pero con la ilusión de estar construyendo su propio futuro.

Poco a poco, y con mucho sacrificio, veía cómo todo comenzaba a rodar, su idea tomaba forma y seguía creciendo, aunque le estaba costando la vida. Por momentos se sentía totalmente desbordada, pues todo era más difícil de lo que había imaginado, no tenía ni un minuto para ella, el trabajo la absorbía por completo, tanto mental como físicamente, y aunque tenía el apoyo de Marco, tanto él como su hijo comenzaron a sentir un incómodo distanciamiento.

Su hijo le reclamaba atención, pero llegaba tan tarde y tan agotada que apenas le quedaba energía para dársela. Marco, comprensivo como era, fue su bastión, alguien en quien apoyarse, un comodín, aunque por momentos comenzó a sentirse como un cubo donde ella descargaba todos sus problemas, como si él no tuviese ninguno y no necesitase comprensión. Él la apoyaba y sobrellevaba la situación de la mejor manera posible. Además de su trabajo, se ocupaba de la casa y cuidaba de Pablo, aunque en realidad se sentía como un padre soltero. La dejadez o el exceso de confianza, o tal vez pensar que la pareja lo admite todo, puede ser el inicio del deterioro de una gran relación.

A Marco le entristecía ver que la arrolladora energía que lo había enamorado no se orientara hacia la pareja ni hacia su hijo, sino exclusivamente hacia su proyecto. Sin embargo, él aguantaba con

paciencia porque creía que era una situación pasajera, que cuando todo estuviese encauzado y alcanzase los objetivos iniciales, ella volvería a ser la mujer de antes.

Paula era consciente del efecto negativo que la situación estaba provocando en su vida personal. Por eso en alguna ocasión le pidió comprensión a Marco, pues no podía soportar que la viese como una materialista y necesitaba que entendiese la carga que arrastraba.

Además, sentía la presión que tantas mujeres sufren hoy en día, esa exigencia de perfección, de ser la mejor en todos los aspectos: ser una gran profesional, estar ideal, tener éxito, ser la pareja y la madre perfecta, una buena amante, la que puede con todo. Sin embargo, como la gran mayoría, sentía que no podía con todo, estaba exhausta y era incapaz de frenar esa inercia en la que se sentía atrapada.

Para colmo, sentía el síndrome de la mala madre, de no prestar suficiente atención a su hijo, de no estar nunca en el lugar correcto.

Cuando estaba en el trabajo, sentía que debería estar más con su hijo, y cuando estaba con Pablo, que debería trabajar más.

Tras un primer año de arduo trabajo, la situación fue mejorando en los planos laboral, personal y familiar. Todo comenzó a fluir, y su sueño empezaba a hacerse realidad. Sin embargo, cuando todo comenzaba a funcionar, llegó la situación más impensable: irrumpió el COVID-19 y el mayor desastre inimaginable. De la noche a la mañana, su sueño se convirtió en una pesadilla. Debido al confinamiento y a las restricciones, ya nadie necesitaba una guardería para perros, sino todo lo contrario: la gente quería un perro para poder salir a pasear. La situación la obligó a cerrar, al menos temporalmente, pero las facturas seguían llegando, así que se encontró desbordada de gastos y sueldos que pagar, y sin ingresos.

Aquel inesperado escenario la llevó al borde de la quiebra. La situación alcanzó un punto crítico y, desesperada, tuvo que pedir un préstamo para no perderlo todo. Muy a su pesar, tuvieron que avalarla sus padres, con el temor y el enorme riesgo que eso suponía.

Al fin, tras aquel tiempo repleto de angustia e incertidumbre, pudo reabrir su negocio, aunque la situación era asfixiante. El miedo al futuro le causaba una terrible ansiedad, pero ya no solamente en el terreno económico, sino en el amoroso, porque su relación con Marco se había deteriorado aún más debido al estrés.

Sufría una ansiedad terrible. Pensar que podría perder el dinero del préstamo que le habían avalado sus seres queridos la atormentaba. Por eso se sentía presionada a salvar el negocio.

Comenzó a transformar su concepto inicial para encontrar un modelo que funcionase mejor, replicarlo y expandirlo. Sin embargo, para llevar a cabo ese proyecto necesitaba un inversor más potente.

Diseñó el plan definitivo y lo presentó a varios posibles inversores, hasta que finalmente encontró a alguien que creyó en su idea.

Aquello podía cambiar su vida.

Tras varios meses de planificación e infinidad de reuniones, el acuerdo estaba listo. Según el contrato, suponía que recibiría una importante entrada de capital, que le daría la tranquilidad que buscaba. Por fin tendría estabilidad, un buen sueldo y la capacidad para consolidar y comenzar a expandir Snau, aquel loco sueño que ahora se hacía realidad a lo grande.

Tras el acuerdo definitivo, solo faltaba esperar a la firma final.

Como no era necesario que estuviese presente, había dejado esa parte en manos de Sergio, su amigo y abogado, que estaba gestionando el proceso de financiación.

Apenas se lo podía creer. Orgullosa, aunque más bien aliviada, compartió ese momento con Marco. Lo celebraron juntos como un gran paso y, sobre todo, con la esperanza de reparar su desgastada relación y con la ilusión de recuperar sus vidas.

Por primera vez en mucho tiempo, Paula logró liberar algo de la tensión acumulada. Sin embargo, necesitaba frenar y aliviar su mente. Llevaba mucho tiempo inmersa en un constante esfuerzo en el que tuvo que privarse de muchas cosas. Le hacía falta tiempo para ella, sin tener que pensar en el trabajo. Necesitaba aire y conectar con la naturaleza para reencontrarse consigo misma.

En el fondo quería ir acompañada, pero Marco no podía pedir días en el trabajo hasta acabar el curso. Así que este la animó a ir ella sola, a tomarse unos días para sí misma y cumplir ese gran deseo tantas veces aplazado, a hacerse un merecido regalo e ir a conocer y disfrutar del parque de Ordesa.

SEGUNDA PARTE

No hay giros equivocados. Solo caminos que no sabíamos que estábamos destinados a caminar.

GUY GAVRIEL KAY

3

EL VIAJE A TORLA

El sol aún dormía cuando Paula despertó. Cada mañana amenazaba al despertador con su mirada, tal vez por lo cansada que estaba de enfrentarse a la rutina. Sin embargo, ese día, al abrir los ojos, sintió una energía especial. Se levantó con ganas, pues había llegado el día en que por fin cumpliría una vieja ilusión: visitar el parque nacional de Ordesa y Monte Perdido. Este emblemático lugar ha sido declarado Patrimonio de la Humanidad gracias a sus impresionantes valles, saltos de agua, barrancos y cimas nevadas que lindan con Francia. El parque es una joya, con una infinidad de rutas que permiten disfrutar de sus paisajes, que sorprenden a todos quienes lo visitan. Paula había visualizado cada rincón del valle por Google Earth y guardaba una carpeta de espectaculares imágenes de todos los lugares que quería ver en persona.

Hacía mucho tiempo que tenía la intención de visitar Ordesa, pero las circunstancias o el destino parecían tener otros planes.

Había perdido la cuenta de las veces que había cancelado ese viaje, y no porque fuese difícil de llevar a cabo, sino porque parecía atrapada por la vida y por el trabajo, porque nunca era el momento adecuado o simplemente porque no se concedía el tiempo que merecía, sino que se dejaba a sí misma para más adelante.

Ahora había llegado el momento de priorizarse, de regalarse tiempo de calidad para conectar con aquello de lo que más disfrutaba: la naturaleza, el senderismo, contemplar paisajes

preciosos. Ordesa era el lugar ideal para descansar, recargar energía y celebrar lo que acababa de lograr y la nueva etapa que estaba a punto de comenzar.

La noche anterior había dejado su pequeña maleta y su mochila preparadas para emprender el trayecto en coche.

Se hizo un buen desayuno: un zumo, un yogur y unos huevos revueltos con tostadas.

La vieja cafetera exprés comenzó a silbar, impregnando la cocina del aroma a café recién hecho. Además, olía a esperanza, un nuevo perfume prometedor que por primera vez en mucho tiempo hacía vibrar su corazón.

Su inseparable Kai la miraba con esa cara de pena que solo un perro sabe poner cuando quiere que le den algo. Antes de partir lo sacó un momento a pasear. Al subir, entró en la habitación de su hijo, que dormía plácidamente, y, sin despertarlo, le dio un beso de despedida. En ese momento, Marco, medio dormido, se levantó para despedirse y desearle un buen viaje, y también para pedirle que tuviese cuidado.

Al abrir la puerta para salir, Paula se sorprendió al ver el rostro que la acababa de mirar desde el espejo del recibidor, dio un paso atrás y se volvió a mirar. A veces nos ocurre que al mirarnos al espejo nos encontramos con un desconocido al que nos gustaría comprender y conocer mejor; otras, de pronto, nos sorprendemos al ver el paso del tiempo en nuestro rostro, y es que hay días que nos gustaría aceptar completamente y querer más a esa persona que vemos en el espejo.

Paula cerró la puerta tras de sí, con la sensación de que se abría otra, con la renovada ilusión de que ese momento era el comienzo de un nuevo y prometedor futuro.

Faltaba alrededor de una hora de viaje cuando empezó a amanecer. Las estrellas comenzaron a apagarse con la emergente luz del día hasta que, repentinamente, el corazón de Paula se aceleró cuando los primeros rayos del sol iluminaron el impresionante perfil de las montañas nevadas del Pirineo.

El asombro y una ilusión desbordante invadieron todo su cuerpo, lo que provocó una inevitable sonrisa ante aquel espectacular paisaje. Tal vez fuera por el enorme contraste de los últimos años, en los que había vivido atrapada no solo por las restricciones, sino también por las preocupaciones, la ansiedad, el miedo al futuro y las obligaciones que le impedían desconectar. Se quedó perpleja ante su propia reacción, reflexionando sobre cómo

algo que siempre está ahí, esa majestuosa naturaleza, era capaz de generar esa sensación de conexión con algo tan profundo. De pronto sintió como si en su interior todo estuviese en orden.

Tras el largo pero ilusionante viaje, Paula llegó a su destino, el hotel Villa de Torla, un acogedor establecimiento situado en el precioso pueblo medieval del mismo nombre, que es la entrada natural al parque nacional de Ordesa y Monte Perdido. Difícilmente podremos encontrar un paisaje tan espectacular como el que se vislumbra al llegar a Torla, con el imponente macizo de Mondarruego al fondo, con sus casi tres mil metros de altura.

Aparcó en una pequeña plaza frente al hotel. Aunque era muy pronto para registrarse, entró a tomarse un café y así confirmar su llegada. Era un jueves por la mañana de la primera semana de mayo, por lo que el hotel estaba muy tranquilo. La atendió Manu, que con toda la amabilidad le sugirió que podía dejar sus cosas en la habitación porque estaba libre, y así lo hizo.

Salió al pequeño balcón de su habitación y los primaverales rayos de sol acariciaron su rostro, dándole la bienvenida, mientras observaba tan sonriente como impactada la grandeza de aquellas imponentes montañas con sus cimas cubiertas de nieve. Suspiró agradecida por esa sensación de paz y conexión que hacía tiempo que no sentía.

Paula tenía preparada su mochila con todo lo necesario para hacer su ruta soñada, así que tan solo se cambió de botas y, a la hora prevista, se presentó en el lugar acordado con la empresa Ordesa Taxi 4×4 que tiene permiso para acceder a los miradores del parque, situados a más de dos mil metros de altura.

Estaba disfrutando cada momento del trayecto, al igual que la pareja de turistas con la que compartía el vehículo de ascenso.

Desde las alturas se podían apreciar los pueblecitos al fondo del valle, que cada vez quedaban más lejos. Tras unos cuarenta minutos de subida, el todoterreno se detuvo: habían llegado a la loma.

Se bajaron del coche y observaron maravillados el entorno que los rodeaba, aunque no era nada comparado con lo que estaban a punto de ver. El día y la temperatura eran perfectos para disfrutar de la ruta y de los paisajes.

El guía, Juan, se dirigió por la pista hasta las cercanías del mirador de Punta Acuta. Tras aparcar caminaron unos pocos metros de distancia, se acercaron al filo de la cresta de la montaña y, de pronto, como si fuese un milagro de la naturaleza, el impresionante paisaje del valle apareció ante sus ojos. Emocionada, Paula observaba el contraste de aquella inmensa grieta que partía el valle, con la pradera de Ordesa en lo más hondo, mientras el guía explicaba la orografía, nombrando las cataratas y las cumbres que se alzaban frente a ella.

Tras un buen rato observando fascinada se despidieron y a partir de ahí emprendería la ruta sola hasta el mirador de la Cola de Caballo, a poco más de seis kilómetros, para luego regresar a Torla.

Era mucha distancia, pero Paula siempre había sido valiente y nunca había tenido miedo de viajar ni de hacer largas caminatas sola; además, se mantenía en buena forma, aunque Juan se comprometió a subir a buscarla si fuera necesario.

Caminó fascinada durante una hora bordeando la cresta de la montaña, aunque más bien parecía que flotaba mientras observaba aquellas extraordinarias vistas. Hacía años que no percibía esa sensación de estar tan en el presente y conectada consigo misma. A pesar de la distancia y de la gran diferencia de altura, podía oír el rugido del agua de las Gradas de Soaso al fondo. En la lejanía podía ver la parte más alta del nacimiento de la majestuosa cascada de Cola de Caballo y la cima de Monte Perdido.

Emocionada, se acercaba a su objetivo: el mirador de Cola de Caballo, la plataforma de piedra situada en un saliente de la cresta de la montaña, colgando del vertiginoso barranco. Al pisar la plataforma del mirador, sintió algo muy especial y suspiró feliz al sentir que ese momento que tanto había imaginado se había hecho realidad.

* * *

Y ahí, en ese lugar, en ese momento tan esperado, fue cuando recibió la fatídica llamada. Lo que hasta ese instante era el paisaje más bello que había visto en su vida se convirtió en un profundo abismo, un vacío tan inmenso como el que de pronto sintió en todo su cuerpo. Su sueño se convirtió de golpe en una macabra pesadilla.

Bloqueada por la devastadora noticia, intentaba mantenerse en pie, pero su mundo se tambaleaba desde los cimientos. Sintió que esa llamada la lanzaba cinco años atrás y que volvía al punto de partida. El barco de la esperanza se hundía bajo sus pies.

Desgarrada, apenas era capaz de respirar entre sollozos. No podía creer que hubiese llegado a esa situación tan descorazonadora. Era consciente de que sus padres y amigos habían depositado toda su confianza en ella y en su proyecto, pero también su dinero, sus ahorros, y, además, sus padres habían avalado el último crédito que pidió con su casa.

De pronto vio la imagen de su madre desolada ante el posible embargo, perdiendo su casa de toda la vida y teniendo que irse a vivir a otra más pequeña. La culpa recayó sobre ella como una guillotina. No sabía si sería capaz de mirar a la cara a sus amigos y a sus padres sabiendo que había dilapidado su dinero. Esa visión la llevó a castigarse a sí misma, se sintió como un auténtico desastre.

Percibió su propio rechazo ante las consecuencias de su fracaso, la vergüenza de tener que enfrentarse a la decepción y al dolor que

causaría a sus seres más queridos. Cada pensamiento era como un latigazo de cruel fustigación. El peso de haber fallado a todos la aplastaba.

Paula no podía dejar de pensar en todo lo que Marco había hecho por ella, en su constante apoyo a pesar de las disputas. Sintió que no era merecedora de su amor.

En ese momento crítico en el que más falta le hacía la comprensión, se dejó atrapar por la autodestrucción. La sensación de impotencia se apoderó de ella, hasta que, totalmente hundida, cayó de rodillas entre imparables sollozos. Se sintió sola, abandonada por el destino, vacía, mirando aquel profundo abismo, intentando encontrar el sentido de la vida, pero ya nada parecía tenerlo.

Como un rayo, sin previo aviso, por su mente pasó un terrorífico pensamiento que la empujaba hacia la huida. Se sentía como en un edificio en llamas, quemándose viva, y la única puerta de salida para acabar con aquel sufrimiento era el inmenso barranco que se extendía frente a ella.

En ese instante, al borde del precipicio, mientras observaba el fondo del valle, la nítida imagen de su hijo cruzó su mente. Lo sintió como si estuviese a su lado, tirando de ella. Lo escuchó llamarla desesperadamente, gritar ante la incomprensión, suplicar por el miedo a perder a su madre. Esa imagen la llevó a un umbral de sufrimiento desconocido para ella y la sacó del hipnótico trance en el que estaba inmersa.

Entonces, completamente rota, en el suelo, con la imagen de su hijo en mente, profirió un indescriptible alarido que surgió de lo más profundo de sus entrañas. En realidad, fue un grito mudo, más bien un gemido ahogado entre sollozos, aunque el dolor inundó cada rincón del desfiladero.

En ese momento escuchó una voz, pero esta vez no era la de su hijo, sino que provenía del exterior. Se levantó un tanto confusa, miró a su alrededor y no vio a nadie. ¿Había escuchado esa voz o era su propia mente intentando protegerla?

—¡Hola! —escuchó de nuevo poco después.

Paula se giró un tanto nerviosa y, de pronto, sin saber cómo ni por dónde había llegado, se encontró con aquel misterioso hombre, en las escaleras que daban paso al mirador. Muy inquieta, se secó las lágrimas que aún recorrían su cara con la manga y le devolvió el saludo.

Con su mochila y sus bastones en mano, aquel enigmático montañero bajó tranquilamente los escalones hasta la plataforma del mirador. Con una leve sonrisa y una mirada

comprensiva volvió a saludarla con su cálida voz, que transmitía una asombrosa serenidad. Aquello tranquilizó a Paula. A la misma vez, algo en él cautivó su atención. Su presencia emanaba una energía carismática, parecía un personaje salido de otra época, de otro tiempo. Todo él transmitía una calma extraordinaria, pero lo que más destacaba era que en su mirada había algo profundamente humano.

A pesar de ser consciente de la situación, aquel misterioso hombre no mostró ni una pizca de nerviosismo ni de tensión. Sus ojos, su mirada y toda su expresión transmitían una comprensión increíble, como si supiese qué le pasaba y ya hubiese vivido esa situación.

«¿Quién es y de dónde ha salido este misterioso personaje?», se preguntó Paula. Era difícil determinar su edad; tenía el pelo canoso y la barba blanca, bien recortada, y se notaba que estaba en muy buena forma. Se le veía fuerte y seguro de sí mismo, pero no la seguridad propia de alguien por haber triunfado, sino la que ostenta quien no necesita nada ni a nadie porque ya lo tiene todo: se tiene a sí mismo.

Era un momento extraño, el contraste entre la convulsión interna de Paula y la paz de alguien que estaba bien consigo mismo y que al instante contagiaba esa energía calmante. Su expresión y toda su presencia reflejaban una poderosa confianza. A la vez, su mirada era transparente, no tenía nada que esconder. Reflejaba bondad y una humildad natural, la de alguien que no necesitaba impresionar a nadie.

—¿Estás bien? —preguntó el enigmático hombre, pero lo hizo con una sinceridad tan profunda y una mirada tan compasiva que sus palabras fueron como una caricia para calmar un corazón necesitado de comprensión.

—He tenido días mejores —respondió Paula en un tono triste, lleno de resignación.

—Por lo que acabo de presenciar no me cabe duda —dijo él, mirándola con dulzura.

—¿Tan evidente es? —preguntó ella con una leve sonrisa.

—Lo es para alguien que ha pasado por algún un infierno. Para quien se ha derrumbado en alguna ocasión, es fácil identificar a alguien que está atravesando ese familiar territorio —dijo el misterioso desconocido—. Sé lo que es sentir que los pensamientos te atacan, que se apoderan de ti y son capaces de arrastrarte a un profundo abismo. Los momentos en los que nuestra mente se convierte en nuestro peor enemigo.

Paula lo miró sorprendida, pues se sentía muy identificada con aquellas palabras. Él parecía haber leído sus pensamientos, acababa de expresar justo lo que estaba viviendo. Se quedó observándolo en silencio, preguntándose cómo o por qué acababa de aparecer justo en ese momento.

—Me llamo Martín —dijo con su cercanía, aunque manteniendo la distancia, procurando no ser invasivo.

—Soy Paula —respondió ella.

Martín transmitía todo aquello que cualquiera de nosotros quiere sentir, algo que todo ser humano busca, como si ya hubiese llegado a ser quien quería ser, como si no tuviese nada que cambiar. Paula estaba sorprendida sobre todo por la asombrosa serenidad que emanaba su presencia. Era la clase de persona que transmite una entrañable calidad humana.

Lo cierto es que hay personas que pueden llevar años a nuestro lado y aún hay algo de desconocido en ellas; sin embargo, en ocasiones nos encontramos con alguien y de pronto nos sentimos como si le conociésemos de toda la vida. Esa persona nos hace

sentir cómodos, irradia una agradable cercanía, a su lado todo es más fácil. Esa persona amable nos transmite al instante una enorme confianza y, sin darnos cuenta, nos abrimos ante ella.

—Imagino que ha debido de ser una muy mala noticia —afirmó Martín al percatarse de la situación.

Tras un breve silencio, Paula suspiró y dijo:

—Hoy era un buen día, un día feliz, estaba cumpliendo un sueño, sentía que mi vida comenzaba de nuevo. Hace un momento sentía que estaba en el cielo, pero de pronto todo se ha convertido en un infierno.

—A veces, el camino al cielo comienza en el infierno —afirmó Martín en un tono lleno de esperanza.

4

VOLVER A LEVANTARSE

A veces, el camino al cielo comienza en el infierno.» Esa frase retumbó en el interior de Paula, que se quedó pensativa, en silencio, tal vez queriendo creer que era cierto. Miró a Martín desconcertada.

«¿Acaso es necesario caer en el infierno para resucitar?», pensó.

Él se mantuvo en silencio, tan solo mirándola con toda su atención, a la espera de que respondiera a su pregunta para saber qué le había pasado. Había algo en su mirada, en su serena presencia, que hizo que Paula se sintiese protegida; por algún motivo creía que él la comprendía.

—He venido a celebrar que después de cinco agotadores años de constante esfuerzo, en los que me he dejado la vida, por fin remontaba el vuelo. Me sentía como un cohete a punto de despegar, pero el cohete ha explotado en pleno lanzamiento —dijo Paula en un tono ciertamente desolado —. Supongo que ahora me toca recoger los pedazos rotos y recomponer mi vida, pero estoy agotada. Siento que ya no puedo más y no sé si me quedan fuerzas. Estoy hundida, como si me hubiesen enterrado viva.

—Como una semilla cuando es sembrada —dijo Martín en un tono comprensivo—. Lo más probable es que esa simiente se sienta perdida y asustada ante la repentina oscuridad, pero es un proceso por el que tiene que pasar para echar raíces y crecer con fuerza.

Muchas veces, ese momento más oscuro es el inicio de algo grandioso.

Paula se quedó reflexionando, considerando si era necesario pasar por tanto sacrificio. Ante su mirada

ausente, Martín le preguntó si quería sentarse y charlar un rato, a lo que ella, sin saber por qué, accedió. Ambos se sentaron en los escalones del mirador, donde permanecieron un rato en silencio, observando el espectacular paisaje.

—¿Es la primera vez que vienes por aquí? —preguntó Martín.

—Sí, hace mucho tiempo que me apetecía, pero la inercia de la vida me tenía atrapada en una espiral de la que parecía incapaz de salir. Hasta hoy.

—¿Te apetece hablar de lo que te ha pasado?

—No sé si quiero hablar de ello —dijo Paula, desconsolada, mirando al suelo.

—Me lo imagino, y menos aún con un desconocido —respondió Martín—. Te lo pregunto porque aquello que nos guardamos y reprimimos se enquista y se hace más fuerte. Por el contrario, cuando expresamos lo que sentimos, nos liberamos. Ponerlo en palabras nos ayuda a tener una mejor perspectiva, a reducir la confusión, a ordenar la mente, además de aportarnos claridad y comprensión.

En ese momento, Martín miró a Paula como un padre que quiere ayudar a una hija y, con una leve sonrisa y toda la delicadeza posible, preguntó:

—¿Cuánto te va a ayudar evitar la conversación que necesitas tener?

Paula se quedó sorprendida ante aquella pregunta, que le hizo pensar que tal vez no fuese bueno guardárselo todo, como siempre hacía.

—¿Por qué me ayudas? —quiso saber.

—Porque tus ojos me dicen que necesitas creer, porque te has cruzado en mi camino, o tal vez has sido tú quien me ha encontrado.

A veces encuentras el libro correcto y otras este te encuentra a ti.

Ayudar a alguien no es un acto de condescendencia —prosiguió Martín—. Para mí es un honor y una responsabilidad que el destino me haya escogido.

De pronto un escalofrío recorrió todo su cuerpo. Paula sintió que eso tenía que ocurrir, como si fuese parte de un guion que desconocía.

—¿Por qué debería confiar en ti? —preguntó un tanto intrigada.

—No deberías confiar —afirmó Martín—, sino tan solo estar atenta a las señales que la vida pone en tu camino, escuchar a tu corazón y tener fe en tu intuición.

«Tal vez encontrarme con Martín es una señal de que tengo que dejarme llevar —pensó Paula—, escuchar y absorber esa calma, la seguridad que transmite.» Había algo en él que ella nunca había visto ni sentido, algo que le transmitía una increíble confianza. A lo mejor él podría abrir una puerta que ella era incapaz de ver, y tal vez así sería capaz de volver a creer, encontrar fuerzas para levantarse y volver a empezar, o tal vez aquella fuese la única opción que le quedaba.

* * *

Martín sabía muy bien que cada ser humano tiene una historia que a lo mejor nadie conoce, y que tal vez nunca llegue a salir a la luz.

Puede que la persona no se atreva a contarla porque hay algo de lo que se avergüenza, algo que prefiere ocultar, o porque cree que su historia no es relevante. Sin embargo, todas las historias lo son, porque contienen aprendizajes y lecciones de superación.

Por experiencia personal, comprendía que detrás de cada persona, en su rostro, en su mirada, hay ocultas ilusiones y decepciones, duras experiencias, retos superados, incomprensión y miedos, esperanzas y sueños, un corazón que sufre y que desea sentirse amado.

Lo cierto es que todos estamos hechos de historias; de hecho, cada uno tiene la suya. Todos tenemos un pasado, un cúmulo de experiencias que van dejando huella y marcan nuestra vida. Sin embargo, al mismo tiempo existe otra historia paralela en nuestra vida: la que nos contamos a nosotros mismos. Esa historia es nuestra verdad, pero solo nuestra. Tal vez no se ajuste a la realidad, sino más bien a cómo la vivimos, a la interpretación que hacemos de ella, a cómo vemos, relatamos y nos contamos nuestra vida. Esa narrativa es la que condiciona y da forma a la percepción de nuestra existencia.

En el caso de Paula, todas las inquietudes de su mundo interior permanecían ocultas, tal vez por no haber encontrado a nadie en quien confiar, alguien que le diese la confianza suficiente para abrirse sabiendo que no iba a ser juzgada, sino comprendida.

Alguien que la ayudase a liberar la presión de la incomprensión, la montaña de emociones reprimidas a lo largo del tiempo. Como todos, necesitaba sentirse comprendida, y tal vez así hacer las paces consigo misma.

Paula nunca había conocido a nadie que le transmitiese esa confianza. Sin embargo, con Martín se sentía segura y protegida, lo que provocó que por primera vez en mucho tiempo bajase todas sus defensas.

—¿Qué significado tiene eso que ha ocurrido? ¿A qué te enfrentas ahora? —preguntó Martín.

Paula resopló con fuerza mientras agachaba la cabeza.

—Significa una infinita decepción, la posibilidad de perderlo todo, de que el trabajo y el esfuerzo de los últimos años no hayan servido para nada. Ahora me enfrento al fracaso, a la culpa, al rechazo, a lo desconocido, porque no sé qué va a pasar con mi vida ni a cuántas personas voy a arrastrar hacia este caos en el que me he sumergido. Me siento amenazada por mis propios pensamientos, como si tuviese que enfrentarme a un ejército yo sola.

—Conozco muy bien esa sensación —dijo Martín—. A lo largo de la vida surgen situaciones inesperadas en las que sentimos que debemos enfrentarnos al mundo sin ayuda. Son retos que tenemos que asumir, aunque no nos

apetezca, no nos sintamos capaces y nos den miedo. Si no lo hacemos, habremos perdido de antemano, y las consecuencias de huir, de abandonar, son mucho peores.

—Sabía que la vida no iba a ser fácil —admitió Paula, arqueando las cejas al tiempo que asentía—. Sabía que tendría que luchar y hacer sacrificios. Esperaba encontrar problemas, momentos difíciles. Sin embargo, para lo que no estaba preparada, lo que no me esperaba era que la peor de las batallas fuese contra mí misma.

Nunca pensé que yo iba a convertirme en mi peor enemigo.

—Hay veces que te enfrentas a batallas más grandes que tú —

dijo Martín con una tierna mirada compasiva—, y entonces la vida te exige crecer para hacerte más grande que tu batalla. La cuestión es escoger la correcta, la que merece la pena, porque habrá gente que quiera involucrarte en conflictos que no son tuyos.

—Yo no he escogido esta batalla, me ha escogido ella a mí —

corrigió Paula.

—Entonces la vida te está exigiendo tomar decisiones para elevarte por encima de las circunstancias —afirmó Martín —. Ahora no hay otra opción más que aprender para convertirte en alguien capaz de superar la situación. A la mayoría nos toca atravesar circunstancias así. En algún momento tenemos un plan, trabajamos durante años con la ilusión de que las cosas salgan de una manera concreta, ponemos todas nuestras esperanzas y nuestros sueños en ello y, cuando todo falla, cuando las cosas no salen como esperábamos, aquella gran ilusión se transforma en la mayor decepción, todas nuestras esperanzas se desmoronan y, de pronto, el fracaso nos golpea sin piedad.

—Así es como me he sentido, pero lo que jamás habría imaginado es que mi propia mente me pudiese empujar hasta el límite tan extremo al que me ha llevado —dijo Paula un tanto estremecida.

—Tú no has elegido cómo reaccionar, nadie escoge, es una reacción automática —afirmó Martín—. Tu cerebro no te ha concedido ni un segundo para analizar lo que significa esta situación, simplemente has sido víctima de tu reacción emocional, provocada por la interpretación y el significado que tu mente ha dado a lo que te ha pasado.

»Una cosa es lo que ocurre y otra cosa es cómo lo interpretamos y hasta dónde nos lleva nuestra mente en el plano emocional. Además, probablemente, de todas las interpretaciones posibles imaginamos la peor. Esa suposición distorsionada es la que nos hace sufrir.

—¿Cómo puede ser que, en un instante, la mente sea capaz de llevarme hasta ese infierno emocional y reaccionar de esa forma tan drástica? —preguntó Paula, queriendo comprender.

—En esas situaciones, nuestra reacción no es racional, sino que es emocional. El problema no es tanto lo que sucede en el exterior, sino lo que ocurre dentro de ti como consecuencia de lo que te ha pasado. Esa interpretación se convierte en nuestra verdad, en la historia que puede servir de eterna justificación para abandonarlo todo, o en un inicio, el trampolín hacia una nueva vida.

Se hizo un breve silencio mientras Paula absorbía esas palabras que sonaban a esperanza, al tiempo que ambos observaban el horizonte desde la privilegiada tribuna del mirador.

—Es como este paisaje: para mí, es uno de los lugares más bonitos del mundo. Tú misma has dicho que te sentiste extasiada al llegar aquí, como si estuvieses en el cielo. Sin embargo, de repente, una llamada ha trastocado tu percepción y ha convertido ese cielo en un infierno. Nada ha cambiado en el exterior, pero sí en tu interior,

¿cierto? —preguntó Martín.

—Sí, totalmente —afirmó Paula de forma escueta.

—El paisaje que tenemos frente a nosotros, lo que vemos, al igual que la visión de nuestra vida, lo que creemos que nos espera en el futuro, está condicionado por nuestras

experiencias del pasado, por nuestras expectativas, y también depende en gran medida de

nuestro estado emocional. En ese estado de convulsión interna somos capaces de distorsionar la realidad, de magnificar el problema y el dolor hasta límites insospechados. Quien mira es quien interpreta y da sentido a lo que ve. De la misma forma que no te sientes bien porque el mundo está bien, sino que tu mundo está bien cuando tú te sientes bien.

»¿Quién soy cuando miro? Esa es la pregunta que tenemos que plantearnos. Así es como cada uno creamos nuestro propio mundo interior, porque cada persona interpreta y vive su particular realidad.

El estado de ánimo de quien mira transforma la realidad de lo que ve

—dijo Martín, enfatizando esa frase.

Una pequeña sonrisa afloró en el rostro de Paula, que asentía sorprendida por la profunda verdad de esa simple afirmación que explicaba cómo, en un instante, toda su percepción había cambiado de forma tan radical.

—¿Y qué puedo hacer para no reaccionar así, o al menos que no me afecte tanto, y retomar el control? —preguntó con curiosidad, ya más calmada.

—Lo primero es lo que acabas de hacer ahora: comprender el porqué de esa reacción automática. No puedes cambiar aquello de lo que no eres consciente o que no comprendes. Lo que no comprendes te posee; lo que comprendes, lo posees. Hasta que no sepas por qué estás reaccionando de cierta manera, no podrás actuar de otra forma mejor —afirmó Martín—. Si no entiendes esto, seguirás siendo víctima de la ignorancia y de la incomprensión, achacarás todo a lo externo, a que las cosas no son como esperabas. Entonces permitirás que el mundo exterior domine tu mundo interior, algo que podemos y tenemos que revertir. Sin embargo, si sabes cómo se activa ese automatismo, puedes ser más consciente de que estás sufriendo una reacción o una emoción tal vez desproporcionadas, y te darás cuenta de que tiene más que ver con las expectativas y con lo que arrastras del pasado que con lo

que ha sucedido en el presente. Hay muchos motivos ocultos detrás de esa reacción, pero, si quieres, podemos profundizar en algunos de ellos.

—Estaría encantada —afirmó Paula con rotundidad, como si necesitase comprenderlo para dominar mejor su mundo interior.

—Si analizamos detenidamente la situación, te darás cuenta de que no respondemos al presente, sino al peso del pasado, condicionados por todas nuestras experiencias previas. Pensamos que dirigimos nuestra vida, que estamos al mando —dijo Martín—, pero en cuanto abandonamos por un momento ese deseado e inocente pensamiento y profundizamos un poco, nos damos cuenta de que seguimos las directrices inconscientes que dominan nuestras creencias más profundas.

»Todos estamos impregnados de nuestro pasado. Es nuestra biografía, ahí reside toda la historia de nuestra vida. Las experiencias previas han dado forma a lo que somos en la actualidad, a lo que sabemos, a lo que creemos, a cómo pensamos, a cómo nos sentimos; dan forma a nuestras opiniones y creencias, a nuestras reacciones y comportamientos, a nuestra visión y a nuestras expectativas de futuro. Esa información está en nuestra mente, es nuestra base de datos, y en ella se crean una serie de estructuras mentales, de modo que actuamos conforme a eso que hemos visto y aprendido. Nuestro pasado ha creado unos profundos surcos, lo que ha convertido a nuestra mente en un GPS que solo nos lleva por las rutas conocidas que se han establecido previamente.

—Supongo que por eso nos cuesta tanto cambiar y actuamos siempre de la misma forma —intervino Paula.

—Exacto. Además, no hemos elegido la información que más nos conviene, sino que nos ha llegado de todas partes —añadió Martín—. Ese vasto mundo interior supera nuestra capacidad de comprensión y nuestro conocimiento, pero condiciona nuestro comportamiento. Podríamos decir que solo somos capaces de hacer aquello que nuestra mente nos permite, aquello que creemos que está dentro de las posibilidades de ese esquema mental.

»Podría decirse que, en parte, somos prisioneros del pasado, y si no rompemos esos límites, seguiremos viviendo de la misma forma rutinaria. En realidad, nadie es completamente libre y objetivo.

Tal vez esa sea nuestra locura silenciosa. Así es como nuestro pasado sigue apareciendo en el presente. Si no somos conscientes de esa trampa, viviremos sometidos por las mismas emociones, por los mismos hábitos, por los comportamientos y las reacciones de siempre.

»La explosión emocional que has sentido se ha generado inconscientemente como resultado de la información acumulada con anterioridad, que clasifica, compara, juzga y reacciona ante las consecuencias que la mente percibe como una hecatombe existencial.

»Te explico todo esto para que comprendas que tu reacción no se ha debido solo a lo que ha sucedido, sino que está enraizada en infinidad de creencias que residen ocultas en tu interior más profundo, y que se activan sin que lo comprendas.

Sin ser consciente de ello, Paula asentía. Cada reflexión parecía calmar un poco más su mente, aportándole cierta perspectiva y una mayor comprensión. No era solamente por lo que Martín decía, sino por la energía que le transmitía.

—Es sorprendente lo claro y evidente que parece todo cuando lo explicas —dijo Paula en un tono un tanto frustrado por no tener integrados esos conceptos que parecían tan simples—. Lo que me gustaría saber es por qué duele tanto.

—Lo que estás sintiendo en este momento duele tanto porque lo sientes como algo definitivo. Llegas a creer que ese dolor será eterno, y eso afecta a tu identidad, a tus expectativas de futuro y al propio sentido de tu vida. Pero en realidad será más fugaz de lo que puedes imaginar.

»En una situación como esta, o cuando perdemos algo muy importante, ante una sensación de fracaso, corremos el riesgo de perder algo más profundo e intangible: a nosotros mismos, nuestra identidad. Llegamos a sentir una pérdida de valor de lo que

percibimos que somos. En esos momentos, la sensación de valía personal, esa imagen idealizada que tenemos de nosotros mismos, padece una hecatombe por culpa de la expectativa incumplida, sufrimos el desconsuelo de una inesperada caída al vacío. Cuando te ves ante un escenario en el que tu reputación, la percepción de ti mismo, puede salir dañada, tu identidad se siente amenazada y puede llegar a provocar un estado de ansiedad y una terrible inseguridad.

»Llegamos a sufrir una reacción emocional que brota sin control como la lava de un volcán, que genera sentimientos de culpa, desesperación y victimismo. La impotencia y la fragilidad nos invaden y se apoderan de nosotros, haciéndonos creer que eso que estamos sintiendo es una realidad definitiva y absoluta, y nos abocan a un dolor emocional tan intenso como el que acabas de experimentar. Ese deterioro interno es el gran peligro. Esa identidad, tu valía interior, es lo que hay que reforzar.

Paula miró a Martín, perpleja por la exactitud con la que acababa de explicar lo que había sentido. Aquello hizo crecer aún más su curiosidad.

—No buscamos experiencias dolorosas que den forma a nuestra identidad, pero sí es necesario definir nuestra identidad tras las experiencias más dolorosas. Sentir vergüenza por algo que nos ha sucedido nos impide ser auténticos y contar nuestra historia con dignidad, y las historias que nos contamos son la base de nuestra identidad y forjan buena parte de lo que somos. Por esa razón necesitamos aprender a integrar esas historias en nuestra biografía con orgullo y dignidad. Construir la identidad es construirse a uno mismo.

Martín hizo una pausa tras esas palabras. Observó la mirada de Paula, perdida en el horizonte, mientras reflexionaba, procurando integrar la profundidad de lo que acababa de escuchar. Entonces volvió a capturar su atención retomando el hilo de la conversación.

—El problema es la identificación, creer que eres lo que estás sintiendo, porque hay momentos en los que vivimos ciertas situaciones con tal intensidad que confundimos nuestros sentimientos con nuestra vida, confundimos lo que sentimos en un momento puntual con lo que somos.

»Pero no debes confundir tus pensamientos con lo que eres, pues tú eres algo mucho más grande que todas las circunstancias y problemas a los que te enfrentas. Tú no eres tus sentimientos ni tus emociones, tú “tienes” sentimientos, y las emociones van y vienen —

recalcó Martín—. Y aunque ahora te pueda parecer imposible, esa energía negativa se desvanecerá en breve.

Esas palabras fueron como una revelación para Paula. Esa clara distinción la ayudó a comprender lo que había ocurrido en su interior y el porqué de su reacción.

—En realidad, esos pensamientos son como aviones cruzando el cielo. Pasan, siguen su curso, y esas sensaciones que parecen definitivas también pasarán. Al igual que el agua de un río sigue fluyendo, se renueva y cambia, tu vida continuará avanzando. Es tan pasajero como este día, que en unas horas será historia, porque la vida sigue y cambia —dijo Martín—. La desbordante ansiedad y la preocupación que te han invadido desaparecerán y tú permanecerás. Lo importante es tomar perspectiva, separar lo que tú eres de la situación. Cuando comprendes esa distorsión, comienzas a distanciarte de la vorágine emocional, de esa espiral negativa que te arrastra. Así es como empiezas a recuperar el control. Eso que ahora te duele tanto dejará un aprendizaje de un valor incalculable, porque superar una crisis nos aporta sabiduría, nos hace más humanos, más comprensivos, y nos aporta una experiencia que nos sirve para toda la vida.

Paula miró a Martín con algo de incredulidad, aunque también con la esperanza de que eso que acababa de decir fuese verdad.

—Si, además de comprenderlo, quieres utilizar ese concepto, cuando necesites liberarte de una emoción negativa, separar lo que tú eres de lo que está sucediendo, puedes hacer un ejercicio que yo

he hecho muchas veces en esos momentos difíciles.

—¿Cuál? —preguntó Paula, intrigada.

—Parar lo que estés haciendo, sentarte y respirar profundamente para relajarte. A continuación, afirmar: «No

soy lo que está ocurriendo ni lo que estoy sintiendo. Los sentimientos fluyen por mi cuerpo, cambian, vienen y van. Mi percepción puede variar temporalmente en función de las circunstancias y de los sentimientos, pero yo sigo siendo la misma persona, mi valor interno está intacto. Soy mucho más de lo que me pasa, de lo que me puedan decir o hacer».

Esas palabras fueron un bálsamo calmante para Paula, una caricia para su autoestima que la llevó a sentir más respeto y aprecio por sí misma, además de una repentina y agradable serenidad.

—Lo mismo ocurre con la crítica. ¿Alguna vez te han hecho alguna crítica muy dura? —preguntó Martín.

Paula resopló al recordar ese momento.

—Sí, sé muy bien lo que es y cómo se siente —respondió—.

Hace poco, sin saber por qué, dos personas se ensañaron conmigo y me lanzaron críticas realmente despiadadas. Pasé unos días horribles, me hicieron mucho daño. ¿Por qué nos afecta tanto la opinión de los demás? —preguntó Paula con cierta frustración.

—Porque tú tienes una imagen de ti, una percepción concreta de cómo eres. Esa identidad es importante para ti, es algo que cuidas y proteges, y cuando alguien te critica, sientes que está atacando esa idea de lo que tú eres, que está rompiendo esa percepción positiva de ti. Te sientes agredida porque esa opinión no cuadra con lo que tú piensas que eres y te hace sentir defectuosa, inferior. Y entonces surge el miedo a que los demás te puedan percibir de esa manera, tu identidad se siente amenazada. Por eso te duele y sientes que tienes que defenderte.

El rostro de Paula pasó de un gesto de frustración a uno de comprensión ante aquella sencilla pero clara explicación.

—Si alguien te alaba —prosiguió Martín—, te sientes bien, surge un sentimiento positivo, te afirma, pero no nace de tu interior, sino que viene de fuera y, tan pronto como llega, desaparece. Sin embargo, cuando alguien nos critica, nos sentimos rechazados, inferiores y dolidos. Ese conflicto surge porque nuestra confianza y nuestra identidad no

están lo suficientemente afianzadas, porque tal vez no nos han enseñado a valorarnos. Entonces los halagos y las críticas transforman nuestro mundo emocional en una montaña rusa en función de lo que recibimos del exterior. Eso nos hace demasiado vulnerables a todo lo que sucede a nuestro alrededor.

»La opinión más importante es la tuya. Debes aceptarte a ti misma y tratarte con respeto, con entereza y con la suficiente dignidad como para mantenerte como un mástil firme y soportar las tormentas que te azotarán en distintos momentos de la vida. Cuando te sientes más segura, no perfecta, sino segura, cuando tienes una identidad más sólida, las críticas te pueden afectar inicialmente, pero si comprendes quién eres y te respetas, esos pilares internos te ayudan a tomar distancia, a darte cuenta de que son truenos pasajeros de la tormenta de otra persona. Esa fortaleza interna te ayuda a pasar página, a recuperar tu valor y a reconocer tu verdadero núcleo interno.

La energía con la que Martín transmitía esas palabras fue como una buena dosis de vitaminas para la autoestima de Paula.

—Imagínate que eres una persona con una enorme confianza en ti misma —dijo Martín—, una persona segura, respetada y admirada, digna de ser querida. Si esa fuese la percepción que tienes de ti misma, ¿crees que la crítica te afectaría igual? ¿Cómo piensas que responderías en esa situación?

Paula se quedó en silencio, reflexionando en profundidad sobre esa pregunta.

—Supongo que no habría tenido esa reacción tan visceral, que no me habría afectado tanto.

—Tal vez eso significa que no te sientes tan segura y digna de ser respetada, que no tienes una confianza sólida en ti misma —dijo Martín—. Lo que esa situación ha hecho es revelar esa fragilidad interna. En realidad, detrás de la mayoría de los conflictos emocionales que tienen que ver con la percepción de nuestra identidad, se esconde el miedo a no ser suficiente. ¿Crees que eso puede ser posible?

—Vaya radiografía —dijo Paula, asintiendo—. Ha sido como ponerme delante de un espejo, pero en vez del exterior, he visto reflejado mi interior. Y aunque no me guste, es exactamente lo que he sentido en muchas ocasiones.

Se hizo el silencio, si bien no era un silencio incómodo, sino de calma y comprensión. Aunque Paula ya lo sabía, nunca lo había visto de forma tan clara. Quizás porque siempre es más fácil mirar hacia fuera y culpar al mundo que mirar hacia dentro para encontrar la solución.

—¿Sabes una cosa? —preguntó de pronto Martín en tono reflexivo, elevando su mirada al cielo mientras Paula lo observaba con intriga, esperando la respuesta—. Nadie nos prepara para este momento —afirmó como si fuese algo fundamental—. No nos enseñan a enfrentarnos a estas situaciones. Tan solo nos hablan del éxito, de cómo ser más felices, de ser positivos, de tener una buena apariencia, y todo eso puede parecer ideal en un principio. Sin embargo, nadie te prepara para la derrota ni para digerir el fracaso.

Nadie te enseña cómo reaccionar cuando todo se derrumba a tu alrededor; cuando sientes que pierdes el control de tu vida, de tu mente, de tus emociones; cuando la confianza desaparece y los miedos se apoderan de ti.

»Todo el mundo pasa en algún momento por una experiencia similar a la que acabas de sufrir, aunque al poco tiempo siempre ocurre algo revelador. Si repasas lo que ha pasado a lo largo de los siglos, te darás cuenta de que todas las grandes historias épicas, las historias de superación, comienzan con un drama. Si no hay drama, no hay nada que superar.

Paula nunca había reflexionado sobre eso.

—Lo curioso es que el dolor pronto comienza a difuminarse, y ese es el momento en el que muchas personas descubren la fuerza que no sabían que poseían. Entonces te das cuenta de que ese escenario que tanto temías no es tan dramático y definitivo como tu mente te hacía creer. En ese instante pasas de vivir a la defensiva, intentando evitar ese temible escenario, a mirar hacia delante con valentía —afirmó Martín—. Dejas de desperdiciar toda tu energía en proteger lo viejo. Sueltas, dejas ir y te encuentras ante la posibilidad de construir una nueva vida, de labrarte un

nuevo futuro. Pero el gran desafío, que al mismo tiempo es una oportunidad, es transformar esta situación en una experiencia vital, en una lección de vida que te aporte la autoridad moral de quien conoce la adversidad, de quien ha caído y se vuelve a levantar más fuerte que nunca. Ese es el reto al que te enfrentas ahora y eso es lo que puedes lograr.

Paula quería creer cada palabra que Martín le transmitía con todo su cariño, aunque su convulsión interna la hacía dudar. Al mismo tiempo, sentía un gran alivio, como si las piezas de un misterioso puzle comenzasen a encajar.

—Si algo he aprendido en la vida —prosiguió Martín—, es que cuando todo colapsa y sientes que tu vida se sumerge en un profundo pozo, no hay que apelar al intelecto para salir de ahí, sino a la necesidad de encontrar un sentido cuando nada parece tenerlo.

Más que nunca, en esos momentos nos hace falta encontrar un propósito, un destino hacia el que dirigirnos; algo poderoso que justifique el dolor, la desesperación o el sufrimiento; un sueño que perseguir; algo o alguien por lo que merezca la pena sacrificarse.

»La lógica y la razón sirven de poco en estas situaciones, porque es la fuerza de la emoción que brota del corazón y nos conmueve la que, en última instancia, nos lleva a tomar la decisión que puede cambiar nuestra vida. Son las profundas decisiones emocionales que nacen de lo más recóndito de nuestro ser las que, de forma inexplicable, transforman el curso de nuestra historia. Por esa razón, todos necesitamos momentos en los que algo nos

conmueva, porque esa poderosa emoción conecta con algo más profundo en nuestro interior, activa el instinto de superación, nos hace más humanos, más valientes, y despierta al héroe aletargado que vive en cada uno de nosotros.

Las palabras de Martín emergían de un lugar muy profundo, como si hubiese pasado por alguna situación similar y creyese firmemente en lo que acababa de decir. La energía con la que transmitía esas ideas, su enorme seguridad y convicción, comenzó a abrir una puerta de esperanza en Paula.

—Estoy seguro de que has visto películas que te han conmovido

—dijo Martín, sonriente—. Todos hemos vivido esos momentos en los que algo nos conmueve y agita nuestro mundo interior. Son instantes que nos hacen conectar con emociones y con un grado de humanidad que a veces olvidamos que poseemos, y nos recuerdan lo que es ser humano. Esa intensidad emocional nos hace sentir una conexión profunda y especial que nos llena de una poderosa energía. Nos inspira, nos llena de esperanza y determinación. Por eso, uno de los espectáculos más inspiradores del mundo es ver cómo alguien que ha caído vuelve a levantarse y supera la adversidad. Presenciar esa lucha épica refuerza nuestro espíritu; nos aporta esperanza, coraje e ilusión; nos ayuda a creer y reaviva nuestra capacidad de superación, porque ese instinto de supervivencia vive en cada uno de nosotros.

Paula estaba conectada a la energía que Martín desprendía. A pesar de su calma, parecía que en su interior habitase el espíritu de un gladiador.

—Todos admiramos a quien es capaz de sacrificarse, de sufrir, porque nos identificamos con el dolor, con la derrota o con el sufrimiento, porque nadie es inmune al fracaso y todos nos hemos sentido así en algún momento —afirmó Martín, mirando fijamente a Paula—. Pero no permitas que las derrotas te hundan. Aunque te caigas, puedes levantarte erguida y mostrarle al mundo que sí, que te has caído, pero que no te ha derrotado, que tan solo te ha enfurecido. No dejes que la vida huela tu miedo, enséñale los dientes

y mírala de frente, con determinación. Muéstrale que estás dispuesta a enfrentarte al destino y a superar lo que venga. Es el momento de levantarte con coraje y dignidad, y convertirte en esa persona que todos admiran. Ahora tú tienes que ser la heroína de la historia.

Martín hablaba desde la experiencia personal, apelando a los valores de superación que viven en lo más profundo de todo ser humano. Paula podía sentirlo.

Él la contemplaba con toda su atención a fin de comprender mejor su mundo interior. Era una mirada que

hablaba todos los idiomas, una mirada compasiva que se preguntaba cuántas lágrimas contenidas habría en sus ojos.

—Si tu corazón pudiese hablar, ¿qué diría? —preguntó Martín.

Paula se sorprendió ante la pregunta, pero acto seguido dijo convencida:

—Creo que daría un enorme grito para liberar toda la tensión retenida.

—¿Y por qué sigues reteniendo esa presión?

Tras la pregunta, Martín pudo ver que la expresión de Paula había cambiado. Entonces ella se levantó y se dirigió al borde del muro que delimitaba el mirador, donde poco antes había estado arrodillada y rota. Allí de pie, mirando al fondo del inmenso valle, abrió los brazos, respiró hondo y lanzó un desgarrador grito de liberación, soltando toda la tensión acumulada.

Fue como el rugido de una madre leona herida, dispuesta a defender a sus crías hasta la muerte. En ese momento, su energía cambió completamente: pasó de sentirse como una víctima a comprender que la única opción era tomar la decisión de asumir la responsabilidad de la situación. Aun sin saber cómo, tenía que enfrentarse con toda su determinación al desafío que el destino había puesto en su camino. Aunque el problema era el mismo y nada había cambiado, su espíritu había resurgido.

Ese era el objetivo de Martín. Sabía que Paula tenía que transformar el miedo en coraje; recuperar su energía y su poder personal para reconquistar el control de su mundo interior; pasar de

la impotencia a la determinación que derrumba los muros de la duda.

Desde ahí todo es posible, todo puede cambiar. Con esa renovada energía siempre podemos levantarnos, comenzar a caminar con decisión para construir una nueva vida y terminar escribiendo una historia digna de ser contada.

LA COMPRENSION QUE LIBERA

EL CORAZÓN

Martín y Paula permanecieron envueltos en el más absoluto silencio tras aquel bramido liberador que salió de lo más profundo de su alma.

—¿Cómo te sientes? —preguntó Martín momentos después, rompiendo el silencio.

—Mucho mejor que hace un rato. Lo que no sé es qué pasará mañana —dijo Paula, inquieta.

—Eso habrá que verlo mañana. De momento, el futuro es mentira porque aún no existe.

De pronto, dos montañeros aparecieron jadeando y, preocupados, preguntaron si todo estaba bien, porque habían escuchado un grito. Martín, con serenidad, les dijo que sí, y Paula lo confirmó. A pesar de no entender qué había pasado, se tranquilizaron. Tras un rato de charla y después de disfrutar de las vistas, los dos montañeros se despidieron y retomaron su camino hacia el refugio de Góriz.

—¿Hasta cuándo te quedas por aquí? —preguntó Martín.

—Me quedo en Torla tres días, hasta el domingo, pero ahora no sé lo que haré —dijo Paula, dudando.

—Lo importante es darte un margen, salir de la situación para verla desde fuera con la máxima perspectiva, procurar poner la mente en orden para no dejarte arrastrar por la impulsividad ni tomar decisiones precipitadas —respondió Martín—. Además, tienes tres

días para pensar con tranquilidad y, a pesar de todo, procurar disfrutar del entorno, que es a lo que habías venido. ¿Cómo vas a regresar hasta Torla? Porque desde aquí tienes más de veinte kilómetros de ruta.

—Pensaba volver caminando —respondió Paula poco convencida.

—Tengo una propuesta mejor: yo he dejado mi coche en Nerín, que está mucho más cerca. Podemos ir juntos hasta

allí y después te llevo a Torla, pues vivo allí.

Paula aceptó la propuesta con gusto. Le pareció mucho mejor que caminar sola. Además, así podría seguir disfrutando de la compañía de Martín.

—Aunque a lo mejor pueden venir a buscarnos —dijo Martín—.

Así nos ahorramos la bajada y podríamos llegar a tiempo para comer en Nerín, si te apetece.

—Me parece muy bien, no sé cómo agradecerte todo esto —dijo Paula un tanto abrumada por la protección y el cuidado con que la estaba tratando.

—No tienes nada que agradecer, es lo mínimo que puedo hacer.

Martín envió un mensaje a su amigo Roberto, del hotel Palazio, en Nerín, para ver si podía subir a recogerlos, ya que él tenía permiso para acceder en coche hasta la ruta de los miradores.

—¿Nos ponemos en marcha? —preguntó Martín.

Paula asintió, se colgó su mochila a la espalda y subió los pocos escalones que daban acceso al mirador. Una vez arriba, en la cima de la cresta, se dio la vuelta, respiró hondo y echó un último vistazo al inmenso valle. Esa imagen, ese lugar y todas las emociones que acababa de vivir quedarían grabados en su memoria para siempre.

* * *

Comenzaron a descender por el camino que lleva hasta Nerín, a la espera de saber si tendrían que hacer los once kilómetros de bajada caminando o si subirían a recogerlos.

—Estamos de suerte —dijo Martín tras ver el mensaje de confirmación de Roberto—. Vienen a buscarnos en coche. En poco más de media hora nos encontraremos con él.

—Genial, ya veo que tienes muy buenos contactos por aquí —

dijo Paula.

—Sí, tengo algunos buenos amigos por la zona, y Roberto es uno de ellos. Seguro que te encantará conocerlo.

Se pusieron en marcha hacia Nerín. Poco a poco, la mente de Paula fue concediéndole una tregua, dejando espacio para pensar en otras cosas que no fuesen su problema, y comenzó a preguntarse quién era Martín.

—¿Eres guía de montaña?

—No, aunque he ayudado cuando ha hecho falta.

—¿Eres de por aquí?

—No, pero llevo viviendo en Torla unos quince años, aunque no siempre de forma permanente. De vez en cuando, aún tengo que atender algunos temas profesionales. Llegué a este lugar como tú, en un momento de cambios. Vine para pensar, buscando el inicio de una nueva etapa, pero lo que encontré fue mi destino —dijo Martín de forma sentida—. Nunca sabes cuándo ni dónde la vida puede dar un cambio inesperado, como acabas de comprobar.

—¡Y tanto! —dijo Paula, asintiendo.

En ese rato, Paula fue indagando sobre la historia de aquel enigmático hombre. Martín era una persona muy querida en el valle.

Había llegado a Torla como un turista más para pasar unos días y disfrutar del entorno, aunque también para reflexionar, en busca de sentido y el inicio de una nueva etapa en su vida, después de un trágico suceso. Su vida había estado repleta de cambios, hubo de todo menos rutina. Inicialmente había sido abogado, pero no por iniciativa propia, sino empujado por la tradición familiar, para no decepcionar a su padre. Fue un profesional brillante, de una gran reputación, y siempre tuvo una buena visión para los negocios, lo cual le permitió aprovechar algunas oportunidades que a su vez le dieron la libertad para dar un vuelco a su vida.

Siempre había tenido muy claro lo que quería, y no era precisamente pasarse la vida encerrado entre despachos y pleitos.

Sin embargo, se vio atrapado en la infinita carrera por algo más, en la persecución del supuesto glamur del éxito, del reconocimiento. La exigencia del entorno lo empujó hacia una vida más activa, más productiva, con más logros. Esa iniciativa aparentemente positiva llevó su vida al borde del colapso. Había alcanzado el éxito, pero se sentía fracasado. Parecía estar alejándose de lo que realmente buscaba, hasta que en un momento de hartazgo y de búsqueda de sentido abandonó su trabajo, para sorpresa de su familia. Fue entonces cuando comenzó a estudiar Filosofía e Historia, a saciar su hambre por elevar su nivel de comprensión de sí mismo y de la vida.

Martín siempre había sido un amante de la naturaleza, de las buenas conversaciones y del buen vino. Al romper con su rutina, su pasión por viajar, por expandir su mente inquieta, lo llevó a recorrer medio mundo. Aprendió de grandes maestros, se convirtió en un eterno aprendiz del comportamiento humano, vivió experiencias únicas y pasó por situaciones extremas que le aportaron un conocimiento y un valor humano incalculables. Sus experiencias vitales fueron tan intensas que daba la impresión de haber vivido varias vidas en una sola.

Con los años se convirtió en un ser extraordinario con una profunda sabiduría, la cual le otorgó ese magnético porte que emanaba seguridad y confianza, contagiando esas sensaciones a toda persona que estuviese a su lado. Su presencia era un regalo para cualquier persona.

Esa experiencia vital le llevó a desarrollar un don, aunque consideraba que tal vez fuera Dios o el destino el que lo había puesto en sus manos, y comprendió que no debía guardárselo ni desperdiciarlo, pues era un regalo, y los regalos son para entregarlos. Sintió que tenía la obligación moral de utilizarlo para ayudar a los demás. También aprendió que esa era la forma de curarse a sí mismo, además de la mejor manera de dar un mayor sentido a su vida y sentirse más pleno. Por eso jamás

desaprovechaba la oportunidad de ayudar a alguien y dejar huella; procuraba iluminar a aquellas personas que a veces

el destino ponía en su camino. Aprendió que somos un recuerdo en la vida de los demás solo si nos ganamos ese derecho.

Ese era el propósito de Martín: indagar en la vida de Paula de forma compasiva; descubrir de dónde venía, por lo que había pasado; comprender su mundo interior para intentar aliviar el dolor y arrojar luz para que encontrase un nuevo camino. Como ya había comenzado a hacer.

* * *

—Ahí viene Roberto —dijo Martín al ver a lo lejos el polvo que levantaba la furgoneta según se acercaba por el camino.

Cuando llegó hasta ellos, hizo una maniobra para dar la vuelta.

A continuación, Roberto se bajó para saludar y fundirse en un abrazo con Martín, lo que permitió a Paula comprobar la fuerte amistad que los unía.

—Te presento a Paula. Es una íntima amiga que acabo de conocer —dijo Martín, ante las risas de Paula y Roberto al escuchar esa expresión.

—Encantado, Paula. Un placer conocer a una «íntima» amiga de Martín —dijo Roberto, riendo.

—Igualmente, Roberto, y muchas gracias por venir a recogernos.

Se pusieron en marcha y, tras un momento de cordial charla, Paula se quedó absorta admirando los infinitos paisajes que, desde la altura, llegaban hasta donde su vista podía alcanzar. En lo que percibió como un abrir y cerrar de ojos, habían llegado al hotel Palazio.

Los tres tomaron algo en la cafetería del hotel y luego Roberto les sugirió que pasasen al comedor. Martín se excusó un momento para lavarse las manos mientras

Roberto acompañó a Paula hasta una mesa junto a la ventana.

—Esto sí que es un comedor con vistas —comentó Paula al ver la inmensa panorámica hacia el cañón de Añisclo.

—Sí, no está mal, pero lo mejor de hoy no van a ser las vistas, sino la compañía y la conversación. No sabes la suerte que has tenido de encontrarte con Martín —dijo Roberto, aprovechando ese momento a solas—. Es alguien muy especial, y mucha gente pagaría por tener una buena charla y compartir tiempo con él.

—Ya me ha demostrado su entrañable calidad humana —dijo Paula, constatando lo que acababa de decir Roberto.

—Yo nunca me he encontrado con nadie igual, así que aprovecha y no te despegues de él. Es la clase de persona que quieres tener cerca en tu vida —afirmó Roberto con cariño—. Por aquí nos ha ayudado a muchos.

Paula se quedó sorprendida, pero no por las palabras de Roberto, sino por lo sentidas que eran, por la sinceridad con la que las había transmitido y por el aprecio que mostraba por Martín. En ese instante sintió que tenía que escuchar y extraer todas las lecciones posibles de sus conversaciones para intentar ordenar su mente y encontrar respuestas.

Martín regresó a la mesa y Roberto les preguntó qué querían comer, aunque les sugirió unas carrilleras que habían quedado buenísimas. Ambos accedieron a probarlas, acompañando el plato con una ensalada.

Mientras comían, charlaron animadamente, con aquel privilegiado paisaje frente a ellos. Martín le explicó a Paula algunas de las excursiones de la zona, como la subida desde el hotel Palazio al monte Mondoto, una caminata sencilla de menos de dos horas, si bien al llegar a la cima, sorprendía por sus impresionantes vistas.

Al finalizar la comida, Martín pidió a Roberto que se sentase con ellos a tomar un café, y los tres compartieron un rato muy agradable en el que Paula se sintió muy cómoda y bien acompañada. Tras una entretenida sobremesa, Roberto se excusó diciendo que tenía que

seguir con sus asuntos, aunque también con la intención de dejarles mantener una charla más privada.

—Muchas gracias por todo, Roberto. Por ir a buscarnos, por la comida y por hacerme sentir como en casa —dijo Paula, sinceramente agradecida.

—No hay de qué, y más siendo una íntima amiga de Martín —

bromeó Roberto—. Ha sido todo un placer, y si necesitáis algo, estoy dentro.

Paula inspiró hondo, puso su mano sobre la de Martín y, mirándolo fijamente, dijo:

—Antes de nada, quiero agradecerte lo que has hecho esta mañana, cómo me has tratado. Darte las gracias por tu tiempo y por esa conversación que realmente tanto me ha ayudado a salir de ese momento. Por traerme hasta aquí y por cuidarme de esta manera.

Martín pudo sentir la sinceridad de las palabras de Paula, al tiempo que percibió un grado de humanidad en ella que no había trascendido hasta ese momento.

—No hay de qué. Estoy seguro de que tú habrías hecho lo mismo. Además, una de las grandes lecciones de la vida es que ayudar es siempre una oportunidad, además de un privilegio, y de la ayuda sincera siempre surge algo muy positivo.

—Parece que has ayudado a mucha gente por aquí — aseveró Paula.

—Y tú parece que has hablado con Roberto —dijo Martín, con una sonrisa cómplice—. Solo he ayudado a quien quería ayuda. Si intentas cambiar a quien no quiere o no está preparado, provocas el efecto contrario, pues esa persona se vuelve más defensiva y se encierra en sí misma.

—Cierto —afirmó Paula—, y lo he podido comprobar.

—Tenemos una enorme tendencia a aferrarnos a lo conocido, incluso si es algo negativo, porque nos aporta seguridad, aunque eso mismo nos ancla al pasado y nos impide cambiar. La cuestión es si uno está preparado para

soltar lo viejo y dejar espacio para algo nuevo —dijo Martín —. A cada persona le llega su momento, cuando una voz en su interior reclama algo más. Entonces se da cuenta de que el conocimiento anterior ya no es suficiente o está obsoleto, y

siente que necesita actualizarse. En cada nueva etapa de la vida necesitamos una versión mejorada de nosotros mismos. El problema es que, a veces, ese cambio no llega hasta que una experiencia vital se abre paso y desmonta los viejos paradigmas, y logramos encajar ese aprendizaje en el sistema de creencias construido previamente.

—Supongo que esa experiencia vital incluye el momento en el que la vida te enfrenta a una situación en la que ya no queda otra opción —dijo Paula.

—Exacto. A veces, el sufrimiento es un maestro indeseado, pero necesario —respondió Martín— los problemas nos pueden frenar o retar para avanzar, y no sé si ahora te sientes así.

Paula arqueó las cejas y dirigió la mirada hacia el fondo del valle, reflexionando sobre lo que acababa de escuchar, aunque su silencio reveló la respuesta.

—El significado que des a lo sucedido influirá en gran medida en la percepción de tu vida y en tu visión de futuro. Ahora tienes la responsabilidad de decidir qué significará esta situación para ti.

Puedes considerarla una tragedia, convertirte en una víctima y decidir que ya nada merece la pena, o puedes decidir que esto es un nuevo inicio, que vas a convertir esta situación en tu mayor aprendizaje y en el punto de inflexión de tu vida —afirmó Martín con confianza.

—¿Y cómo se transforma esta situación en algo positivo? —

preguntó Paula, con cierta duda en la voz.

—Las preguntas que nos hacemos en estos momentos son las que marcan la diferencia. Determinan si transformamos la situación en un lastre o en un aprendizaje. Si te preguntas: «¿Por qué me tiene que pasar esto a mí, por qué ahora?», eso te conduce al victimismo, pues provoca que tu

atención se centre en el problema, y toda tu energía va detrás, magnificándolo aún más. Pero si te preguntas:

«¿Cuál es la lección que esconde esta situación? ¿Qué podría haber hecho de otra forma? ¿Qué opciones o alternativas tengo? ¿Qué me está enseñando y qué necesito aprender?» —afirmó Martín—, entonces el enfoque se dirige hacia lo que está en tus manos y

depende de ti. Es la forma de asumir la responsabilidad, de recuperar el control emocional, de ser más objetivos y tener más perspectiva.

»Si yo creo que los problemas emocionales, los estados mentales negativos se deben exclusivamente a las consecuencias de lo que sucede en el exterior, entonces habré perdido todo mi poder personal, mi capacidad para asumir la responsabilidad, y no podré solucionar el problema. Por esa razón, las preguntas que nos hacemos son vitales.

Paula escuchaba con atención, al tiempo que notaba una extraña contradicción. Por un lado, se sentía como una injusta víctima que reclamaba comprensión, y por otro, entendía que la única salida era asumir la responsabilidad personal.

—Comprender que toda situación, por dura que sea, contiene una lección es la manera de aprender de tu propia historia para transformar cualquier situación en una experiencia de evolución. Es la forma de dejar el pasado en el pasado, quitarlo del medio de tu futuro y hacer las paces con lo que ha sucedido. Así, un día mirarás atrás con orgullo y te darás cuenta de todo lo que has progresado y superado.

—Ahora mismo me cuesta creer que voy a llegar a ver esta situación de esa manera —dijo Paula, titubeando.

—Es normal, es un proceso largo. Pero lo importante es asumir la responsabilidad y hacerte cargo de la situación, porque así es como recuperas tu poder personal para cambiar las cosas.

—Es difícil asumir la verdad cuando es tan dolorosa —afirmó Paula.

—Lo sé —dijo Martín en un tono comprensivo—, pero cuando no asumimos la responsabilidad, podemos perdernos entre dos peligrosos caminos: el de la culpa y el del victimismo. Es muy fácil caer en ellos, tan solo basta con abandonarnos, y ambos nos llevan al infierno emocional y al caos. Cuando te pierdes, es necesario encontrar un objetivo, un nuevo rumbo hacia el que dirigirte. Esa

referencia te ayuda a diseñar un nuevo camino para reducir la incertidumbre y encontrar claridad. Es la forma de comenzar a recomponerte, porque ahora te necesitas a ti misma más que nunca.

—A veces, cuando más falta me hago, me abandono, me quedo huérfana de coraje —dijo Paula—. Como si me hubiesen amputado la voluntad por culpa de esa cobarde que vive en mi interior.

—Conozco esa sensación —dijo Martín con una tierna mirada llena de comprensión—. En ocasiones, ante las situaciones más difíciles, nos aislamos para protegernos. No obstante, se trata de una forma de castigarnos aún más, porque nos desconectamos de los demás, de nosotros mismos y de la propia vida. En esos momentos, en vez de aislarnos, es cuando más necesitamos conectar con otra persona, sentir la presencia de un ser querido, hablar con un buen amigo para sentirnos comprendidos. Esa presencia es el mejor regalo que puedes dar a una persona que sufre. La comprensión es el alivio del corazón, es lo que nos conecta y nos aporta un mayor sentido. Tienes que dejar de agredir a tu dolor —sentenció Martín con toda su compasión.

—¿A qué te refieres? —preguntó Paula, confusa.

—A que tienes que tratar ese dolor de forma más compasiva, como si estuvieses lidiando con un bebé —repuso Martín—, porque a veces nos volvemos agresivos ante nuestro propio dolor, lo despreciamos como si así fuese a abandonarnos, pero lo que ocurre es que se vuelve defensivo, se esconde en lugares más profundos y se hace más fuerte. Entiendo que te quieras deshacer de él, pero es parte de ti, una parte incomprendida, y si lo desprecias con rabia, sufres más. Además de encontrarnos mal, nos hacemos daño, nos maltratamos por no sentirnos como

creemos que deberíamos, como si fuésemos defectuosos. ¿Si vieras a alguien que sufre, lo tratarías con desprecio? —preguntó Martín.

—No, ni loca. Intentaría comprenderlo y ayudarlo.

—¿Y por qué no haces eso contigo misma?

Se hizo el silencio. Paula se quedó con la mirada perdida, ausente, pensando en todas las veces que se había fustigado sin sentido. Se dio cuenta de lo dura que había sido tantas veces consigo misma.

—Por eso tienes que tratarte con más cariño y compasión, porque ese dolor es una parte de ti que está herida, que necesita cuidados y atención. En esos momentos tenemos que mimarnos, aceptarnos y cuidar de ese corazón herido que sufre.

Paula podía sentir el cariño con el que Martín expresaba esas palabras con su entrañable mirada llena de comprensión.

—Por algún extraño motivo, somos muy generosos a la hora de resaltar nuestros defectos —afirmó Martín—. Sin embargo, pecamos de tacaños cuando se trata de reconocer nuestras cualidades positivas. Tenemos que aprender a frenar esa voz autocrítica. Sin darnos cuenta, a veces nos criticamos y utilizamos un lenguaje muy negativo, incluso agresivo, hacia nosotros mismos. Todo el arrepentimiento y la fustigación del mundo no van a hacerte mejor.

Tampoco sirve de mucho enfadarse con el mundo, porque este no se enterará y tan solo sufrirás tú —afirmó Martín—. La culpa no te sirve, la responsabilidad sí, porque es un signo de madurez que te hace más fuerte. Pero ese comportamiento es una forma de herirnos, es un maltrato emocional que no solamente afecta a nuestras emociones y a nuestro estado de ánimo, sino que influye en zonas del cerebro que aumentan la ansiedad y favorecen la depresión.

Además de dañar nuestra autoestima, genera más inseguridad y autorrechazo, y lo hacemos de forma inconsciente porque no nos han enseñado el gigantesco

poder y el perjudicial efecto que esas palabras tienen en nosotros.

Esas palabras captaron la atención de Paula, que nunca había imaginado que esa autocrítica tuviese un impacto tan negativo.

—Tenemos que darnos cuenta de cómo nuestro lenguaje condiciona y da forma a nuestras emociones. En el momento en que ponemos una etiqueta a una emoción, nuestras palabras son lo que determina lo que experimentamos y dan forma a nuestra realidad. El

lenguaje no es solamente una manera de expresar nuestras emociones o lo que sentimos, sino también el mecanismo que construye y da forma a lo que sentimos; es el eslabón que une nuestros pensamientos con nuestras emociones. En un instante, esa voz interna puede llevarnos de un extremo emocional a otro, nos cura o nos enferma, nos llena de dudas o de una enorme confianza y determinación. Ese lenguaje llega a convertirse en una especie de profecía autocumplida.

—Jamás habría imaginado que esa silenciosa voz interna tuviese tanto poder sobre nuestra mente y nuestras emociones —

declaró Paula, sorprendida—. Ahora me doy cuenta de cuántas veces me he maltratado sin apenas darle importancia, sin ser consciente de la enorme influencia que tenía en mi vida.

—Lo importante es que comprendas cómo el lenguaje transforma nuestra experiencia y nuestras posibilidades. Por eso, es fundamental frenar esa autocrítica y cambiarla por una voz más tolerante y positiva. Tenemos que utilizar palabras más amables, porque hablarnos del modo correcto lo cambia absolutamente todo, cambia drásticamente nuestra percepción, nuestras emociones y nuestra confianza. El lenguaje interno nos puede destruir o construir, robarnos las posibilidades, o aportarnos la confianza y la determinación y abrir un mundo de posibilidades.

—Madre mía, por qué no me habrán explicado esto antes —

exclamó Paula con cierta frustración.

—La ignorancia es una cárcel invisible que nos mantiene prisioneros, y la puerta de la libertad es el aprendizaje, elevar nuestro nivel de comprensión —afirmó Martín—. Hasta que no nos damos cuenta de lo que causa el conflicto seguimos inmersos en la frustración causada por la incomprensión.

»Solo cuando somos conscientes de algo podemos cambiarlo.

Conocerse a uno mismo es un paso fundamental para mejorar como persona, para gobernar nuestro mundo interior. Nos ayuda a guiarnos y a ser más reflexivos, a ser más fuertes emocionalmente, a

gestionar mejor nuestra vida y nuestras relaciones. Si no te conoces, sientes que hay un desconocido viviendo en tu interior que, en ocasiones, asume el control y se pone al mando de tu vida.

—Pues entonces será que me conozco menos de lo que creía, porque así es como me siento a veces —dijo Paula con sorna.

—La madurez de una persona se demuestra en la capacidad de reconocer y ser consciente de lo que ocurre en su interior y a su alrededor. Ese aprendizaje te ayuda a construir tu propia carretera hacia una mayor felicidad.

Con cada reflexión, Paula se daba cuenta de lo poco que había mirado hacia dentro. Siempre había buscado las respuestas fuera, convencida de que el problema eran las circunstancias externas, y la solución, alcanzar un resultado. De pronto comenzó a sentirse como una desconocida para sí misma.

—Cuando aprendes y te conoces mejor, elevas tu nivel de conciencia. Entonces estás elevando tu potencial, tu capacidad para darte cuenta de lo que sucede en tu interior, tomar el control y provocar cambios.

»El primer paso en ese proceso de cambio es estar mucho más atentos a nuestra charla interna, para comenzar a hablarnos con más cariño y autorrespeto. Hablarnos de

forma más comprensiva y amable, ser más compasivos con nosotros mismos. En vez de dejar que tu mente te hable de forma crítica o temerosa, eres tú quien debe asumir el mando y hablar a tu mente de forma afirmativa y positiva. Es la forma de librarnos de la tortura a la que a veces nos somete nuestra propia mente.

»Ahora que ya lo sabes y lo comprendes, solo te falta aplicarlo.

Tienes que aprender a utilizar un lenguaje más positivo y afirmativo, un lenguaje que te ayude a dirigirte hacia lo que quieres, un lenguaje que te impulse y te ayude a creer más en tus posibilidades, y te fortalezca internamente.

—Este va a ser un buen ejercicio y un gran reto —dijo Paula —.

Voy a tener que estar muy atenta para darme cuenta de cuándo surge esa voz crítica, cuidar más cómo me hablo y ser mucho más

amable conmigo misma.

—Además, cuando somos más amables con nosotros mismos, también lo somos con los demás, lo que nos aporta un mayor grado de conexión y armonía.

Roberto se asomó atentamente para ver si querían tomar algo.

Ambos pidieron una botella de agua, aunque Paula también solicitó un bolígrafo y papel. Se arrepintió de no haberlo hecho antes, porque le habría gustado anotar varias reflexiones que le habían parecido importantes. Comenzó a escribir para recordar algunos puntos clave que quería tener muy presentes. Al ver que continuaba absorta en sus reflexiones, Martín aprovechó para ir a charlar con Roberto y estirar un poco las piernas.

«Cuando te encuentras con alguien así, es la clase de persona que quieres tener cerca en tu vida.» Esas palabras de Roberto regresaron a la mente de Paula mientras admiraba el paisaje a través del gran ventanal. «Ojalá hubiese tenido a alguien así en mi vida —pensó—, alguien en quien apoyarme, que me hubiese ayudado a comprender

y superar los momentos difíciles; alguien a quien acudir en los momentos más oscuros.» Paula jamás había pedido ayuda a nadie, pero tal vez este fuera el momento de hacerlo.

Pensó que sería genial contar con alguien así con quien poder hablar, de quien aprender, una especie de mentor que la pudiese guiar. Aunque tal vez fuese precipitado, sintió que esa era la petición que debía hacer. La cuestión era si Martín estaba dispuesto a asumir ese papel.

6

LOS PRIMEROS RAYOS DE LUZ

Paula nunca había vivido un día tan extremadamente intenso; parecía una vida condensada en unas pocas horas. Tenía la sensación de que las circunstancias se habían alineado una detrás de otra, como si todo estuviese dirigido por una misteriosa energía, desde el ilusionante viaje y el colapso de la mañana hasta la enigmática aparición de Martín y acabar en el hotel Palazio sintiéndose tan protegida, seguido por la intriga de lo que estaba por venir.

—¿Qué tal estás? —preguntó Martín con curiosidad al regresar al comedor y ver que Paula había dejado de escribir.

—Estoy bien, al menos me siento más serena —respondió Paula—. Me estoy dando cuenta de la burbuja en la que estaba inmersa y de todo lo que tengo que aprender. Tengo la sensación de que no he mirado lo suficiente hacia dentro, y creo que es el momento de hacerlo y dar un cambio a mi vida. Necesito aprender y crecer para poner orden y comprender muchas cosas a las que no he prestado atención. Por eso me gustaría pedirte algo, y puede que suene extraño, porque nos acabamos de conocer, pero todas las señales me llevan a ello. Además, alguien por aquí me ha dicho que no me despegue de ti —dijo Paula con una sonrisa cómplice que Martín calcó—. Como dijiste cuando me encontraste en el mirador, no sé por qué el destino te ha puesto en mi camino, pero me encantaría que al menos durante un tiempo te quedases en él, y me gustaría saber si de alguna forma me podrías ayudar, ser un mentor o acompañarme en este proceso.

Martín mantuvo un reflexivo silencio ante la inesperada petición de Paula.

—Independientemente de mi respuesta, me alegra que hayas hecho esa pregunta, ya que demuestra valentía, que es un riesgo necesario que debemos asumir, porque las consecuencias de la cobardía son siempre mucho peores —contestó Martín con rotundidad—. Además, esta petición muestra determinación, tu afán por aprender y superar esta situación. ¿Por qué crees que te puedo ayudar? —preguntó al fin.

—Porque cada reflexión me está haciendo ver cosas que no me había planteado. Me estoy dando cuenta de que hay muchas puertas cerradas por abrir. Siento este encuentro como una oportunidad que no querría desaprovechar. Creo que contigo puedo encontrar respuestas y comprensión para enderezar mi vida.

—¿Qué es lo que realmente necesitas?

—Necesito arrancarme las dudas y los miedos, volver a encontrarme, porque me siento perdida —respondió Paula —.

Necesito creer que soy capaz, porque muchas veces no me lo creo.

Quiero volver a creer en mí y avanzar hacia una vida con mayor sentido. Tu presencia y tus palabras me calman, me ayudan a creer, me dan confianza, algo que había perdido. Siento que hay partes de mí que estaban rotas o desconectadas, y al escucharte, vuelven a unirse y cobran sentido. Es como si estuviese despertando, y mi instinto y todo mi cuerpo me indican que este es el camino. Además, ya me has ayudado más de lo que imaginas —remarcó Paula, agradecida.

—Lo primero, gracias por esa confianza en mí —dijo Martín —, aunque no sé cuánto te podré ayudar, porque si algo he aprendido es que el cambio depende más del alumno que del maestro. Yo te puedo echar una mano, pero tú tienes que echarte las dos. Por mi parte, estaría encantado de acompañarte.

El rostro de Paula se iluminó de agradecimiento. Esas palabras fueron como el glorioso rayo de luz que atraviesa las negras nubes de tormenta. De pronto, ya no se sentía sola en el mundo, sino

acompañada por alguien muy especial que le aportaba confianza.

Sintió que se abría una puerta de esperanza.

—Aunque primero deberíamos establecer algunas pautas —dijo Martín—. La primera es que debes esperar menos de mí y más de ti, ya que las expectativas sobre los demás suelen causar grandes decepciones. Por eso es importante rebajar las expectativas sobre los demás y elevar las tuyas, que son las únicas que están bajo tu control y tu responsabilidad.

»La segunda pauta es que yo no tengo razón, ni la necesito, ni mucho menos tengo todas las respuestas. Quédate tan solo con lo que te sirva, porque puede haber cosas a las que ni siquiera les encuentres sentido. Tampoco tomes mis palabras ni las de nadie como la única verdad o como una ciencia cierta. Tu verdad la tienes que descubrir tú misma. Esa es la única manera de saber algo: aprenderlo y comprenderlo por ti misma.

Paula escuchaba con atención la firmeza de las palabras de Martín, que las transmitía con enorme sinceridad y cariño.

—Mi objetivo no es motivarte, ni darte claves para ser más feliz, porque nos quedaríamos en algo tan superficial que no serviría; sería efímero. Para provocar un cambio duradero se necesita reflexionar y conocerse a uno mismo, comprender de forma más profunda algunos principios fundamentales sobre el comportamiento humano y sobre la propia vida.

»El conocimiento es el camino hacia la libertad interior. La libertad proviene de la comprensión de dónde vienen las cosas, de aquello que genera los conflictos internos y de aquello que nos aporta paz. Cuando comprendes de forma más profunda lo que está provocando un problema, entonces puedes solucionarlo. Por el contrario —advirtió Martín—, la ignorancia y la inconsciencia son los ingredientes con los que fabricamos muchos de nuestros

miedos, rumiando problemas y preocupaciones que construimos en nuestra mente y que dejamos que circulen libremente. Son conflictos autoinfligidos que nos causamos sin darnos cuenta. Cuanta más comprensión adquieras, menos confusión tendrás, menos ruido

tendrá tu mente y más paz habrá en tu interior. Cuanto más comprendes, más cerca estás de la verdad. Por eso, el conocimiento es el inicio de la solución a todo conflicto, es la comprensión la que arroja luz a nuestras sombras.

Paula tuvo la sensación de que tenía mucho que aprender y un largo camino por recorrer. Sin darle tiempo para pensar, Martín le lanzó una pregunta directa:

—¿Cómo has llegado hasta esta situación?

—Eso mismo me pregunto yo, ¿cómo he llegado hasta aquí? —

replicó Paula, confusa—. No lo sé, pero durante mucho tiempo he tenido la sensación de que mi vida iba por las vías de un tren, atrapada por esos raíles sin más opción que seguir avanzando, sumergida en la rutina, sin saber cuál era el destino final, aunque con la esperanza de llegar a buen puerto. Sin embargo, ese tren avanzaba cada vez más rápido, sin control, hasta que ha descarrilado.

—¿Qué estabas persiguiendo?

—Supongo que buscaba el resultado que me aportase tranquilidad, tal vez reconocimiento. He vivido inmersa en esa persecución, atrapada por el día a día, como si constantemente tuviese que demostrarme algo a mí misma y al mundo, con la presión de tener que estar a la altura, aunque no sé de qué ni de quién. He sentido esa constante presión que me empujaba a más, a vivir agotada, sin poder descansar, hasta que ha llegado este desastre.

—Da la impresión de que, en vez de fluir con la vida, estabas luchando contra ella —dijo Martín.

—Sí, ahora que lo pienso, esa era la sensación.

—Luchar contra el mundo es una batalla perdida —afirmó Martín—. Por eso tenemos que desapegarnos del resultado y aprender a disfrutar del proceso. De lo contrario, como

sucede en muchas ocasiones, más que tener un trabajo, el trabajo nos tiene a nosotros.

»Todos tenemos que preguntarnos: "¿Tengo un trabajo o el trabajo me tiene a mí?". Y lo digo porque, para mí, esa pregunta fue el inicio de un gran cambio, pues me di cuenta de que era rehén de mi trabajo y estaba atrapado en una vida que no era mía, ni era la que quería. Así es como a veces acabamos en un lugar que no es el nuestro, vamos olvidando nuestros sueños, estamos demasiado ocupados como para pensar hacia dónde vamos. Atrapados en la inercia de la rutina, a veces perdemos de vista de dónde venimos, cómo éramos, aquello a lo que aspirábamos.

Paula agachó la cabeza mientras negaba, aunque en realidad era una afirmación, sorprendida por cómo Martín acababa de expresar algo que ella misma había sentido.

—¿Recuerdas quién eras? —preguntó Martín.

Se hizo un largo silencio mientras la mente de Paula, sorprendida por la pregunta, viajaba por los recuerdos.

—Echo de menos a la persona que era antes —respondió con cierta melancolía.

—Esa persona sigue ahí dentro —dijo Martín—, pero tal vez estés desbordada por las circunstancias, agotada por la exigencia actual, y lo que realmente echas de menos no es a quien fuiste, sino a aquella persona que vivía más sosegada, sin tanta presión y con menos preocupaciones.

—Puede que sea eso —reflexionó Paula.

—Además, seguramente ya no seas quien fuiste, puesto que eso sería un problema, ya que significaría que te quedaste atascada en el pasado. Seguro que habrás cambiado, aunque tal vez no como tú esperabas; tal vez no se hayan cumplido tus expectativas. Todos estamos cambiando, aunque ese cambio sea lento o imperceptible.

No somos como una figura de mármol, sino que somos maleables.

En realidad, cambiamos, aunque no queramos. Nos modifican las circunstancias, nos moldean las experiencias, así como los fracasos y los éxitos alteran nuestra

percepción. El entorno también influye, de modo que llegamos a mimetizarnos con él, y las personas a las que conoces también te cambian.

—Eso ya lo estoy comprobando —afirmó Paula.

—¿Y ahora qué? —preguntó Martín.

—¿Y ahora qué? —repitió Paula, suspirando—. Pues ahora no sé por dónde empezar ni lo que debo hacer.

—Es más fácil iniciar un nuevo camino cuando tienes claro cuál es el rumbo que te gustaría seguir —dijo Martín—. Lo difícil no es hacer lo que quieres, sino saber qué quieres. Por eso, para empezar de nuevo y dar ese primer paso con más seguridad y determinación, lo importante es saber adónde te diriges, definir cuál es el destino al que te gustaría llegar, porque si tienes un destino, aparecerá el camino. El destino es lo que crea la avenida por la que viajará tu vida.

Se hizo un breve silencio, pero la cuestión penetró en la mente de Paula.

—Nadie puede decidir tu destino por ti —aclaró Martín—. Eres tú quien tiene que encontrarlo y definirlo, porque el mundo entero intentará convencerte de lo que deberías perseguir, lo que deberías hacer o cómo deberías ser. Muchas veces perseguimos cosas que no deberíamos porque nos dejamos llevar empujados por el entorno, por la inercia de la vida o por las tendencias. No llegamos a plantearnos si eso que deseamos nos llena, si lo hacemos porque es lo que se espera de nosotros o porque está alineado con nuestros valores.

—Creo que ahora me doy cuenta de que durante mucho tiempo he vivido en piloto automático, sin tiempo para reflexionar —

reconoció Paula en un tono reflexivo—. He estado viviendo en una constante búsqueda, obsesionada con alcanzar algo más, con la esperanza de que ese resultado iba a ser la solución definitiva.

—Así es como demasiadas veces nos sumergimos en una rutina que nos arrastra y acabamos siendo incapaces de

apreciar lo que tenemos —dijo Martín—. No vemos lo bueno que ocurre a nuestro alrededor porque vivimos con ansiedad, a la espera de lograr esa situación soñada, pero así estamos condicionando nuestra felicidad a un resultado. La verdadera cuestión es si sientes que

estás en el camino correcto, si disfrutas de la travesía, si estás progresando como persona y sientes que vas en la trayectoria correcta, porque ese trayecto es la vida. Pero si piensas que la gloria está al final, la vida se te va a pasar.

—Esa es mi gran duda, que no sé si estoy en el camino correcto

—respondió Paula.

—Esa es la incertidumbre que comparten muchas personas.

Otras directamente saben que no están en el camino que un día soñaron, pero se sienten atrapadas, tal vez por la falta de opciones o de valentía. El problema es que estamos educados para el logro, todo está enfocado a alcanzar una meta, a conseguir un objetivo concreto, y, como has dicho, nuestra mente lo idealiza, pensando que cuando lo consigamos todo será perfecto. Esa forma de pensar es la que genera enormes conflictos —afirmó Martín— porque nuestra mente convierte ese ideal en una vara de medir con la que compararnos y juzgarnos, y si no lo conseguimos, nos hará sentir que no hemos alcanzado lo que esperábamos. Entonces, aunque nuestra vida pueda ser más que correcta, nos invade la decepción debido a esa expectativa incumplida.

»Pensamos que seremos felices cuando se solucionen todos nuestros problemas, pero siempre aparecen más. Mientras sigamos considerando que la solución viene del exterior, seguiremos siendo esclavos de las condiciones externas.

»Muchas veces, una persona logra alcanzar esas circunstancias externas soñadas y, poco después, descubre que el conflicto interno sigue ahí, que la deseada paz no aparece y surgen nuevos dilemas.

Sin darse cuenta, Paula arqueó las cejas al tiempo que asentía, confirmando esa sensación que Martín acababa de describir.

—¿Y qué se puede hacer ante eso?

—Necesitamos aprender y comprender algo muy importante, algo que nadie nos enseña, porque hoy en día se venera el triunfo, se idolatra al que logra el título, el éxito o la fama como si fuese el único y último fin. Pero la grandeza interior no tiene que ver con el logro exterior. Ninguna adquisición ni circunstancia externa puede

compensar la pobreza interior. Esa sensación de paz interna viene de seguir aprendiendo y creciendo, de la aceptación, del desarrollo de nuestro potencial, que nos aporta seguridad, de la confianza con humildad, de sentir que seguimos una dirección que nos aporta sentido y propósito.

»Todos queremos triunfar o tener éxito, cada uno a su manera.

Sin embargo, lo trascendental, lo que a veces muchas personas descubren muy tarde, es que lo importante no es el logro final ni el reconocimiento, sino el trayecto. La cuestión no es tanto lo que persigues y si lo consigues, sino cómo estás viviendo ese proceso, si tu comportamiento te está ayudando a ser la clase de persona que te gustaría ser.

»La gran pregunta por encima de cualquier logro —enfatizó Martín— es si en ese proceso tienes la sensación de seguir aprendiendo, de seguir evolucionando y convirtiéndote en una versión mejorada de ti. Porque gran parte de la felicidad y el propio sentido de la vida provienen de esa sensación de propósito, de sentir que, como persona, avanzas en la dirección correcta, a pesar de los problemas y las dudas.

Paula escuchaba con atención, porque hasta ahora no se había planteado ese concepto desde ese punto de vista.

—Ahora bien, ese propósito, o ese destino, no es una meta final a la que llegas y todo se acaba —aclaró Martín—. Es más bien un rumbo que seguir, una decisión de cómo quieres vivir. El objetivo no es llegar, sino disfrutar del camino mientras aprendes y creces, apreciar el viaje, vivir según tus valores y principios, sentir que vives y avanzas en la dirección correcta. Por eso, lo importante es tenerlo claro y definido, porque, entre otras razones, ese destino es

tu brújula para mantener la dirección correcta y tomar mejores decisiones. De hecho, el gran viaje de la vida es la transición desde lo que eres a lo que puedes llegar a ser. Cuando te das cuenta de esto, comienzas a vivir de forma más consciente, con más propósito, con intención.

—¿Y cómo sabes si estás en esa trayectoria correcta? —

preguntó Paula.

—Es más sencillo de lo que imaginas, porque, a cada momento, tu mente y tus emociones te están indicando si estás en el camino correcto, si avanzas o no. En realidad, las emociones están llenas de mensajes, actúan como un indicador que nos advierte de algo importante para nosotros. Tenemos que aprender a descifrar el mensaje que nos transmiten nuestras emociones, comprender cuál es la causa real de lo que sentimos. Si comprendemos ese mensaje, podemos dar los pasos adecuados para encontrar la solución, para satisfacer la necesidad que está reclamando esa emoción.

»Una emoción negativa te dice: “Espera, hay algo que va mal, no vas por el buen camino, el plan no funciona”, y te genera dudas.

Es un indicador que se activa cuando sabes en tu interior que no estás haciendo lo que te has propuesto, cuando estás huyendo o evitando algo que deberías hacer. También se activa cuando te estás abandonando o justificando, cuando no estás dando lo mejor de ti, cuando no utilizas tu capacidad para decidir y pasar a la acción. Eso provoca una gran frustración, porque ese potencial desaprovechado que no desarrollamos puede generar una sensación de vacío.

»Por eso, nuestra mente y nuestras emociones, tanto las positivas como las negativas, actúan como un sensor, trabajan para ayudarte a comprender tu ubicación y dirección en relación con tus objetivos. Las emociones negativas te indican lo que tienes que evitar o aquello de lo que debes alejarte. Son un aviso de que hay algo que necesitas cambiar. Las positivas te indican aquello hacia lo que tienes que dirigirte, te dicen: “Sigue adelante, continúa así”. Te reafirman, te dan confianza. Te hacen sentir que vas en la dirección correcta y que estás progresando, que estás alineado con tus valores y con lo que es importante

para ti. Las emociones positivas te mantienen en el camino y te impulsan hacia lo que deseas.

—Nunca lo había visto de esa manera —contestó Paula—. En vez de intentar entender el mensaje detrás de las emociones, las rehuía.

—No intentes esconderte ni huir de tus emociones —dijo Martín

—. Aprende a observarlas y analizarlas para comprender el valioso mensaje que esconden. Abre la puerta de la curiosidad para procurar comprender en vez de reaccionar, porque eso es lo que nos permite responder mejor a las distintas circunstancias de la vida.

»Es ahí, en ese espacio entre lo que ocurre, lo que sentimos inicialmente y lo que hacemos, donde están el lugar y el tiempo de reflexión para aplicar nuestro conocimiento. Nos tenemos que preguntar qué comportamiento, qué respuesta y qué acción es la que nos aleja o nos acerca a la solución, a nuestros valores más profundos; qué respuesta está alineada con nuestro propósito.

Tenemos que aprender para ser dueños o, al menos, saber manejar nuestras emociones, en vez de ser víctimas de ellas, de la misma forma que tenemos que distinguir entre lo que sentimos y lo que somos. No confundas lo que sientes con lo que eres. Si tienes un día de mierda, tienes un día de mierda y punto. Eso no significa que tú seas una mierda —concluyó Martín, sonriendo.

Paula no pudo evitar reír al escuchar esa expresión.

—Tan solo debes tener presente que todas las emociones esconden un mensaje, al igual que cada experiencia contiene una lección. Todas las emociones van y vienen, son pasajeras, desaparecerán. Tú permanecerás y serás más fuerte —resumió Martín—. Si aprendes a observar en vez de reaccionar, y procuras extraer el mensaje y el aprendizaje de cada situación, tu evolución será imparable.

—Lo que me encantaría saber es cómo mantener la motivación, cómo tener más emociones positivas y que sean más duraderas —

dijo Paula con cierta ansia.

—Para eso, lo primero que tienes que hacer es entender qué es la motivación, de dónde surge y qué genera —respondió Martín—.

Muchas de las emociones positivas están relacionadas con una meta, con la sensación de dirección y de propósito. La ciencia ha demostrado que tener metas relevantes, un proyecto, un objetivo que

nos ilusiona, una aspiración significativa genera más energía, más esperanza, lo cual fortalece también el sistema inmunológico y ralentiza las fuerzas degenerativas del envejecimiento.

»Todo lo contrario sucede cuando vivimos una vida sin objetivos ni aspiraciones, sin una visión hacia la que dirigirnos, porque entonces nuestra existencia tiene menos sentido, vivimos en la inercia de la rutina, y en ese caso la ilusión y la esperanza se diluyen.

Sobre esto escribió mucho el psiquiatra Viktor Frankl, que fue testigo de primera mano de este aspecto tan importante, al ser prisionero en los campos de concentración nazis. Comprobó la importancia de la ilusión y la esperanza tanto en el cuerpo como en la mente.

En aquellas dramáticas condiciones pudo evidenciar que quienes sobrevivían no eran los más fuertes físicamente, ni los más inteligentes, sino quienes tenían esperanza, un objetivo por cumplir, un sueño que alcanzar, los que se negaban a abandonar y visualizaban un futuro mejor. Esos eran los que mantenían un mayor nivel de energía y fuerza mental a pesar de las circunstancias, los que aún encontraban sentido a la vida.

Por eso necesitamos crear una visión de futuro hacia la que dirigirnos —dijo Martín, mirando al horizonte a través de la ventana, como indicando un destino lejano—. La verdadera motivación es una energía que contiene una emoción positiva, una fuerza que nos impulsa y que surge cuando tienes una clara visión de una meta realmente merecedora e ilusionante, cuando sientes que estás en ese camino, que avanzas y te acercas a ese objetivo.

Esa descripción caló en Paula, que se quedó pensativa, reflexionando sobre ella, hasta que, tras un breve momento absorta en su pensamiento, Martín prosiguió con su explicación.

—Si nos ponemos un poco más técnicos, los mecanismos cerebrales que crean la dopamina, es decir, la hormona que está ligada al placer, la felicidad o la motivación, son sistemas de incentivos y recompensas que reaccionan ante un objetivo o una

meta concreta; se activan por la posibilidad de algo que puedes alcanzar. La motivación es la emoción que se activa cuando sientes ilusión por lo que puedes lograr.

»Pero si careces de un objetivo que te ilusione, si no tienes algo a lo que aspirar, entonces simplemente no aparece esa energía positiva que te motiva. Puede haber momentos de placer, que es algo instantáneo y breve que algunos confunden con felicidad, pero este no tiene nada que ver con la motivación necesaria para lograr algo en el futuro o superar situaciones difíciles.

»Sin embargo, cuando tienes una meta, esa expectativa positiva generada por la posibilidad de lo que puedes alcanzar es la que genera la dopamina. Por eso nuestra mente y nuestro corazón necesitan un objetivo claro, un sueño digno hacia el que dirigirnos, algo ilusionante a lo que aspirar. Esa visión futura, además de motivación, nos aporta claridad y dirección, un mayor sentido y propósito.

—Creo que ahora comprendo mejor cómo funciona el mecanismo de la motivación y las emociones positivas — dijo Paula.

—Bueno, eso es solo una parte —la corrigió Martín, haciéndole ver que aún quedaban muchos otros aspectos en los que profundizar

—. No hay nada peor para aprender que creer que ya sabes algo —

añadió en un tono comprensivo.

Paula sonrió al darse cuenta de que tal vez su respuesta había estado cargada de inocencia.

—Una cosa es la motivación y la energía que necesitamos para cumplir nuestros objetivos, para vivir en el exigente día a día, para superar dificultades o para perseguir sueños, y otra es cómo tener más emociones positivas, cómo lograr una mejor calidad de vida emocional. Todo el mundo quiere ser más feliz, pero, en realidad, los estudios demuestran que, en el fondo, lo que la mayoría de la gente quiere es dejar de sufrir y librarse de la tensión, del estrés, de la ansiedad y de los conflictos emocionales.

—Pues pensándolo bien, creo que opino lo mismo —intervino Paula.

—Las emociones positivas surgen de forma natural cuando nos liberamos de los conflictos emocionales. Pero es difícil ser feliz escondiendo los problemas debajo de la alfombra, mirando hacia otro lado para no ver la realidad. Tampoco desaparecerán simplemente diciendo que hay que ser más positivos, lo cual está bien, pero es como poner una tirita a una herida con gangrena.

»El mundo, la vida y los seres humanos somos realmente complejos. Para comprender muchos aspectos de nosotros mismos, de la vida y de las relaciones con los demás, necesitamos profundizar en esa complejidad.

»Sin embargo, en vez de profundizar para elevar nuestro grado de comprensión, la gente quiere respuestas simples, algo a lo que aferrarse que lo explique todo. Eso es como encerrarse en una habitación, vivir en una realidad virtual y hacer como si eso fuese el mundo real.

—Pero ¿cuánto hay que aprender?, ¿cuánto conocimiento es suficiente para tener una buena vida? —preguntó Paula.

—No tengo ni idea —respondió Martín, encogiéndose de hombros—. Lo que sí sé es que la ignorancia provoca frustración. El desconocimiento crea confusión y puede producir ansiedad y la sensación de ser una víctima de las circunstancias. La ignorancia es una forma de esclavitud que vuelve la vida más compleja. Cuando somos incapaces de comprender nuestro mundo interior, sufrimos a causa de la impotencia que nos provoca la falta de respuestas que nos aporten soluciones a muchos dilemas de la vida. Pero si vamos elevando el grado de conciencia y autoconocimiento, alcanzamos un mayor nivel de autogobierno interno y la madurez emocional que nos permite ser libres.

—¿A qué te refieres con «ser libre»? —preguntó Paula.

—La verdadera libertad es interior; es mental y emocional.

Somos libres cuando nos deshacemos de la tiranía de la ansiedad, de las preocupaciones, de los miedos, de la angustia. Somos libres cuando dejamos de ser prisioneros de nuestra mente, de esa voz

interior que no deja de recrear conflictos y nos impide vivir en el presente y en paz. Eres libre cuando eres capaz de gobernar ese complejo mundo interior que tiene vida propia.

»Por el contrario, no hay mayor esclavo que quien se ve sometido de forma incontrolada a sus propios pensamientos.

Nuestra mente debería estar a nuestro servicio, pero en la actualidad ocurre lo contrario. Debido al entorno, al frenético ritmo de vida actual, a la tecnología, a la falta de formación y de conciencia sobre nuestro mundo interior, nuestra mente se está convirtiendo en nuestro enemigo.

Esa falta de autocontrol provoca que muchas personas se sientan asediadas por sus ingobernables pensamientos.

—Tengo la sensación de que mi mente solía ser mía, que era una voz amiga —dijo Paula, al sentirse identificada con esas palabras—. Ahora ya no sé de quién es. Por momentos parece que se haya convertido en mi enemiga.

—Recuerdo un fragmento de un libro de filosofía sobre las cartas que se escribían Lucilio y Séneca hace dos mil años —dijo Martín—. En una de ellas, Lucilio le preguntó a Séneca: «Querido amigo: ¿Qué es lo que has aprendido últimamente?». Séneca respondió: «Querido amigo: Últimamente he aprendido a llevarme mejor conmigo mismo». Esa es la gran conquista, el mayor de los logros, conseguir que esa voz interior sea una voz amiga.

»Cuando las cosas nos van bien, creemos que sabemos más, que estamos al mando. Actuamos como si tuviésemos el conocimiento, cuando en realidad sabemos muy poco. En cambio, cuando todo deja de funcionar, de pronto surge la frustración, provocada por nuestra ignorancia. Afloran la preocupación y el miedo, y en muchas ocasiones sufrimos la impotencia y reaccionamos de forma compulsiva, siendo incapaces de frenar la guerra con nosotros mismos. Entonces miramos hacia fuera para buscar a los culpables, y resulta que siempre hay muchos disponibles, algo muy conveniente que justifique nuestros conflictos internos. Asumimos que algo o alguien es responsable de haber

activado esa convulsión interna. Esa falta de responsabilidad personal se convierte en nuestra condena y nos hace víctimas de las causas externas.

»Ante esa confusión interna, sentimos la necesidad de encontrar respuestas. No obstante, la mayoría de la gente no quiere comprender lo que le ocurre, sino encontrar una solución exprés, una respuesta sencilla que lo resuelva todo, o una pastilla. Es el resultado de vivir en la era de la inmediatez, en la que todo el mundo lo quiere todo al instante.

»Entonces

queremos

evadirnos

de

nuestros

propios

pensamientos, y para ello nos quedamos absortos en el móvil, que se ha convertido en una gran adicción. Si no comprendemos qué causa el problema, cualquier remedio será temporal, porque será superficial. Por eso, en vez de preguntarnos cómo ser más felices, tal vez deberíamos plantearnos: "¿Qué nos roba la felicidad?". En vez de preguntar cómo me libro de la ansiedad, la tensión o el estrés, habría que procurar comprender qué lo está causando.

»La gente busca la receta mágica. No quiere leer un libro, sino que le hagan un resumen. Quiere el cómo, un vídeo de menos de un minuto, una respuesta concentrada en una sola frase o en un titular, y eso es un problema. Por eso estamos bombardeados de promesas y soluciones milagrosas.

—Supongo que es como decir que no quiero saber nada del libro, sino que solo quiero la portada, y no tenemos paciencia para ahondar en el tema —dijo Paula.

—Así es —afirmó Martín—, pero mientras tu conocimiento no sea más profundo, todo serán tiritas. La herida seguirá ahí, porque las tiritas no sirven para las heridas profundas. La mayoría de la gente quiere consejos exprés fáciles de digerir, para tener resultados rápidos, pero son superficiales y no duran, porque la vida es lenta y larga. Todo el mundo quiere saber el cómo, lo que generalmente quiere decir que busca un atajo o un milagro. Saber el cómo solo vale para las cosas muy mecánicas, pero no sirve de mucho cuando necesitas comprender, expandirte y crear algo.

—No sé si te entiendo —comentó Paula algo confusa.

—Quien quiere saber el cómo, en muchas ocasiones, está pidiendo una garantía de éxito, es decir, quiere evitar el fracaso. En esta sociedad, el cómo es el elixir secreto de los

expertos; de ahí que todo el mundo te pretenda vender su receta. Mucha gente la compra, pero luego no la aplican o descubren que no les funciona, porque sigue faltando el fondo, la comprensión.

»Cuando intentas aplicar una fórmula sin comprender a fondo el proceso, ese atajo es un frágil puente. Hay una brecha de incomprensión entre tú y lo que quieres alcanzar —explicó Martín—, y lo más probable es que poco después vuelvas a acabar en el mismo lugar de siempre.

»Si quieres destacar en algo, no puedes seguir las recetas al pie de la letra, pues eso mismo te impide aprender, ya que te convierte en una copia de alguien. Comprender a fondo las cosas es lo que conduce a cambios que la aplicación de una técnica no puede lograr.

—Ahora entiendo a qué te refieres —afirmó Paula.

—Solo el conocimiento y la comprensión nos aportan claridad y reducen la confusión. La receta no surte ningún efecto, sino el medicamento, y aun así la medicación no es la respuesta, porque hay que tratar la causa, no el problema. El conocimiento es igual: su comprensión y su aplicación generan el resultado. Aunque le expliques a alguien cómo es la terrible migraña que padeces, este no la sentirá. Aunque describas cómo se siente un gran dolor de muelas y expliques que se debe a la infección de un nervio bucal, tu interlocutor comprenderá la teoría, podrá hacerse una vaga idea, pero no podrá saber lo que tú estás sintiendo, salvo cuando lo experimente por sí mismo.

»A diferencia del conocimiento, la comprensión no es algo conceptual que se pueda transmitir, ya que esta no llega desde fuera, sino que es algo que ocurre en el interior como consecuencia del aprendizaje y de la evolución personal. Es un descubrimiento que sucede cuando una nueva información consigue fusionar esa idea con conceptos ya existentes que permanecían inconexos. Es como

la pieza de un puzle que de pronto encaja, y en ese momento se nos revela lo que antes éramos incapaces de ver. Esa nueva comprensión nos aporta sentido, elimina barreras y abre puertas a un nuevo horizonte más amplio lleno de posibilidades de expansión.

—Pensaba que sabía más, pero me estoy dando cuenta de todo lo que me falta por aprender. Es justo lo que has dicho: cuando nuestro mundo colapsa, descubrimos nuestra ignorancia —dijo Paula como si fuese una revelación—. Al escuchar todo esto, es como si se abriese una ventana y comenzase a ver un paisaje que no sabía que existía.

—A veces nos frustramos ante el nuevo conocimiento porque es difícil entender cómo hasta ahora no nos habíamos dado cuenta de algunas cosas tan evidentes —explicó Martín—, pero al mismo tiempo es una señal de que sigues aprendiendo. Tengo una pregunta para ti —añadió Martín—: ¿Las emociones negativas están fuera o dentro de ti?

Sorprendida por la pregunta, Paula se quedó pensativa por un instante y seguidamente afirmó:

—Están dentro de mí.

—Exacto —confirmó Martín—. Los sentimientos negativos no llegan desde fuera, sino que se crean dentro de ti. Fuera ocurren cosas que activan algo en tu interior y, después, sea porque no se cumplen tus expectativas, por el significado que das a ese hecho o porque la realidad no cuadra con lo que esperabas, se activan esa emoción y esa reacción negativa. Si no comprendes esto, la magnitud de tu respuesta se intensifica, reaccionas de forma compulsiva, porque siempre achacarás esa emoción y esa reacción a algo o a alguien, es decir, a alguna causa externa. Sin embargo, una respuesta llena de frustración no cambia la situación, tan solo la empeora, y eres tú quien sigue alimentando el incendio porque, de pronto, el mundo no es como esperabas. Cuando entiendes ese mecanismo y eres más consciente, también eres capaz de frenar y

recuperar el control mucho antes, aprendes a no dejarte llevar tan fácilmente por las circunstancias externas y a manejar mejor tu mundo interior.

—¿Y cómo puedo aprender todo esto? ¿Por dónde empiezo? —

se interesó Paula.

—La clave está en convertirte en un observador, en salir de ti.

Es como si fueses dos personas: una es la que vive la experiencia, y la otra, la que la observa desde el exterior. Es la forma de tomar distancia para adquirir un mayor grado de conciencia del momento y de la situación presente. Eso te ayuda a tener una perspectiva más realista y menos dramática, y a no dejarte arrastrar por las emociones. Porque una cosa es lo que está sucediendo en el exterior y otra, lo que está pasando en nuestro invisible pero infinito mundo interior; lo que te estás diciendo y cómo eso te hace sentir.

Por eso es muy importante parar y mirar hacia dentro, para frenar la escalada emocional que nos lleva a magnificar una situación.

—¿Hay alguna forma concreta de hacer ese ejercicio? —

preguntó Paula con curiosidad.

—Puedes sentarte a meditar o simplemente cerrar los ojos, respirar y relajarte. Entonces te visualizas a ti misma: por un lado, estás tú con tu situación y, por otro, tú como observadora. Desde esa perspectiva, te observas y analizas si tu respuesta es coherente, si es proporcional, si estás magnificando la situación o tu reacción. Ese espacio te ayuda a ver las cosas con más realismo y a desdramatizar muchas situaciones. También puedes preguntarte qué importancia tendrá ese problema dentro de diez años. Es una forma de tratarte con más bondad y de no ser tan dura contigo misma. Es un ejercicio muy útil que todos podemos aprender para recuperar el control y gestionar mejor las situaciones difíciles a las que nos enfrentamos, y más en este mundo en el que nos vemos envueltos en repentinos e imprevisibles cambios.

—Creo que me voy a quedar con esa idea y la voy a poner en práctica —afirmó Paula convencida.

Martín comenzó a apreciar signos de cansancio en Paula y comprendió que era el momento de darse un respiro y descansar.

Había sido un día muy largo y duro para ella. Además, tenían que regresar a Torla, que estaba a unos cuarenta minutos por una carretera de montaña poco frecuentada. Ambos recogieron sus cosas y se despidieron de Roberto.

Mientras salía por la puerta del hotel, Paula se giró y, con una sonrisa y una mirada cómplice, mostró a Roberto su sincero agradecimiento por lo que le había contado sobre Martín, dándole a entender que le había hecho caso y que estaba en marcha. Él asintió sonriente, dándose por aludido.

Se pusieron en marcha, y Paula no tardó ni dos minutos en dormirse a pesar de las curvas. Estaba exhausta, tanto física como mentalmente. De pronto, Martín la despertó.

—¿Ya hemos llegado? —preguntó Paula, sorprendida al ver que estaba delante de su hotel—. Perdona, me he dormido —dijo un poco abochornada.

—Eso es porque tu cuerpo lo necesitaba —comentó Martín con total comprensión mientras bajaban del coche y la acompañaba hasta la puerta del hotel—. Ahora descansa. Te dejo mi tarjeta, ahí tienes mi número de teléfono. Mañana, cuando despiertes y estés en marcha, me llamas. Si quieres hacer alguna ruta, que te acompañe o que desayunemos juntos, me adapto. Lo que es seguro es que mañana tenemos muchos temas de los que hablar.

—No sé cómo agradecerte todo esto. Soy consciente de que tengo mucha suerte de haberte encontrado —dijo Paula, abrazándose a Martín con intensidad, asombrada por la especial energía que transmitía—. Gracias, de verdad.

—Gracias a ti por confiar en mí —dijo Martín al despedirse con una entrañable mirada llena de cariño.

Paula sintió que había sido el día más intenso de su vida, aunque aún la esperaba alguna sorpresa.

7

ENCUENTROS MÁGICOS DEL DESTINO

Paula entró en el hotel agotada. En la recepción estaba Marta, la propietaria, que la saludó amablemente, pero no la quiso entretener al verla tan cansada. Subió a su

habitación, donde encontró su maleta, intacta desde aquella misma mañana, aunque sentía que llevaba allí mucho más tiempo. En aquel momento le había sido imposible imaginar todo lo que iba a experimentar ese día.

La cama la tentó para dejarse caer muerta, pero su cuerpo le pedía una ducha. Al salir de la ducha, se quedó algo destemplada y, como aún faltaba un rato para la cena, decidió bajar a la cafetería a tomar algo caliente. Allí estaba Manu, quien amablemente la había atendido esa mañana. Pidió un té verde y su cuerpo se comprimió al sentarse en el taburete de la barra.

—¿Qué tal ha ido el día? —preguntó él, interesado.

—Ha sido intenso, muy intenso —afirmó Paula—. Ha comenzado de forma maravillosa, llegar al primer mirador ha sido impresionante. Me sentía como si flotara al caminar cerca de la cresta a causa de las impresionantes vistas, hasta que llegué al mirador de Cola de Caballo, y superó mis expectativas. En ese instante recibí una llamada que destrozó ese momento soñado —dijo con una expresión de dolor que Manu claramente pudo percibir— y de pronto apareció alguien, como si fuese un ángel de la guarda.

Ese comentario llamó la atención de Manu y lo llenó de curiosidad.

—Ha sido todo muy extraño, más bien increíble —dijo Paula con un gesto de asombro—. Aún estoy intentando asimilar todo lo que ha pasado. He acabado en Nerín, me acaban de traer desde allí, y la verdad es que nunca había conocido a una persona tan extraordinaria.

—¿Esa persona vive aquí, en Torla?

—Sí, ¿por qué?

—¿No será Martín?

—¿Lo conoces?—respondió Paula, sorprendida—. ¿Cómo has podido saber que era él?

La cara de Manu se iluminó por completo al tiempo que asentía, mientras Paula, aún en *shock*, no daba crédito a que con esa mínima descripción supiese que se trataba de Martín.

—Cuando has dicho que ha aparecido alguien como un ángel de la guarda y has hablado de una persona extraordinaria, su nombre me ha venido inevitablemente a la mente, porque así fue como apareció en mi vida. Surgió de la nada en un momento crítico.

—Qué extraño —comentó Paula—. Roberto, el del hotel Palazio, también me ha hablado de forma entrañable sobre Martín. ¿Acaso ha rescatado a toda la gente de la zona?

—Que yo sepa, a unos cuantos —afirmó Manu, mostrando su aprecio por Martín.

—¿Cómo lo conociste? —preguntó Paula, intrigada.

—Es una historia muy larga.

—Pues me encantaría escucharla.

Manu respiró hondo y, con cierta melancolía, se preparó para contar su historia.

—Hace unos años, una noche de invierno cayó una gran nevada inesperada, pero al amanecer, el cielo estaba despejado y había una luz increíble. Era uno de esos días gloriosos en los que el contraste del azul del cielo y los árboles cubiertos de nieve crea una estampa mágica. Para mí, es el cuadro perfecto —dijo Manu con una inevitable sonrisa en la cara—. Consulté la previsión del tiempo y vi

que al anochecer se preveía una bajada de las temperaturas y otra buena nevada, pero hasta entonces se esperaba una jornada preciosa, así que me propuse salir y aprovechar el día.

»Siempre me ha gustado la aventura, y en muchas ocasiones hago excursiones a solas, a veces sin planearlas. Simplemente pongo lo básico en mi mochila y salgo a hacer alguna ruta. Es lo bueno de vivir en el valle. Alguna vez había hecho alguna locura un poco imprudente, pero siempre me había sentido muy seguro en la montaña. Hice un cálculo de la ruta para regresar antes de que anocheciese y me puse en marcha. De inmediato noté la conexión con la naturaleza, lo que a su vez me dio una dosis de humildad, porque en ese entorno te sientes pequeñito, aunque también parte de algo más grande. La

naturaleza te hace sentirte integrado, y parece que todo está en el lugar correcto. A lo mejor piensas que estoy como una cabra, o puede que fuese cabra montés en otra vida

—dijo Manu, sonriendo.

—¡Qué va! —respondió Paula, riendo—. Te entiendo perfectamente. Me pasa algo parecido, por eso vine aquí. En la ciudad, con el frenético ritmo de vida y con toda la tecnología te aceleras y te desconectas sin darte cuenta. La naturaleza hace justo lo contrario: cuando todo falla, te calma, te ayuda a frenar, a conectar, y me ayuda a verlo todo desde otra perspectiva.

—Exacto, hablamos el mismo idioma —afirmó Manu, asintiendo con una sonrisa.

—Sí, así es —dijo Paula con una mirada cómplice—, pero sigue con la historia.

—La cuestión es que estaba emocionado, me sentía genial caminando por la nieve. Como me veía fuerte, se me ocurrió alargar un poco la ruta, pero de repente el tiempo comenzó a cambiar mucho antes de lo previsto. Empezaron a aparecer nubes y niebla. El cielo se cerró de golpe. Eso hizo que la temperatura se desplomase radicalmente. Se suponía que no iba a nevar hasta la noche, pero de pronto comenzaron a caer algunos copos. Me di cuenta de que tenía que regresar. En condiciones normales me quedaban algo menos de

cuatro horas de luz y unas tres de camino, pero cada vez estaba más oscuro y la nevada arreciaba. Corrí en los tramos en los que el terreno me lo permitía, y el resto del trayecto caminé muy rápido, aunque, con la nieve, la estabilidad no era muy buena. Además, en algunos sitios se había acumulado y, al pisar, me enterraba más de lo previsto. Comencé a notar el cansancio en las piernas, sobre todo por culpa de los resbalones y por la presión que ejercía la cercanía del anochecer.

»Me costaba cada vez más ir por el camino correcto y ver el relieve, pero me encontré con las huellas de alguien que había pasado por allí hacía poco y, siguiendo aquellas marcas, me resultó más fácil avanzar. Comencé de nuevo a

acelerar el ritmo y, de pronto, al pisar con mi pie derecho, la nieve cedió y me hundí muchísimo. Mi bota se enganchó entre dos rocas y la inercia tiró de mi cuerpo hacia delante. Mi pierna quedó bloqueada. En ese momento escuché un crac. La sensación fue tan atroz que creo que el grito de dolor se escuchó en todo el valle. El dolor era tan intenso que estuve a punto de perder el conocimiento. Sentí cómo la tibia se había partido y la notaba clavada en la pierna, como si hubiese atravesado la piel. De pronto estaba en una posición que parecía una tortura: mi pierna estaba doblada en un ángulo de noventa grados hacia el lado que no debería doblarse. No podía moverme, estaba atrapado y el dolor era tal que apenas podía respirar. Recuerdo que emitía respiraciones muy cortas y rápidas, llenas de miedo y ansiedad.

»A duras penas saqué el móvil para pedir ayuda, pero la desesperación creció cuando vi que no tenía cobertura. Nunca me había sentido tan frágil y vulnerable, tan impotente. Estaba solo y notaba como si un gran oso me hubiese mordido la pierna y le estuviese dando bocados mientras yo miraba paralizado sin poder hacer nada. Intenté moverme, pero fue en vano. Estaba atrapado y el dolor era horroroso. Empecé a pensar que podría morir allí congelado de la forma más estúpida. No me lo podía creer. Siempre

pensé que, si tenía que morir antes de tiempo, que al menos fuese de forma digna, como un héroe, por una causa noble, por algo que mereciese la pena y no a solas, sin sentido y con aquel sufrimiento.

»Grité, grité desesperadamente. Clamé al cielo suplicando ayuda, pero tan solo sentía más frío, más dolor y un enorme vacío.

Me sentía abandonado por el destino, mientras el silencio y la nieve, cada vez más intensa, comenzaban a cubrirme como si quisieran enterrarme antes de tiempo. La angustia y el sufrimiento eran cada vez mayores al ver cómo la luz del día poco a poco se apagaba y el pesimismo devoraba cualquier esperanza. Jamás olvidaré aquel momento. Me sentí roto. Recuerdo comenzar a llorar de rabia, de pura frustración.

Los ojos de Paula brillaban. Estaba tan conmovida que no pudo evitar que se le escapase alguna lágrima al imaginar aquella situación y todo lo que Manu le estaba transmitiendo. No se esperaba una historia así.

—De pronto, cuando había perdido la esperanza, escuché una lejana voz que gritaba. En ese momento bramé con más fuerza que nunca, pues alguien me había oído. De repente vi a alguien caminando hacia mí entre los copos de nieve. «Ya estoy aquí», dijo jadeando según se acercaba; era Martín.

—¿Ya lo conocías? —preguntó Paula, intrigada.

—No, en ese momento era un desconocido.

—Es increíble. ¿Acaso nos va encontrando a todos en el momento correcto?

—Pues no lo sé, pero parece que tiene un don, porque nos ha salvado a unos cuantos de distintas formas —dijo Manu.

—¿Y qué pasó después? —preguntó Paula con curiosidad.

—Lo primero que me impactó fue la energía de su presencia. Su serenidad fue como un calmante.

»—No te preocupes, vas a salir de esta —me dijo, y lo afirmó con tanta seguridad que, a pesar de no saber qué podría hacer en aquella situación, lo creí y me tranquilizó. Escarbó la nieve a mi alrededor para ver cómo estaba mi pierna: destrozada—. Esto no va

a ser divertido —añadió con calma y sonriendo—. Seguro que has estado en situaciones mejores, así que vas a tener que apretar los dientes y aguantar un poco, pero todo va a salir bien.

»Yo no sabía ni qué decir, simplemente asentí, queriendo creerlo. Entonces movió una de las piedras y liberó mi pierna. Me miró y dijo:

»—Vamos, tienes que sentarte en la nieve.

»Me agarró y tiró de mí para que recuperase la posición erguida, sabiendo el dolor que aquello iba a suponer. Me mareé al ver mi pierna retorcida colgando, pero me sentí

liberado. Era una rotura de tibia y peroné. Me tumbó en la nieve y me dijo:

»—Te voy a entablillar la pierna.

»Ambos teníamos bastones telescópicos, así que cogió los cuatro bastones, les quitó las cinchas de las manos, los puso a la medida de la pierna y colocó los cuatro bastones atados alrededor de mi pierna, sujetándolos con las cinchas a modo de escayola.

Además, los reforzó con una cuerda que tenía en la mochila, así que la pierna quedó bien sujeta.

»La situación era desastrosa, pero su aplomo y la confianza que transmitía eran increíbles. Apenas había luz, seguía nevando y la temperatura continuaba bajando. Sacó una luz frontal de su mochila y me preguntó si yo tenía una, pero no llevaba. Agarró mi mochila y dijo:

»—A ver qué llevas aquí. —Al ver lo que había dentro, me miró incrédulo y, riendo, me preguntó—: ¿Adónde ibas con esto, al recreo del cole?

»La verdad es que tenía razón.

»—Te voy a explicar la situación y lo que vamos a hacer —me dijo. Yo simplemente asentí y lo escuché—. No tenemos cobertura y solo podrías salir de aquí en helicóptero; además, con este temporal tampoco pueden volar. Tenemos que pasar aquí la noche. Mañana por la mañana caminaré hasta una zona donde haya cobertura para llamar y que vengan a buscarnos.

»Expuso claramente la situación y yo me limité a decir un "de acuerdo". Me sentía como un niño asustado cuidado por un padre valiente. Creo que nunca me había sentido tan protegido, y menos por un desconocido, aunque parecía que me conociese de toda la vida.

»Entonces le dije:

»—Pero es que nos podemos congelar los dos. Esta noche, la mínima será de diez grados bajo cero.

»—Seguro que no vamos a pasar calor, pero sé que juntos aguantaremos toda la noche.

»—¿Por qué te quedas conmigo? —le pregunté.

»—Es muy sencillo —me respondió—. Porque mi mente y mi corazón no me permitirían vivir sabiendo que te he abandonado aquí

—me dijo sonriendo, con una mirada entrañable—. Para mí, es una oportunidad y una obligación moral ser luz en la noche más oscura de alguien. Por eso me quedaré contigo hasta que salga el sol.

»Emocionado al recordar aquel momento, Manu no pudo evitar que se le escapase alguna lágrima. A Paula se le cayó más de una, al sentirse profundamente identificada con ese momento que, de alguna forma, guardaba un cierto paralelismo con su historia.

Unidos en el silencio por un sentimiento de absoluta comprensión mutua, de miradas cómplices llenas de compasión y auténtica conexión, Manu se acercó a Paula y ambos se fundieron en un conmovedor abrazo impregnado de pura humanidad. Tras ese emotivo instante, ambos recuperaron el aliento, pero Paula quería saber qué había pasado aquella noche, así que Manu continuó con la historia.

—A pocos metros de donde estábamos, detrás de unos árboles, la montaña era como una pared casi vertical, y eso nos protegería de la nieve —dijo Manu—. A duras penas me llevó hasta allí. Apartó la nieve que había para dejar el suelo limpio e hizo un hueco para los dos. Con esa nieve fabricó una especie de pequeño muro en semicírculo para evitar la corriente a la altura de los pies. Yo tenía un par de barritas energéticas y agua, pero Martín tenía de todo: un

minibotiquín con analgésicos que me vinieron genial, una manta térmica de las que te protegen del aire y retienen el calor corporal, un pequeño camping gas para calentar algo de comida y, lo que más me sorprendió, una pequeña cafetera. Esa fue una gran lección.

Desde entonces voy bien preparado y he cogido el mismo vicio que Martín, que cuando llega a alguna cima, saca la cafetera y disfruta del paisaje con el aroma del café recién hecho.

—La verdad es que no es un mal plan —afirmó Paula, sonriendo.

—Te aseguro que es genial —dijo Manu—. Luego me puso esa fina manta encima y con la luz frontal fue a recoger algunas ramas para hacer fuego. Al principio solo tragábamos humo a causa de la leña húmeda, pero al cabo de un rato tuvimos una buena fogata que duró varias horas. Comimos algo de lo que tenía en la mochila y nos tomamos un café caliente. Al final nos acurrucamos juntos para aprovechar el calor mutuo y nos tapamos un poco como pudimos. No era buena idea dormirse, así que pasamos toda la noche charlando, manteniendo el fuego vivo durante varias horas. A pesar del dolor, aquella noche permanece en mi recuerdo como la más especial de mi vida. No solo fue una lección de humanidad y compasión, una prueba de la grandeza de un corazón noble. Aquella noche fue como recibir un máster sobre la vida, pues jamás había conocido ni escuchado a alguien así. Martín no es solamente único y especial.

Para mí es como un padre y, además, le debo la vida.

—¿Hace cuánto tiempo que sucedió esto? —preguntó Paula con curiosidad.

—Cinco años. ¿Y cuál es tu historia? ¿Cómo te has encontrado con Martín?

—Mi historia no ha sido tan dramática, aunque he llegado a tal nivel de desesperanza que es difícil de explicar —dijo Paula con la voz quebrada—. He venido aquí para darme un respiro. Este viaje era como un premio después de unos años sin descanso, un período de constante sacrificio, tal vez con demasiado sufrimiento oculto, aunque supongo que es algo que le pasa a mucha gente.

—Así es. Puedo comprobarlo aquí constantemente. Cuando trabajas de cara al público y le das a la gente un poco de confianza, muchas veces se abren y revelan ese lado oculto por la necesidad que tienen de sentirse comprendidos.

—¿Como estoy haciendo yo ahora? —dijo Paula con una sonrisa.

—No, no. En este caso, yo te he pedido que me cuentes tu historia —respondió Manu—. Sigue.

—Simplemente había llegado al límite mental y emocional, estaba desbordada por el trabajo y la responsabilidad. Ya no podía más con la presión económica, la constante preocupación. Han sido unos años muy duros con el COVID-19, la incertidumbre, los precios disparatados y la crisis. Me sentía en un continuo ejercicio de supervivencia, sin descanso ni equilibrio en mi vida.

»Por fin parecía ver la luz, sentía que lo había conseguido. Tan solo estaba pendiente de una firma, todo estaba acordado. Mi negocio iba a despegar y llegaría la ansiada estabilidad, pero, sobre todo, podría devolver el dinero a familiares y amigos, que era el miedo que me causaba una enorme tensión. Así que, para celebrarlo, me hice el regalo de venir aquí, y en el momento de éxtasis, en el mirador de la Cola de Caballo, recibí una llamada fatídica que me reveló que no había acuerdo, que no había dinero.

Ahora puedo perderlo todo. Tal vez no sea capaz de devolver el dinero, y no sé cómo podré mirar a la cara a las personas que han confiado en mí.

Manu escuchaba en silencio. Podía ver como Paula, al explicar y revivir su situación, se encogía como si estuviera avergonzada, su energía se debilitaba y su expresión de dolor aumentaba.

—En ese momento he sentido que cinco años de sacrificio se han ido a la basura, que tenía que empezar de cero. Me ha ahogado una desoladora sensación de fracaso. Me he sentido rota, como si ya no pudiera más y nada mereciera la pena ni tuviese sentido. Estaba desesperada, llorando desgarrada mirando el fondo del abismo, y en ese instante apareció Martín con su serena presencia. Comenzó a

hablarme con la confianza y la calma que transmite, y me sacó del pozo en el que me había sumergido. La situación no había cambiado, el desastre seguía, y sigue ahí, pero logró que algo cambiase drásticamente en mí. Después me llevó a Nerín, comimos en el hotel Palazio y hemos estado hablando toda la tarde. Bueno, yo más bien he estado escuchando.

—Sí, con Martín es mejor escuchar. Con él siempre se aprende.

—¡Y tanto! Ha sido como asistir a una clase particular con un gran filósofo. Nunca había conocido a alguien así. A su lado parece que todo tiene solución, que todo está bien. Además, ha accedido a ayudarme y vamos a seguir hablando estos días.

—Entonces estás de suerte. Aprovecha cada minuto y no te despegues de él.

—Eso mismo me dijo Roberto —afirmó sonriente Paula.

Ambos se miraron y, de alguna forma, se sintieron unidos. Tal vez fuera la identificación mutua, porque la comprensión del dolor y el sufrimiento une a las personas, las hace más humanas. Ante todo, se percibía el vínculo del misterioso encuentro con Martín y la admiración compartida por su entrañable calidad humana y por quien se desvive por ayudar al prójimo.

—Ha sido un verdadero placer conocerte, Manu. Muchas gracias por contarme tu historia y por tu cercanía.

—El placer ha sido mutuo. Yo también te agradezco tu amabilidad.

—Voy a cenar algo ligero y me voy a dormir, que estoy fundida

—dijo Paula—. Mañana nos vemos.

Se despidieron con el especial cariño que sienten dos personas cuando conectan de verdad. Paula cenó algo rápido, pero no pudo dejar de pensar en la historia de Manu, lo cual aumentó su admiración y reafirmó su total confianza en Martín.

Subió a la habitación, vio una llamada perdida de Marco y un mensaje en el que le preguntaba cómo había ido todo. Dudó entre llamar o escribir, y al final se armó de valor y de buena energía para contarle solo lo positivo y contagiarle su entusiasmo por la

sorprendente belleza de aquel lugar. Tuvo muy claro que no quería revelar nada de lo sucedido, no tenía sentido

avanzar el problema y preocuparlo. También habló un buen rato con su hijo Pablo, lo que la llenó de energía y de razones para volver a levantarse. Le prometió que muy pronto volverían a hacer ese viaje, pero los tres juntos.

Se acostó con una sensación extraña, con un mar de contradicciones sobre todo lo sucedido. De la misma forma que se había cerrado una puerta, presentía que se había abierto una esperanza. La debacle inicial se había transformado en una ilusionante intriga por compartir más tiempo con Martín, por ver lo que podría aprender y descubrir, por comprobar hacia dónde la podría llevar esta situación.

Su espíritu había resucitado, o tal vez su parte más miedosa había muerto. Eso es algo que sucede cuando aquello que más temíamos se hace realidad y nos damos cuenta de que, a pesar de todo, sobreviviremos, porque la realidad no es tan terrible como nuestra mente nos había hecho creer.

Agotada, cuando ya se le cerraban los ojos, tuvo una especie de intuición, la sensación de que algo bueno tenía que suceder, de que el encuentro con Martín traería algo muy positivo.

8

DESCUBRIR EL CAMINO

El sol ya brillaba cuando Paula despertó. Sorprendida, hizo un esfuerzo para abrir sus ojos lentamente y comenzar a desperezarse.

Miró su móvil: eran las nueve y cuarto, no se lo podía creer. Era extraño, porque ella siempre madrugaba mucho y solía despertarse justo antes de que sonara el despertador. Había dormido más de diez horas; ni las preocupaciones habían perturbado su sueño. Se asomó a su pequeño balcón y, a modo de buenos días, se encontró con un precioso cielo azul. Miró con asombro la imponente montaña que se alzaba frente a ella. Parecía que todo estaba en orden.

Aquella inmensidad la calmaba a pesar del caos al que tendría que enfrentarse en breve.

Se duchó y se puso en marcha. Sin embargo, antes de bajar a desayunar quería quitarse de encima todos los mensajes y los emails pendientes. Así que respondió a Sergio, de quien tenía varios mensajes y llamadas. Quedó en aplazarlo todo hasta el lunes siguiente, cuando se reunirían en persona, para así poder centrarse en el presente.

Tras desayunar se debatía entre las ganas de hacer alguna ruta y ver los preciosos escenarios del parque o llamar a Martín para contagiarse de su energía. Le envió un mensaje para dejarse llevar por lo que él pudiera sugerir y, al instante, él le confirmó que en unos minutos la recogería en el hotel. Paula lo esperó en el salón que había junto a la cafetería. Miró a ver si Manu estaba por allí, pero recordó que trabajaba en el turno de tarde. Fue a buscar sus apuntes del día anterior y comenzó a pasarlos al ordenador. Se quedó

perpleja ante aquellas notas, que eran como reveladoras perlas de sabiduría. Aquello no hizo más que acrecentar sus ganas de absorber todo el conocimiento que Martín le pudiese aportar.

Al rato, Paula escuchó la voz de Martín saludando a Marta en la recepción. Acto seguido se dirigió hacia el salón para buscarla, y Paula se volvió a sorprender por su magnética presencia y por esa aura de genuina seguridad y confianza que transmitía, lo que le provocó una inevitable sonrisa.

—Buenos días, Paula, ¿has podido descansar? —preguntó Martín con una cariñosa energía, acompañada de un abrazo.

—La verdad es que estoy sorprendida, porque, a pesar de todo, hacía mucho tiempo que no dormía tan profundamente.

—Me alegra oír eso. ¿Y qué tal te encuentras?

—Estoy bien, aunque al mismo tiempo parece que tengo una lavadora en mi interior, con infinidad de sensaciones contrapuestas que no dejan de dar vueltas. Sin embargo, dadas las circunstancias, estoy mejor de lo que podría imaginar —afirmó Paula, transmitiendo cierta serenidad.

—Me complace saber que, a pesar de todo, sientes esa entereza. Eso es algo muy positivo.

—Y a mí me alegra mucho verte. Te agradezco enormemente que pierdas este tiempo conmigo —dijo Paula.

—¿Perder? —respondió Martín, sorprendido—. Esto no es perder el tiempo, sino ganarlo, porque estoy seguro de que el rato que podamos pasar hablando me aportará mucho, y si al final consigo ayudarte un poco, me sentiré más útil y más lleno. Ya te dije que, para mí, esto es un honor y un regalo —afirmó Martín, convencido—. ¿Te sientes con ganas de seguir indagando o prefieres dar un paseo?

—Pues la verdad es que ambas cosas, pero ahora mismo prefiero seguir indagando. Además, siento mucha curiosidad. Creo que me queda un mundo por descubrir y mucho que aprender —dijo Paula.

Martín pudo ver claramente el ansia de Paula por comprender más, lo cual era una gran señal.

—Me parece genial, y puede que podamos hacer las dos cosas, dar un paseo y charlar tranquilamente. Lo que no sé es si aquí vamos a tener la privacidad suficiente. Te propongo que nos sentemos en la terraza de mi casa. Allí estaremos tranquilos y, si luego tenemos tiempo y nos apetece, tal vez podamos hacer una pequeña ruta —propuso Martín.

—Me parece perfecto —respondió Paula, encantada.

Al instante se pusieron en marcha. Paula se llevó una mochila con algunas cosas por si las moscas, además de su cuaderno de notas y su ordenador, y en tan solo un par de minutos estaban en casa de Martín. Era una casona típica del Pirineo, de piedra y madera, con el tejado de pizarra, situada en una amplia parcela en la salida de Torla hacia Ordesa. Tenía un elegante estilo rústico, con enormes ventanales, que combinaba con toques modernos, lo que le confería un aire muy especial. En el interior disponía de grandes espacios con mucha amplitud y luz natural, y, sobre todo, una agradable sensación de calidez.

Pero lo mejor de todo era la terraza. Paula se enamoró de ella nada más verla. La mitad de la superficie estaba cubierta, para resguardar del frío. Más que una terraza era un maravilloso salón exterior decorado al detalle, con un porche de enormes vigas de madera en el techo que combinaba con las paredes de piedra.

También había una gran mesa para comer en el exterior y unos enormes y cómodos sofás, con sus cálidas mantas apiladas y, a sus pies, un círculo de piedra para encender fuego. Se podía sentir que allí se habían vivido grandes veladas, largas noches de profundas conversaciones frente al fuego. Y para rematar ese cuadro perfecto, justo en frente, de forma hipnótica, permanecía vigilante el majestuoso macizo del Mondarruego.

—¿Te parece bien que nos sentemos aquí?

—Me parece genial. Parece una postal. Me podría quedar horas y días aquí sentada, contemplando el paisaje —dijo Paula, fascinada.

—Sí, es un buen sitio para relajarse. Paso mucho tiempo aquí, leyendo, escribiendo y charlando con amigos. A veces se me van las horas simplemente observando las vistas en calma, como si estuviese en una meditación.

—No me extraña —respondió Paula con cierta envidia sana.

—Voy a sacar café y agua para los dos.

—¿Te ayudo con algo?

—No te preocupes, no hace falta. Mientras, si quieres, piensa si hay algo que te gustaría comentar de lo que hablamos ayer —

propuso Martín.

Paula se quedó en la terraza reflexionando, hechizada por el entorno, en silencio, rodeada por aquel paisaje de ensueño, hasta que Martín regresó con una bandeja con café, leche y agua.

—Ayer por la noche me sentía como si hubiese tenido una revelación —expresó ella—. Me sentí ignorante, como si hubiese estado demasiado ocupada para darme cuenta de

muchas cosas importantes sobre nuestras emociones, sobre cómo y por qué reaccionamos como lo hacemos, sobre todo lo que ocurre en nuestro interior.

»Me di cuenta de infinidad de aspectos de los que no había sido consciente. Lo achacaba todo a lo externo, como si lo que pasase en mi interior dependiese de lo que sucedía en el exterior y no tuviese control sobre nada, cuando en realidad tiene mucho más que ver con la interpretación y el significado que doy a lo que me sucede. Pero al mismo tiempo siento que se ha abierto una rendija por la que ha entrado algo de luz, y ahora sé que tengo mucho más por descubrir de lo que pensaba.

—Cuando no sabes que no sabes, crees que sabes, y eso es un problema —afirmó Martín, sonriendo—. Esa creencia no deja espacio para nuevos conocimientos, porque es muy difícil aprender algo si ya crees que lo sabes todo. Hasta que, de pronto, un día, de forma reveladora, la vida nos muestra lo poco que sabemos.

Entonces te das cuenta de que eres víctima de tu propia ignorancia.

Ante esa situación hay dos reacciones: o bien te entra la curiosidad y

el ansia por aprender, o bien reaccionas a la defensiva y te cierras en banda. Si eliges la primera opción, esa apertura hace que tu mundo interior comience a cambiar. El nuevo conocimiento estimula tu capacidad, tu potencial, y tu confianza crece. Cuanto más aprendes, más en forma está tu cerebro. Además, esa expansión provoca una maravillosa sensación de evolución que nos hace más felices. En cambio, la persona arrogante actuará como si tuviese todas las respuestas.

»Esa revelación que has mencionado significa que has abierto la puerta, que la curiosidad ha despertado, que está atenta, y que todos sus sentidos están receptivos para absorber y aprender.

Cuando hablamos de cambio, evolución y transformación personal, gran parte del trabajo inicial no tiene tanto que ver con adquirir cosas de fuera, que son necesarias, sino con vaciar, desprendernos de lo que no nos sirve,

comprender lo que nos retiene y nos impide avanzar. El objetivo inicial tiene que ver con actualizarnos, con renovar las partes obsoletas de nosotros. Somos como un *software*: estamos llenos de programas que necesitan actualizarse. Es lo que Sócrates llamaba «sacar la basura». ¿Alguna vez has hecho una mudanza? —preguntó Martín de forma inesperada.

—Sí, justo antes de que naciese mi hijo.

—¿Y qué descubres cuando haces una mudanza? —dijo Martín, dejando la pregunta en el aire—. Toda la porquería y los trastos que guardas y que no sirven para nada.

—Y tanto —confirmó Paula, riendo, al recordar las bolsas de cosas inservibles que tiró a la basura y que hasta entonces atesoraba.

—De la misma forma, guardamos en nuestro interior infinidad de trastos, viejas creencias obsoletas, dudas, miedos, etiquetas y percepciones distorsionadas sobre nosotros mismos que nos limitan.

Necesitamos sacar la basura interna. Es como si una parte de nosotros, una parte inservible, tuviese que morir para dejar espacio y que una nueva parte pueda crecer. En realidad, es un proceso continuo. Ese es el viaje de la vida: un viaje de búsqueda,

descubrimiento, cambios constantes, retos y evolución. Es el camino que recorremos, de dónde venimos, dónde estamos, adónde vamos y aquello en lo que nos convertimos a lo largo de ese proceso. Es un viaje en el que todos buscamos satisfacer nuestras necesidades, comprender y sentirnos comprendidos, creer y tener más confianza en nosotros mismos, adquirir una mayor fortaleza mental y más seguridad, tener una vida con más sentido y más plena. Todos ansiamos conquistar nuestra alma, nuestra mente y nuestro corazón.

Todos deseamos amar y sentirnos amados.

Para Paula, cada frase de Martín encajaba por sentido común.

Era como si supiese expresar las necesidades emocionales y las expusiera en palabras con una enorme sencillez y claridad.

—Todos anhelamos esas mismas necesidades fundamentales

—afirmó Martín—. La gran diferencia entre cada uno de nosotros reside en qué es lo que creemos que tenemos que hacer, conseguir o alcanzar para satisfacer esas demandas internas. Lo que tenemos que descubrir es qué se interpone en nuestro camino, adquirir el conocimiento y las herramientas para hacer ese viaje y crear nuestro destino. Así pues, el trabajo personal y emocional que debemos llevar a cabo está dividido en varias áreas. Por un lado, está el pasado: lo que arrastramos de todo lo vivido, los lastres que nos impiden avanzar y que necesitamos soltar. Por otro lado, está el presente: nuestros hábitos y nuestras áreas de mejora, la percepción que tenemos de nosotros mismos y de la vida. También está el futuro, ese incierto lugar hacia el que nos dirigimos, y la necesidad de crear una visión digna de lo que deseamos construir. Y, por último, está el aprendizaje necesario para profundizar y ser mucho más conscientes del entorno que nos rodea, para detectar las fuerzas que dirigen nuestra vida y los enemigos que secuestran nuestra atención, para identificar lo que nos roba el enfoque y la energía, para ver cuáles son los conflictos actuales que nos desvían del camino y nos roban la paz y la felicidad.

—Eso suena como un máster de la vida —dijo Paula, impresionada.

—Sí, es el manual para la vida que nadie te ha entregado. Pero, misteriosamente, se espera de ti que sepas navegar este mar de incertidumbre sin mapa.

—Me habría encantado haber tenido alguna especie de guía para la vida que incluyera primeros auxilios emocionales. Seguro que me habría evitado algunos tropiezos y muchas frustraciones.

—Sí, debería trabajarse desde la infancia, pero más que educar, se nos adiestra para encajar —lamentó Martín—. El reto que se nos presenta es que solo tenemos un par de días para tratar muchos temas importantes. Me gustaría

llevarte por un proceso, para que comiences un nuevo viaje con un destino más claro en mente. ¿Te parece bien? —preguntó Martín.

—Me parece genial, y creo que es lo que necesito —afirmó Paula.

Martín entró en casa y regresó al instante con un libro que escogió de su enorme biblioteca. Se lo entregó a Paula. Era un tomo de *La república* de Platón, aunque en este caso no era relevante de qué libro se trataba.

—Imagínate que este libro que tienes en tus manos es tu manual de instrucciones para la vida.

Paula miró el volumen intrigada, al no saber lo que pretendía Martín.

—Sin embargo, cada vez que lees una página, esta se borra y ya no hay opción de recuperarla. ¿Cuánta atención le prestarías?

—Buf, una atención total. Intentaría absorber y extraer la esencia de cada página. Estaría concentrada como nunca.

—Exacto, esa es la atención que vas a necesitar. En realidad, la vida es ese manual: la página de ayer no volverá, y si no prestas atención, perderás las lecciones que esconde cada situación.

Paula sonrió, un tanto inquieta. De pronto se sentía como un alumno en su primer día de clase.

—Ahora bien, lo verdaderamente importante es lo que tú interpretes y comprendas, cómo guardas y retienes esa información para hacerla tuya y aplicarla en tu vida. Eso es mucho más relevante

que cualquier cosa que yo pueda decir. Vamos a empezar desde el punto en el que estás ahora: una situación típica por la que muchas personas pasamos en algún momento —dijo Martín, incluyéndose—, cuando sientes que el mundo y tu vida colapsan a tu alrededor y nada es como esperabas.

—Me parece perfecto —dijo Paula, sintiéndose totalmente identificada.

—Cuando de pronto todo falla, cuando las expectativas no se cumplen y nos invade la sensación de fracaso, nuestra mente tiende a torturarnos, porque inconscientemente nos somete a una comparación, y ese juez interno que habita en nuestro interior parece declararnos culpables de no estar a la altura. Entonces se nos plantean varias opciones: culpar a alguien, a algo o a las circunstancias. Echar la culpa a algo o a alguien es un mecanismo de defensa y una forma de descarga; no asumimos la responsabilidad y nos hacemos las víctimas para justificar y digerir mejor la situación. En parte, todos tenemos la necesidad de sentirnos inocentes. En el fondo, ese es el beneficio de la culpa: eludir la responsabilidad. Pero la culpa te debilita porque otorga el poder a otra persona. También existe la opción de fustigarnos de forma cruel, como si fuese una penitencia, mientras esperamos que algún día nos comprendan y seamos merecedores del perdón. No sé si te identificas con alguna de las tres opciones —preguntó Martín

—Me identifico con dos de ellas: culpo a las circunstancias, porque ha sido algo inesperado e injusto, y no dependía de mí. Pero sobre todo me culpo a mí misma por haber llegado a esta situación y por el miedo a no poder devolver el dinero que me han prestado las personas a las que más quiero. ¿Hay algún remedio para la culpa?

—preguntó Paula con la cabeza un poco agachada, mirando hacia arriba con cierta vergüenza.

—Por supuesto —afirmó Martín, quitando hierro al asunto —. El remedio para la culpa contiene tres ingredientes: la aceptación, el perdón y la responsabilidad. Primero hay que entender que la culpa es inservible. La culpa genera impotencia y debilidad, y tan solo nos

lleva al victimismo y a la frustración. Culpar o culparse no soluciona nada, sino que tan solo magnifica el problema, nos ancla al pasado y nos lleva a un estado de debilidad e indefensión que puede sumirnos en el pozo de la depresión. Ese es el precio que podemos llegar a pagar por entrar en el juego del victimismo. Hacerte la mártir no sirve, ya que tan solo genera un bloqueo que te impide superar la situación. Por eso, el primer paso es aceptar la realidad. No podemos cambiar nada a menos que lo aceptemos. Juzgar, culpar y condenar algo no lo soluciona, no lo libera, sino

que nos oprime. El perdón, la aceptación y la compasión son términos sencillos, aunque no son tan fáciles de integrar; son los ingredientes fundamentales para encontrar paz en nuestro corazón y volver a ser libres.

—¿Y qué pasa si no consigues aceptar una situación? —

preguntó Paula.

—¿Qué hay en el lado contrario de la aceptación? —respondió Martín con otra pregunta.

Se hizo un breve silencio.

—La negación —respondió Paula.

—Exacto. Esta opción nos llena de rabia y frustración, y nos impide avanzar. Tenemos que aceptar lo que el destino nos depare porque es la manera más rápida de cambiar una situación, además de evitar un sufrimiento innecesario, que es lo que sucede cuando renegamos del destino. La clase de aceptación de la que hablo está llena de coraje y valentía, no de apatía ni conformismo. Es la que te ayuda a recuperar tu dignidad, que va unida a la vulnerabilidad. Es la que te ayuda a recobrar tus valores y el respeto hacia ti misma, a asumir la responsabilidad. Es una aceptación activa, no pasiva. Es una energía que te llena de determinación para volver a levantarte y caminar firme.

Paula tomaba algunas notas y escuchaba atentamente, como si se tratase de la página que estaba a punto de borrarse para siempre, mientras observaba cómo los ojos de Martín brillaban con una mezcla de pasión y comprensión, lo que otorgaba una enorme fuerza a sus palabras.

—Esa aceptación es un reto para el ego—continuó Martín —. Es afirmar que asumo la responsabilidad de mi situación, de mis emociones y de mi vida para poder cambiar. Es una manera de evitar mirar atrás, para dejar el pasado en el pasado y volver la vista al frente y ver adónde vas.

—Me ha quedado muy claro. Lo que no sé es de dónde surge esa necesidad de machacarnos sin piedad.

—Es algo cultural que hemos heredado, es algo que está impregnado en la sociedad. La culpa y el arrepentimiento tienen un lado positivo, pero también han sido una forma de opresión. Se ve muy claro en la cultura de la acusación pública, de la cancelación, de la vergüenza, del miedo al qué dirán. Son sentimientos de inferioridad que hay que transformar en aceptación, comprensión y aprendizaje. ¿Tú crees que has hecho daño a alguien de forma intencionada, consciente y premeditada?

—No, por supuesto que no —negó rotundamente Paula.

—Entonces ¿piensas que mereces tu propio perdón?

Paula enmudeció ante la pregunta, mientras Martín esperaba paciente una respuesta que no llegaba. Aquello evidenciaba las contradicciones internas que estaban surgiendo en ella.

—Sí, supongo. Siempre he actuado de buena fe, he intentado hacer las cosas lo mejor posible, y creo que no me merezco fustigarme —dijo Paula casi a regañadientes, con un enorme esfuerzo.

—Puedes repetir: «Me merezco el perdón» —le pidió Martín con cariño.

Paula suspiró y repitió de forma sentida:

—Me merezco el perdón.

Lo dijo con compasión, y al instante sintió como si hubiese expulsado un veneno que la estaba consumiendo. Escucharse a sí misma proferir esas palabras y sentirlas provocó un efecto de desahogo liberador, que es lo que buscaba Martín.

—Solemos hacer las cosas lo mejor que podemos con lo que sabemos, pero, a veces, aunque nuestras intenciones sean positivas, nuestro conocimiento no es suficiente. En otras, son las circunstancias las que no acompañan, nos falta la experiencia necesaria para superarlas. Por eso se dice que la experiencia es eso que ganamos cuando no obtenemos lo que queremos. Tu objetivo ahora debe ser extraer el aprendizaje para transformar cada situación en una lección.

»Hemos hablado de los dos primeros pasos, la aceptación y el perdón. El tercero, y tal vez el más importante para retomar el control de tu vida, es la responsabilidad —afirmó Martín con cierta rotundidad, mientras Paula tomaba apuntes—. La responsabilidad personal es un poder enorme, es un signo de madurez y, tal como dice la propia palabra, es la capacidad de «responder con habilidad».

Sin embargo, cuando no asumimos la responsabilidad, en vez de responder, lo que hacemos es reaccionar con torpeza de forma compulsiva. Esa reacción es una forma de esclavitud: nos convertimos en víctimas de nuestra falta de control, mientras que la responsabilidad nos aporta autocontrol y madurez, es decir, libertad.

»Mientras no asumimos un mayor grado de responsabilidad, cada problema se convierte en un activador de nuestra impulsividad, que nos hace reaccionar como si fuera el gatillo de una pistola.

—Nunca lo había visto así —afirmó Paula—. Ahora caigo en la cuenta de que es mucho más importante de lo que pensaba.

—Sí, pero, por desgracia, es un valor que está cayendo en el olvido. Si te fijas en la política, la responsabilidad solamente se exige a los demás, mientras que nadie asume la suya. La responsabilidad es uno de los grandes signos de un líder: quien no asume la responsabilidad no genera confianza. Quien quiere liderar su vida tiene que asumir la responsabilidad, porque nadie puede gobernar su vida culpando a los demás.

»Una de las grandes verdades de nuestra existencia es que la calidad de nuestra vida depende mucho de la capacidad de responder con entereza a las situaciones complejas. A veces nos

cegamos tanto ante un problema que llegamos a creer que solo si cambian las circunstancias, se solucionará el problema, cuando generalmente reside en nuestra reacción. En la medida en que creas que la angustia, el miedo y la tensión son consecuencia de ese hecho externo, la inseguridad seguirá aumentando, porque desde esa perspectiva sientes que no tienes ningún poder para resolver el problema.

—Un momento —dijo Paula, pidiendo una pausa mientras escribía.

—Si quieres preguntar algo o necesitas que incida más en algún punto concreto, no dudes en decírmelo —aconsejó Martín.

—Seguro que me surgirán muchas preguntas —dijo Paula, y seguidamente Martín continuó con el tema.

—El trabajo está en asumir la responsabilidad y darnos cuenta de que, en realidad, no nos enfrentamos tanto a problemas externos como a los dilemas y retos internos causados por el problema externo. Como escribió Viktor Frankl en su mítico libro *El hombre en busca de sentido*: «Cuando ya no podemos cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos». La responsabilidad personal es el paso fundamental para ese cambio, para obtener o recuperar el control de nuestra vida. Debemos hacernos responsables de cómo somos, de cómo nos sentimos, de nuestras emociones, de nuestros sentimientos, de las consecuencias de nuestras acciones, de nuestra situación. Cuando decides que tu vida depende de ti, recuperas tu poder personal. Es entonces cuando puedes cambiar las cosas. Asumir la responsabilidad es asumir un compromiso contigo mismo, es ponerte esa pesada mochila que nadie quiere llevar y decidir que si tiene que, hacerse, depende de ti.

»Si no asumes esa responsabilidad, es como si abandonases tu alma. Poco a poco comienza una debilitante degradación interna y la vida se transforma en un lugar gris. Si no haces lo que no puedes, no pasa nada, pero si no haces lo que sí puedes, tu conciencia te tortura, porque en lo más profundo sabes que puedes ser más, que no estás comportándote como quien realmente eres.

Las palabras de Martín surgían desde un lugar muy profundo, fluían con sencillez y claridad, pero a la vez insuflaban una contagiosa energía que inspiraba su espíritu de superación.

—Con el tiempo descubres otra de las grandes verdades —

prosiguió Martín—: que una existencia sin responsabilidad es una vida vacía, sin sentido y sin propósito. En cambio,

una vida en la que asumes la responsabilidad es mucho más plena, te hace irradiar más confianza y te da una entereza que te aporta seguridad. Al aceptar ese desafío, al asumir las consecuencias y hacerte responsable de lo que sucede en tu vida, sientes una maravillosa sensación de integridad y honestidad interna. Es cuando recuperas tu poder personal, porque sientes que estás cumpliendo ante ti mismo —

afirmó Martín, poniendo la mano sobre el corazón, mientras Paula escuchaba, absorta en sus palabras—. Entonces dejas de mirar hacia fuera para buscar excusas y miras hacia dentro para encontrar soluciones. De pronto encuentras paz, una sensación de calma y una energía renovada, porque recuperas la sensación de tener el control, de comenzar a dirigir tu vida. Vives con un mayor grado de dignidad, con la fortaleza y la serenidad que aporta la responsabilidad personal. Tu identidad también es más sólida. Te ves a ti mismo como alguien que asume las consecuencias de sus actos y que está dispuesto a pagar el precio del esfuerzo para hacer lo correcto. Esa nueva determinación te hace sentirte capaz de darle la vuelta a cualquier situación.

»Si quieres, paramos un momento, así te puedes estirar un poco y refrescar la mente —dijo Martín.

—Sí, me parece perfecto, porque necesito integrar muchísima información —respondió Paula, un tanto sorprendida por todo lo que Martín le había explicado.

—También me sirve de excusa para ir al baño —bromeó él.

Paula aprovechó el momento para rematar sus notas. Al acabar, se acercó hasta la barandilla de la terraza para absorber aquella impresionante estampa.

—No me canso de mirar esta maravilla, es hipnótico —dijo Paula cuando Martín regresó y se apoyó en la barandilla junto a ella.

—Sí, es como un imán que te atrapa y te calma. ¿Seguimos? —

propuso Martín tras permanecer un rato observando en silencio.

—Sí, tengo ganas de más —afirmó Paula encantada.

—Además, toca cambiar de tema. Tenemos que hablar del pasado y de construir un destino hacia el que dirigirte.

—Suena interesante.

—Hemos hablado de la necesidad de vaciar, de sacar lo innecesario, de actualizarnos. Y para eso es interesante hacer un ejercicio de autobiografía, es decir, hacer un recorrido por el pasado

—dijo Martín una vez que ambos hubieron tomado asiento.

—¿Crees que es bueno remover el pasado? —preguntó Paula, dudando.

—El propósito de la memoria no es solo recordar, sino aprender del pasado para extraer lecciones y tomar mejores decisiones —dijo Martín—. Si no aprendemos de nuestra historia, seguimos cometiendo los mismos errores en el presente. Dicen en Japón que un pueblo sin memoria es un pueblo sin historia. De la misma forma, las experiencias que hemos vivido son nuestra historia. Ahí está escrita la biografía de nuestra vida.

»Las experiencias más profundas, sobre todo las que han tenido una mayor carga emocional, dejan huella y dan forma a lo que somos, a la percepción de nuestra vida y a cómo nos comportamos en la actualidad. En esa historia está grabada la razón de nuestras creencias y de nuestras expectativas, de cómo y por qué pensamos, sentimos y nos comportamos como lo hacemos.

»Además, los orígenes son muy importantes. Ahí están tus raíces, esa parte de ti que corre por tus venas. Si no sabes de dónde vienes, estás perdido, no tienes ninguna referencia. Cuando lo olvidas o no lo tienes en cuenta, no eres capaz de apreciar el camino recorrido, todo lo que has aprendido, cómo has cambiado y todo aquello que ya has superado.

Sin darse cuenta, Paula asentía ante las palabras de Martín.

—Cuando la vida se tambalea, cuando las tormentas te zarandean y te hacen perder el rumbo, tus raíces son un

mapa que te aporta un valioso marco de referencia. En esos momentos tenemos que volver la vista atrás y retroceder en el tiempo hasta nuestro origen, para así tener una mejor perspectiva y contemplar con sorpresa y orgullo de dónde venimos y dónde estamos, y reconocer la infinidad de tempestades que ya hemos superado. En el pasado están las experiencias que te hicieron más fuerte. Ahí reside la prueba de que nuestro mástil interno es más sólido de lo que pensamos, porque ya ha soportado oleadas de dudas, temores e incertidumbre.

Martín se dio cuenta de que Paula se iba mentalmente a otro lugar. Su mirada estaba perdida, clavada en el suelo, recordando algún pasaje de su vida, y es que cuando regresamos mentalmente al pasado, revivimos las mismas emociones. Paula confirmó lo que Martín acababa de decir, pues al mirar atrás, fue consciente de situaciones que en su momento parecían insalvables, pero a las que se sobrepuso y quedaron como una experiencia de vida.

—Cuando regresamos mentalmente al pasado, al mismo lugar de siempre, es porque hay cosas que no están curadas. Tal vez significa que todavía hay heridas abiertas, resentimientos, arrepentimientos de cosas que debíamos haber hecho y no hicimos, o que pensamos que teníamos que haber hecho de otra forma.

¿Cuántas personas conoces que siguen culpando a su expareja de todo? —preguntó Martín.

—Muchas —respondió Paula ante esa evidencia que había presenciado muchas veces.

—Si no resuelves ese conflicto del pasado, sigue apareciendo en el presente —afirmó Martín—. Esas vivencias te hacen prisionero de algo que ocurrió hace tiempo y la mente se siente como en territorio hostil, se pone a la defensiva, vive en un estado de alerta.

Es agotador, porque tu cerebro interpreta esa incertidumbre como una amenaza, te hace vivir en tensión y sigue produciendo cortisol, la

hormona del miedo y del estrés, por algo que ocurrió hace mucho tiempo. Por eso es importante mirar atrás con una

intención positiva, para curar las posibles heridas de antaño.

—Eso explica muchas cosas —afirmó Paula.

—Muchas veces, nos negamos a soltar cosas que aprendimos y que en su día nos sirvieron, nos ayudaron a sobrevivir. Por eso nos cuesta o nos da miedo renunciar a algo que en su momento fue tan valioso, aunque eso mismo sea lo que nos hace reaccionar de la misma forma de siempre. No vemos las cosas como son, sino que las interpretamos según nuestras experiencias pasadas.

—¿Cuál es el objetivo de ese ejercicio sobre el pasado?

—Uno de los fines es comprender de dónde venimos, lo que ha sucedido en nuestra vida, aprender de nuestra historia para hacer las paces con nuestro pasado y quitarlo de en medio de nuestro futuro.

Demasiadas veces nos vemos a nosotros mismos con una imagen que arrastramos del pasado; cargamos con la persona que fuimos, pero que ya no somos. Tenemos que desmontar aspectos de nosotros que nos retienen bajo una identidad del pasado para que nuevas cualidades más evolucionadas puedan ocupar su lugar.

Ahora sabes más y es hora de cambiar.

—Pero nadie puede cambiar su pasado —afirmó Paula.

—Exacto —confirmó Martín—, pero sí puedes llevar a cabo un proceso que te ayude a reflexionar y aprender de tu propia historia, de tu pasado, a trasformar cualquier cosa que haya ocurrido en una experiencia de aprendizaje y evolución. Eso te ayuda a reconstruir lo que significó, la narrativa posiblemente distorsionada que podemos llegar a tener sobre algunos momentos de nuestra vida.

»Todo aquello que traemos del pasado ha creado una serie de estructuras mentales. Esa información acumulada a lo largo de los años es la base de datos de nuestro cerebro, es lo que da forma y condiciona nuestro comportamiento. Por ello, podemos decir que solo somos capaces de hacer aquello que nuestra mente nos permite, lo que está dentro de las posibilidades de ese esquema

mental. Dentro de esa estructura es donde nos sentimos seguros, y todo lo que se salga de ese límite es percibido como una amenaza, como un riesgo, por nuestra mente.

—¡Madre mía! —exclamó Paula, sorprendida—. Hasta ahora no había sido consciente de todo lo que podemos arrastrar del pasado, de la enorme influencia que tiene y del modo en que sigue apareciendo en el presente — reflexionó Paula.

—¿Alguna vez has metido una botella de vino o de agua en el congelador con la intención de refrescarla y se te ha olvidado allí? —

preguntó Martín.

—Sí, creo que nos ha pasado a todos —respondió Paula, sonriendo.

—¿Qué ocurre cuando abres el congelador y lo descubres? Si es una botella de vidrio, el líquido habrá empujado el corcho o habrá roto el cristal, y si es una botella de plástico, se habrá deformado por completo. Lo que ha ocurrido es que en su interior ha habido una expansión, su contenido exige más espacio, hasta el punto de romper aquello que lo oprimía, el recipiente que lo limitaba. Nuestra mente funciona igual: cuando seguimos aprendiendo y creciendo, esa expansión interna rompe los límites de lo que creíamos que éramos capaces. Entonces dejamos espacio para que surja una nueva versión de nosotros más capaz, más libre, con menos miedos y más sabiduría. En ese momento empezamos a sentir que nuestra confianza crece y nuestro potencial se expande.

—Qué bueno —dijo Paula—. Me ha encantado esa metáfora porque yo soy muy visual.

—Todos tenemos un potencial de mejora, y esa capacidad de transformación es posible a través de ese nuevo conocimiento y de una mayor comprensión. Para mejorar y expandirnos podemos elevar nuestro nivel de conciencia con un cambio de hábitos y comportamientos, así como con objetivos específicos.

»Indagar en nuestra biografía personal nos sirve para analizar qué hemos hecho con esas experiencias y

comprender qué arrastramos del pasado, entender la huella que dejó en nosotros y, a

través de esa reflexión, extraer una valiosa lección. Echar la vista atrás nos ayuda a conocernos mejor, a darnos cuenta de qué comportamientos nos pueden estar frenando, a descubrir áreas de mejora que nos ayudarán a vivir mejor y a ser más productivos.

—Has dicho que hay distintos tipos de experiencias, ¿a qué te refieres con eso?

—Hay experiencias positivas y negativas —explicó Martín —.

Las primeras te reafirman y te dan confianza, dejan un buen recuerdo. Las segundas pueden dejar una sensación de fracaso, decepción o rechazo, o bien de no estar a la altura. Algunas experiencias son superficiales y no dejan huella, mientras que otras son intensas y profundas, y pueden dejar secuelas. Eso depende de cuánta energía emocional hayan generado en nosotros, hasta dónde nos han llevado emocionalmente, aunque sea algo que nadie más pueda percibir.

»Algunas experiencias llegan por circunstancias externas sobre las que no tenemos control, mientras que otras las forjamos de forma íntima en nuestra mente, porque comenzamos a imaginar lo peor, algo que puede provocar miedo y ansiedad, que sentimos como si fuera la más absoluta realidad. De entre todas ellas, las experiencias más profundas son las que han removido una gran cantidad de energía emocional, y pasan a formar parte de nuestra historia, de nuestra personalidad; construyen una parte de nuestra identidad.

Pueden generar un condicionamiento inconsciente que llega a reprimir nuestro comportamiento y a limitar nuestro potencial.

»Lo que es fundamental —afirmó Martín— es hacer una clara distinción entre causa y efecto. Una cosa es el hecho en sí y la otra, mi respuesta y mi interpretación del mismo. En ese momento crítico, el factor clave es hacerse la pregunta correcta: “¿Cuál es la lección?

¿Qué necesito aprender?”.

Paula anotó esas dos preguntas para reflexionar sobre ellas.

—Hay personas que utilizan aquello que un día les sucedió como excusa para no intentarlo nunca más, o como pretexto para abandonar. Otras lo transforman en su gran razón, en el hecho que

marca un antes y un después en su vida, en el día en que todo cambió. Lo puedes ver como una injusticia que no debería haberte ocurrido, como algo de lo que te quieres librar, y eso es lo que todo tu ser grita al universo cuando lo interpretas así —dijo Martín—. Pero no sirve de nada enfadarse con el mundo, porque el enfado tan solo lo sufres tú.

—Cierto —convino Paula—. Esa fue mi primera reacción: grité al universo por esa injusticia. Pero ahora entiendo que lo que necesito es extraer la lección y aprender para poder cambiar.

—Lo importante es que vayas entendiendo todos estos conceptos, que son herramientas que te aportan comprensión, te ayudan a reflexionar en vez de reaccionar, te aportan madurez —dijo Martín—. Además, lo que uno descubre por sí mismo es mucho más emocionante que lo que alguien le revela. No es bueno que todo lo que sepas sea de segunda mano; por eso necesitamos vivir experiencias para aprender de primera mano. Lo primero es teoría; lo segundo, la experiencia personal, se integra de forma natural como conocimiento, y es cuando permanece.

—¿Y cómo se lleva a cabo ese proceso de repasar la biografía del pasado? —preguntó Paula con cierta intriga.

—Vamos a ello, aunque para hacerlo bien, es mejor que tomes nota del proceso. El objetivo es que recuerdes y describas los momentos de tu vida que más te han marcado; las experiencias que, por algún motivo, han quedado grabadas en tu memoria, te han dejado huella, sin importar en qué etapa de la vida sucedieron y si fueron eventos positivos o negativos. Pueden ser experiencias de cariz sentimental, emocional, profesional, de pareja, o bien

sucesos extraordinarios, tal vez algo que jamás debería haber sucedido.

Situaciones a las que, por algún motivo, tu mente vuelve a menudo.

Tras ese viaje por el pasado, la idea es que nombres o pongas un título y una breve descripción al menos a cinco momentos clave de tu vida, para reconocerlos y tenerlos presentes.

Paula ni siquiera levantaba la cabeza mientras escuchaba.

Estaba inmersa en sus anotaciones para que no se le escapase nada.

—Una vez que hayas definido esos momentos, debes pasar cada una de esas experiencias por un filtro de preguntas, que son las siguientes:

»¿Eso que ocurrió lo provocaste tú o fue algo que estaba fuera de tu control?

»¿En aquel momento estabas preparada para enfrentarte a esa situación?

»¿Crees que podrías haber hecho algo de manera diferente en ese momento?

»¿Esa experiencia tuvo un impacto positivo o negativo?

»¿Cómo crees que ha podido influir o condicionar tu vida, tus relaciones, tu personalidad, tu confianza o tus decisiones?

»Y, por último y lo más importante, desde quien eres hoy y mirando atrás, ¿cuál es la lección y el aprendizaje que puedes obtener de aquella situación? ¿De qué manera te hizo más fuerte?

Martín guardó silencio tras enumerar la larga lista de preguntas y esperó a que Paula terminara de anotarlas. Al finalizar, resopló sorprendida.

—Esto requiere un buen tiempo de tranquilidad para profundizar y reflexionar con calma —afirmó Paula, arqueando las cejas—. Es un ejercicio muy intenso, pero

tengo muchísima curiosidad por hacerlo y ver qué descubro, aunque imagino que ahora no es el momento.

—Cierto, necesitas hacerlo en un momento de calma, cuando estés descansada y muy consciente, sin prisas. Hace falta pensar y reflexionar en profundidad, porque así lo vas a disfrutar más y el resultado será mucho mejor.

—¿Qué puedo conseguir con este ejercicio? ¿Cuál es el efecto?

—Te ayudará a convertirte en observadora de tu propia historia.

Desde la distancia podrás tener una mejor perspectiva, te permitirá reconstruir la percepción posiblemente distorsionada que podrías tener sobre distintos episodios de tu vida.

»El objetivo más importante de este proceso es transformar cualquier experiencia, por negativa que haya sido, en un aprendizaje, en una historia de superación. De esa reflexión podemos extraer grandes lecciones que nos ayudan a tomar mejores decisiones en el presente y en el futuro.

»Otro efecto positivo es que, al ordenar y comprender mejor nuestra vida y las experiencias pasadas, es más fácil curar viejas heridas, librarse de viejos y pesados lastres, y centrarnos con más facilidad en el presente. También nos ayuda a relativizar, a hacer las paces con nuestro pasado. Te das cuenta de que aquello que en su momento sentiste como un drama o una injusticia te ha traído hasta aquí; si no hubiese sido por aquella situación, hoy no serías quien eres.

Paula escuchaba con una enorme atención, tomando notas, como si estuviese recibiendo un regalo. Quería empaparse al máximo de cada palabra para que ese conocimiento quedase guardado para siempre y no desapareciese como en ese libro que había mencionado Martín.

—Cuando comprendes y te reconcilias con tu pasado, cuando dejas de ocultar algo que ocurrió e integras y aceptas todo lo que ha sucedido, de pronto miras atrás con una sensación de alivio. Incluso llevas por bandera y llegas a honrar algo que a lo mejor te avergonzaba, que tal vez te

oprimía. Con esa mirada retrospectiva, desde la compasión, sentirás el alivio y el orgullo que aporta la autoridad moral de las experiencias superadas. Te sientes mucho más ligera, pues te quitas un peso de encima.

Al escuchar esas últimas palabras, una agradable sensación de calma comenzó a invadir el cuerpo de Paula, como si en ese mismo instante hubiese comenzado a sanar heridas del pasado. Dado que la conciencia es luz, el alivio de la comprensión fue lo que tal vez hizo que la tensión interna previa comenzara a desvanecerse, y una maravillosa sensación de liberación ocupó su lugar.

—Cuanto más comprendemos y más conscientes somos, mayor es nuestra capacidad de vivir el presente en armonía —afirmó Martín.

—Gracias por este regalo —dijo Paula un tanto emocionada —.

Me siento privilegiada y espero ser capaz de aprovecharlo.

—De nada. Me alegro de que lo sientas así, y ojalá algo de todo esto te pueda servir.

—Ya me está sirviendo —confirmó Paula, agradecida.

—Ahora es momento de viajar al lado opuesto, del pasado al futuro. Ha llegado la hora de hablar del destino, de crear un plan esperanzador, porque todos necesitamos crear una visión que nos ayude a dirigir nuestra atención y nuestra energía en una sola dirección, hacia una meta digna, hacia un objetivo trascendente que otorgue un mayor sentido a nuestra vida.

Paula no dijo nada, simplemente asintió, abriendo los ojos y arqueando las cejas mientras sonreía, afirmando con su gesto esa necesidad y mostrando sus ganas y su ilusión por crear esa nueva visión esperanzadora hacia la que dirigirse.

De pronto sonó el teléfono en casa de Martín. Este se disculpó y entró para atender la llamada. Paula aprovechó para revisar sus apuntes y se asombró al ver la cantidad de páginas que había escrito. Sintió que estaba escribiendo el manual de vida del que Martín había hablado. Miró su

móvil para ver si tenía algún mensaje, pero no vio nada urgente, tan solo lo rápido que pasaba el tiempo charlando con Martín.

—¿Todo bien? —preguntó Paula cuando él regresó.

—Sí, todo perfecto, una sorpresa muy agradable. Un viejo amigo, que también ha sido mi socio, está de visita de fin de semana con su mujer y me ha propuesto ir a cenar esta noche, pero le he dicho que estoy con una amiga.

—No, por favor, yo no quiero alterar tus planes, ya estás haciendo demasiado por mí —negó Paula, apurada.

—No te preocupes. Se lo he comentado y también estás invitada. Si te parece bien, me encantaría que me acompañases —

dijo Martín sonriente.

—¿Estás seguro? No quiero molestar.

—No será ninguna molestia, sino todo un placer, y creo que te vendrá bien. Además, es una persona que te interesa conocer. Es todo un personaje. Son un matrimonio agradable, y la cena es en el restaurante La Cocinilla, que está junto a tu hotel. Se me ocurre que, para no estar todo el día sentados, tal vez te apetezca hacer la ruta hasta la cascada de Cola de Caballo —propuso Martín—, así ves algo más del parque y podemos seguir charlando de camino.

—Me parece genial —aceptó Paula—. Es una de las cosas que tenía previsto hacer, y mucho mejor si es en buena compañía.

—Perfecto, porque hoy, siendo viernes, estará muy tranquilo —

dijo Martín—. Prepararemos unos bocadillos, agua y un termo de café, y calculo que llegaremos hacia la hora de comer para picar algo junto a la catarata.

—Suena muy bien ese plan —dijo Paula, encantada.

Martín siempre tenía su mochila a punto con todo lo necesario para cualquier imprevisto, así que metieron lo

básico para comer algo en la montaña y se pusieron en marcha.

En apenas cinco minutos de coche estaban en el aparcamiento que daba acceso a la pradera del parque de Ordesa, listos para iniciar la imponente ruta. Paula, además de la ilusión por hacer la caminata, tenía intriga por escuchar cómo crear ese esperanzador plan de futuro que Martín había mencionado.

9

UNA VISIÓN HACIA LA QUE DIRIGIRSE

Con la mochila a cuestas, Paula y Martín comenzaron a caminar con energía por el sendero que llevaba hasta la majestuosa cascada de Cola de Caballo. El inicio del paseo fue suave y casi llano mientras avanzaban al borde del río Arazas, hasta que poco a poco, el sendero comenzó a empinarse, adentrándose en el frondoso bosque. El sonido del agua era una compañía casi constante a lo largo del camino, gracias a sus innumerables saltos en su descenso entre los muros del valle. Pero no era nada comparado con lo que estaba por venir.

—¿Alguna vez has tenido la sensación de superarte a ti misma, el orgullo de sentirte realmente satisfecha después de hacer algo que era fácil? —preguntó Martín según avanzaban.

—No, no creo —respondió Paula, tras reflexionar un instante sobre ello—. Cuando hago algo fácil, puedo tener la satisfacción de haber terminado una tarea, pero nada más.

—¿Y qué ha ocurrido cuando has superado una situación difícil, cuando te has enfrentado a un gran desafío, cuando has hecho algo que te ha costado, algo que tal vez temías y no sabías si eras capaz de conseguirlo?

—En esos casos sí. A pesar de haber estado muerta de miedo y con mil dudas, me he sentido orgullosa y satisfecha por haberme enfrentado a algo que temía —dijo Paula, jadeando por el esfuerzo

—. Además, es como un chute de autoestima: noto cómo la confianza aumenta y me siento más capaz.

—Exacto, esa es la gran diferencia —afirmó Martín—. La satisfacción interior viene de la superación que va unida al sacrificio, que a su vez está ligada a la responsabilidad y al compromiso.

Cuando algo es fácil, no hay una gran satisfacción ni sensación de superación. Crecemos y nos superamos cuando hacemos algo que nos reta, nos desafía y nos obliga a sacar lo mejor de nosotros mismos. Entonces evolucionamos, y nuestra confianza y nuestro potencial aumentan de forma exponencial. Esa maravillosa sensación de superación aporta un mayor sentido a nuestra vida. El problema es que no se inculca ese espíritu, y muchas personas confunden esa necesaria capacidad de esfuerzo y superación con un innecesario y hasta injusto sacrificio —lamentó Martín—. Esa pérdida de la voluntad, la debilidad del músculo emocional de la determinación que la vida nos exige, se convierte en una amenaza.

—¿Acaso tú no te cansas al hablar y caminar a la vez? —

preguntó Paula al ver que Martín apenas jadeaba, a pesar del buen ritmo que llevaban.

—De momento, voy bien —respondió él, demostrando su buena forma física—. Además, la superación consiste, en gran parte, en saber aguantar y sacrificarse. Hoy en día veo una preocupante tendencia a mirar hacia otro lado para no tener que enfrentarse a las dificultades. Es la predisposición a estar lo suficientemente ocupados como para no tener que pensar, o sumergirse en algún tipo de entretenimiento para huir de la realidad.

»Cuando no sabemos gestionar nuestras emociones, llega un momento en el que, si no encuentras respuestas ni solución a los conflictos internos, lo que buscas es una forma de apagar el ruido mental, alguna manera de reducir el dolor emocional. Y lo hacemos a través de algún tipo de entretenimiento o de sustancias, lo cual puede ser el inicio de una adicción. El entretenimiento es algo positivo y necesario, pero en la actualidad, sobre todo en los más jóvenes, se abusa de él. Por desgracia, esa fórmula de evasión sigue creciendo y está causando un grave problema

de soledad y aislamiento. Es un mecanismo de huida que nos ayuda a evadirnos

un rato, pero se transforma en un conflicto cuando se convierte en una forma de vida para librarse de uno mismo, de tortuosos pensamientos y de emociones indeseadas.

—Supongo que tiene que ver con la falta de una visión mejor hacia la que dirigirse —dijo Paula—. Imagino que si no se tiene algo a lo que aspirar, es más difícil tener ilusión y esperanza en el presente.

—Así es —afirmó Martín—, y de eso es de lo que tenemos que hablar, porque ante el sufrimiento y la desesperación solamente hay un remedio: crear una visión de futuro. Tenemos que encontrar un sentido que nos ayude a volver a levantarnos, que nos aporte una sensación de propósito y nos empuje a salir de donde estamos. Esto tan solo se logra de una manera: a través de la responsabilidad de nuestras acciones, nuestras decisiones y nuestro comportamiento.

»Es muy atrayente pensar que existe una vida fácil y sin problemas en la que siempre podremos estar felices y en la que todo fluirá en calma. Una vida en la que nos ganaremos el pan sin esfuerzo, en la que nuestras relaciones estarán libres de conflictos y serán maravillosas, y en la que nos sentiremos colmados de pensamientos y emociones positivas. Supuestamente, esa sería una vida ideal, la existencia soñada. Pero, en el mundo real, ese ideal es un espejismo, ya que esa expectativa se transforma en el gran problema: asumir que no deberíamos tener problemas.

Paula asintió con cierta resignación al reconocer esa realidad: el conflicto generado por las posibles expectativas irreales.

El creciente ruido del agua en la distancia captó su atención.

—Ese sonido es el de la cascada de Arripas —informó Martín.

Al acercarse al borde de la curva del camino, Paula pudo verla frente a ella, momento que aprovechó para sacar una foto y observar el precioso espectáculo.

—En algún momento, todos soñamos con esa vida idílica y fácil

—prosiguió Martín, retomando el camino—. Pero podría convertirse en una vida estancada, vacía y carente de sentido, en la que sería imposible satisfacer una de las necesidades fundamentales del ser

humano, como es la de desarrollarnos y evolucionar como personas.

Ese es un factor esencial para la felicidad: el necesario aprendizaje y la evolución de nuestro mundo interior para tener una mejor salud mental y emocional, para tener una mejor relación con nosotros mismos y con los demás. Es difícil encontrar una vida llena de sentido y propósito, más plena, de crecimiento y de satisfacción, sin aceptar los retos que nos ayudan a superarnos, sin enfrentarnos a los desafíos que surgen a lo largo de nuestra vida. ¿Me podrías nombrar algún personaje histórico reconocido y admirado por todos que haya tenido una vida fácil en la que no hubo de enfrentarse a nada?

—Me parece que nadie así ha pasado a la historia —dijo Paula, sonriendo ante esa clara evidencia.

—Todas las personas que han sido recordadas a lo largo de la historia, al igual que las más admiradas en la actualidad en los distintos ámbitos de la vida, han superado grandes retos y dificultades, han alcanzado gestas increíbles, se han sacrificado por algo, por alguien, por una gran causa o por un sueño. Son vidas cargadas de responsabilidad, compromiso, esfuerzo, sentido y propósito. Son vidas que provocan respeto y admiración, porque reflejan cualidades que todos admiramos. Precisamente, la admiración es una de las mayores causas de motivación que existe.

Lo puedes ver en la mirada de asombro de un niño cuando se encuentra con su ídolo. Esa admiración lo puede inspirar a esforzarse y sacrificarse para parecerse a la persona a la que admira.

—Acabas de decir que la admiración es uno de los tipos de motivación, y me he quedado con la intriga de saber cuáles son los otros —inquirió Paula con curiosidad.

—Hay tres tipos de motivación o energías —afirmó Martín —. Yo, al menos, las divido en tres bloques. Se trata de fuerzas que impulsan el comportamiento humano. Por un lado, está la que acabamos de mencionar, que es la admiración. Admiramos a las personas que han sido capaces de volver a levantarse tras la

derrota, a las que han seguido luchando cuando todo parecía perdido —dijo Martín con energía—, a las que, a pesar del sufrimiento, nos han demostrado su capacidad de sacrificio, su determinación e instinto de superación, la fortaleza del espíritu humano, y todo eso nos inspira, nos contagia determinación y esperanza. Esa admiración surge porque nos muestra cualidades que yacen dormidas en lo más profundo de nuestro interior. Reflejan valores con los que nos identificamos, valores que admiramos y deseamos tener. Por eso nos sentimos apelados y eso nos conecta con emociones poderosas.

—Supongo que eso es lo que despiertan en nosotros muchas películas épicas —respondió Paula—. Esa especie de motivación que nos conmueve y nos invita a superarnos.

—Exacto, es la mítica historia del viaje del héroe — confirmó Martín—. La motivación es una emoción que contiene una energía positiva, una fuerza que nos impulsa a llevar a cabo acciones para lograr un objetivo. Surge cuando tienes una clara visión de una meta realmente merecedora. Sin embargo, también existe la motivación negativa, que es aquella que nos lleva a la acción para evitar el dolor, el sufrimiento o el fracaso, o para huir del peligro. Esta es la que nos hace reaccionar en los peores momentos, ya que está ligada al instinto de supervivencia.

Paula se sorprendió un poco ante este concepto. Al tiempo que escuchaba, intentaba retener la máxima cantidad de información posible para poder plasmarla en sus notas después.

—Y, por último, está la inspiración —afirmó Martín, enfatizando esa palabra—, que es mucho más potente y profunda que la motivación. Al estar ligada a un objetivo externo, la motivación es una energía más volátil y sensible. La inspiración, sin embargo, es más intensa y estable, y se traduce en una sensación de mayor control, de sentido y dirección.

»La inspiración es mucho más poderosa y profunda que la motivación, ya que es una energía interna que no depende de factores ni logros externos. Es una energía heroica que permanece

en lo más profundo del alma, y aunque haya momentos de la vida en que tengamos la sensación de haberla perdido, siempre está presente en nuestro interior, porque es una parte de lo que somos; es nuestro espíritu.

—¿Cómo definirías la inspiración? —preguntó Paula.

—La inspiración tiene muchos matices y distintos significados, y me gustaría intentar explicarte esas diferencias y profundizar en ello para que puedas comprender mejor a qué me refiero —sugirió Martín.

—Genial, mucho mejor —contestó Paula.

—La inspiración también es un maravilloso estado mental de flujo, que se da cuando algo en nuestra mente hace clic y, como en un despertar, de pronto, sin control ni previo aviso, nos surgen ideas desde lugares desconocidos. Cuando nos sentimos inspirados, es como si tuviéramos una especie de revelación en la que somos capaces de unir ideas, pensamientos y conceptos que anteriormente no podíamos ver y que, de repente, fluyen frente a nosotros.

»Cuando nos sentimos conectados a esa misteriosa fuente que es la inspiración, las ideas nos desbordan. Decimos que estamos inspirados cuando aparecen el ingenio y la creatividad que nos permiten crear algo completamente nuevo —explicó Martín, que comenzaba a jadear un poco al ir caminando sin parar de hablar—.

La sensación interna de inspiración aumenta la creatividad.

Escritores, pintores, artistas, inventores y creadores de cualquier tipo afirman que sus mejores obras han surgido siempre en ese estado de apertura, de conexión con algo más profundo. Pero, por desgracia, no existe una pastilla para la inspiración. Desde la mitología griega y sus musas, la inspiración es una incógnita que permanece oculta entre la intriga y el misterio, y que aparece en el momento más inesperado. Aunque es más probable que surja cuando

estamos en nuestro elemento, cuando encontramos nuestro camino.

»La palabra “inspiración” también tiene un significado más profundo, que es estar “en espíritu”, es decir, estar conectado con algo más grande que uno mismo. No me refiero a una energía mística ni misteriosa, sino a la que nace cuando te enfocas en un propósito, cuando estás alineado con lo que es importante para ti.

Paula absorbía cada una de esas palabras con total atención y con la intensidad con la que Martín las transmitía mientras seguían avanzando en su ascenso hacia la pradera de Ordesa.

—Cuando tienes un propósito, vives con un mayor grado de inspiración. Además de llevar una vida más plena, está demostrado que las personas más inspiradas tienen más probabilidades de alcanzar sus metas. Cuando estamos inspirados por un propósito superior, la motivación está presente de forma natural.

* * *

El imponente sonido del agua inundó de nuevo el bosque. Esta vez se acercaban a la cascada del Estrecho, aún más potente que la anterior, donde aprovecharon para beber agua, tomarse un respiro y que Paula pudiese sacar alguna foto. Tras permanecer un momento en silencio, embelesados por aquella maravilla de la naturaleza, continuaron su marcha.

—Esa inspiración de la que te hablaba —dijo Martín, retomando el tema— no depende del presente, sino de la visión que seamos capaces de crear sobre nuestro futuro. Pero no se puede forzar. Es más, muchas veces surge tras la mayor de las derrotas, cuando la vida nos revela lo que de verdad importa, cuando de pronto hay un reordenamiento de nuestros valores y prioridades.

»Esa visión que se abre frente a nosotros llega tras la profunda reflexión sobre nuestra existencia, cuando te

cuestionas si te gustan tu situación actual y el camino por el que viajas, el destino hacia el que te diriges, y tras esa reflexión comienzas a definir lo que te gustaría cambiar, cómo te gustaría vivir, sentir y ser. Una persona que tiene un propósito de vida tiene algo que perseguir, algo a lo que

aspirar, y eso la empuja hacia delante —afirmó Martín con intensidad

—. En caso contrario, la mente sigue regresando al pasado, a los problemas, a lo que no funciona, y perdemos la visión de futuro.

—Eso es lo que me ha pasado muchas veces —reconoció Paula

—. En cuanto dejaba de ver hacia dónde iba y perdía de vista lo que quería conseguir, tan solo veía problemas y los miedos me desbordaban.

—Así es, porque ahí donde ponemos la atención, va toda nuestra energía, y eso en lo que nos enfocamos es lo único que vemos y percibimos como realidad. Por eso necesitamos esa razón superior hacia la que dirigir nuestra atención, una ilusión que nos atraiga, algo digno que nos ayude a mirar en la dirección correcta para dejar de ver nuestros miedos y que nos inspire a perseguir nuestros sueños. Esa es la razón por la que, en los peores momentos, ante las situaciones más difíciles, es cuando más necesitas encontrar un propósito, una poderosa razón que te ayude a salir de la desesperación, algo por lo que sacrificarte y volver a levantarte, una visión de un futuro mejor que justifique el esfuerzo.

—Lo que a veces me pregunto es cuál es ese sueño capaz de sacarnos del agujero en el que a veces caemos —reflexionó Paula

—. Cuál es esa aspiración noble y digna que aporta la suficiente energía y determinación para no desfallecer.

—Esa es una gran pregunta —la alabó Martín—. Como acabamos de decir, cada persona debe hurgar en lo más profundo de su ser para encontrar esa respuesta, su particular santo grial. Sin embargo, hay un aspecto que

todos compartimos, una aspiración que tiene la capacidad de generar esa energía.

—¿Y cuál es ese gran sueño? —preguntó Paula, inquieta.

—Ese propósito es la visión de tu potencial «futuro yo», la aspiración humana de crecer y superarnos, el anhelo universal de trascender por encima de nosotros mismos.

—¿A qué te refieres con lo de «potencial futuro yo»?

—«Potencial» significa la capacidad que tiene un elemento de crecer, de expandirse, de aumentar su fuerza. Equivale a

«oportunidad», a «posibilidad». Representa el margen que tenemos para mejorar y evolucionar. Como seres humanos, todos tenemos una capacidad de aprender, de crecer, de expandirnos y de cambiar.

Y es mayor de lo que imaginamos. Se trata de una fuerza invisible que, en muchas ocasiones, está en desuso o mal aprovechada, si bien está siempre presente. Ese es el gigantesco margen de mejora que todos tenemos, el espacio que hay entre tu yo actual y tu yo futuro —expresó Martín con convicción—. Dentro de ti hay un potencial que tú eres responsable de desarrollar, nadie puede forzarte ni hacerlo por ti. En lo más profundo de ti residen la capacidad y, por tanto, la oportunidad de convertirte en eso a lo que aspiras.

»Cuando hablo del potencial futuro, también me refiero a que todos tenemos varios posibles escenarios sobre cómo podría ser nuestra vida. En realidad, hay muchos futuros posibles, pero la cuestión es cómo será el tuyo.

Paula elevó las cejas, un tanto sorprendida, al percibir la clara diferencia entre el futuro global y el futuro personal de cada uno.

—Por un lado, está el futuro de las personas que se abandonan y culpan al mundo, a los demás, a las circunstancias; las que dejan de aprender, de evolucionar, y se dedican a criticar y culpar, y asumen el papel de víctimas. Esa actitud tiene terribles consecuencias, porque si en la vida no haces lo que sabes que puedes hacer, te estás traicionando a ti mismo y a tu destino, y eso puede

resultar tremendamente doloroso —enfatizó Martín—. Eso es serte infiel, porque en tu interior sabes que no estás haciendo lo que puedes hacer, ni siendo lo que puedes ser. Entonces, la vida y el mundo se convierten en un lugar peor, y el arrepentimiento perdurará en el tiempo, porque puedes engañar al resto del mundo, pero no a ti misma.

El tono de Martín era como de aviso ante esa peligrosa situación. Así sus palabras adquirían aún más fuerza, algo que Paula percibió.

—Por el contrario, el futuro puede ser muy distinto cuando asumes la responsabilidad —añadió Martín, cambiando totalmente su energía—. Tu futuro depende de tus decisiones, de tus ganas de crecer, aprender y cambiar, del grado de disciplina y de evolución que mantengas en tu vida. Y cuanto más progreses y te desarrolles como persona, mucho mejor será tu porvenir. Al decidir seguir por ese camino, tu potencial se expande, tu disciplina mejora y tu capacidad de lograr otras muchas cosas aumenta de forma exponencial.

»Esa visión futura —prosiguió Martín, deteniéndose en mitad del camino para enfatizar lo que quería decir— es el escenario ideal de aquello en lo que podemos convertirnos. Es la visión de una versión mejorada de nosotros mismos, con un mayor control de nuestras emociones y al mando de nuestra vida. Es la imagen de cómo nos gustaría ser, sentirnos y comportarnos. Esa versión actualizada es a lo que debes aspirar, porque eso sí depende totalmente de ti, no hay lugar para las comparaciones con nadie. Esa visión es tu objetivo, por lo que tú eres tu propia referencia.

—Entonces, si entiendo bien, el concepto no se centra tanto en cómo conseguir algo, sino en cómo queremos ser, en la evolución personal —expresó Paula, dudando.

—Exacto —confirmó Martín mientras avanzaban de nuevo —. La cultura actual se centra en cómo hacer algo para conseguir un objetivo. Todo el mundo te dice qué y cómo tienes que hacerlo todo, pero la cuestión es: ¿cómo hacer o cómo ser? ¿Para qué quieres el cómo? ¿Para lograr el qué?

»Ya desde la Antigua Grecia, filósofos y estoicos hablaban no tanto de las metas externas, sino de las internas, del ser. La pregunta es: ¿en qué clase de persona te tienes que

convertir para obtener los resultados a los que aspiras? Por eso, antes de pensar en lo que tenemos que hacer, debemos reflexionar de forma más profunda

sobre la visión de cómo me gustaría ser; cómo quiero comportarme, sentirme y vivir; en qué clase de persona me quiero convertir —

enfatizó Martín con energía—. Tu objetivo es describir cómo sería esa persona, diseñar una imagen futura de ti que tú admires, con una personalidad más segura, con más confianza, con una identidad aspiracional por la que merezca la pena sacrificarse. Pasamos de estar centrados en un resultado, o incluso obsesionados con obtenerlo, a enfocarnos en el proceso, en esa evolución personal, y eso lo cambia todo.

—¿En qué sentido? ¿Cuál es la diferencia? —preguntó Paula.

—La gran diferencia es que cuando buscamos y esperamos lograr la seguridad y la confianza a través de un resultado externo, muchas veces el efecto es el opuesto. Generalmente, provoca más incertidumbre y ansiedad, por el miedo a no conseguir ese resultado.

Paula frunció el ceño ante esa reflexión, al verse reflejada.

—En cambio, si el objetivo está en ese potencial futuro yo, eso tiene que ver con el ser, con la visión de una identidad aspiracional.

Esa aspiración no provoca miedos ni ansiedad, sino todo lo contrario: aporta esperanza, genera ilusión y más confianza —afirmó Martín con seguridad—. Curiosamente, es en ese proceso cuando somos más felices y nuestra vida tiene más significado, porque sentimos que estamos cumpliendo ante nosotros mismos cuando tenemos la disciplina y hacemos lo que nos habíamos propuesto. Nos sentimos con más seguridad y confianza porque estamos al mando de nuestra vida y avanzamos por ese camino que nos acerca a esa mejor versión de nosotros.

Paula caminaba mirando al suelo, concentrada, absorbiendo cada una de las palabras de Martín.

—Y, obviamente, ya sabes que hay días mejores y peores, días en los que sentimos que perdemos el rumbo, pero tener esa meta definida te ayuda a redirigir el enfoque. Y eso te permite recuperar esa sensación de dirección que da un mayor sentido a la vida.

Caminaron un rato en silencio. Al ir ganando altura, el paisaje comenzó a cambiar. Según salían de la sombría zona boscosa, los destellantes rayos de sol comenzaron a penetrar entre las ramas de los árboles. El contraste de colores entre el intenso verdor y el brillante azul del cielo daba como resultado un precioso juego de luces.

Una vez que dejaron atrás el bosque, ya a cielo abierto, Martín hizo una pausa, desde donde Paula pudo ver los imponentes muros del valle que flanqueaban el sendero. Se detuvieron en un punto con una vista maravillosa de las preciosas cascadas de las gradas de Soaso, pero, además, ese lugar tenía un significado personal.

—¿Ves esa pequeña zanja al borde del camino?

—Sí, la veo. ¿Tiene algo de especial? —preguntó Paula.

—Justo ahí fue donde encontré a Manu —dijo Martín con una mirada entrañable, evocando el recuerdo de aquel momento.

El corazón de Paula dio un vuelco, y se llevó la mano a la boca al recordar la historia de Manu.

—Tuvo que ser terrible.

—Sí. Gritaba desconsolado por el dolor, por eso lo escuché desde muy lejos. Se estaba retorciendo, con la pierna rota metida en esa zanja, casi cubierto de nieve. Allí, en ese hueco bajo el muro —

señaló Martín—, es donde pasamos la noche.

—Cuando me lo contó, fue estremecedor —respondió Paula —, pero también sentí todo lo que surgió de ese momento, el aprecio que te tiene y cuánto te admira. Te quiere como a un padre.

—Para mí, él es como un hijo. Son experiencias que unen y quedan para toda la vida. De algún modo, es similar al

encuentro contigo —dijo Martín ante la tierna mirada de Paula al encontrar ese nexo en común—. Además, es curioso que desde aquí se vea la plataforma del mirador de la Cola de Caballo, donde nos encontramos —comentó Martín, señalando un punto a lo lejos.

Paula se quedó atónita al reconocer aquel saliente en lo alto de la montaña. Su corazón se aceleró al darse cuenta.

—Esto me parece irreal —reconoció Paula, desconcertada —: ayer estaba allí arriba, completamente rota, mirando hacia aquí abajo, justo hacia donde estamos en este momento. Veía este valle como un abismo. Pero ahora estoy aquí disfrutándolo, y lo veo como un paraíso. En realidad, nada ha cambiado, pero parece que todo ha cambiado.

—Has cambiado tú, han cambiado tu percepción y tu energía, y eso lo cambia todo —contestó Martín.

—Es tan extraño lo que estoy viviendo… Es como si esta experiencia estuviese pasando por alguna misteriosa razón —dijo Paula—, y a la vez, con todo lo que me estás enseñando, tengo una revolución de ideas que necesito ir asentando. Al escucharte, siento que necesito desarrollar una especie de código de conducta, crear un estándar de comportamiento que saque lo mejor de mí, para estar a la altura de mi verdadera capacidad, una actitud que refleje cómo quiero ser.

—Lo has expresado perfectamente —constató Martín, sonriente y un tanto sorprendido ante las palabras de Paula, mientras se ponían de nuevo en marcha—. Al describir esa futura imagen de ti, esa visión te transmite una sensación de propósito, de misión, algo que aporta un mayor sentido a tu vida. Enfocarte en ese objetivo te genera una sensación de dirección. Además, te aporta la energía y la claridad que te ayudarán a crear un nuevo comportamiento.

»Esa visión te ayuda a vivir de forma más consciente. Lo que estás haciendo es vivir con propósito, con la clara intención de seguir mejorando y acercándote a esa versión más evolucionada de ti.

»Y también es bueno describir justo lo contrario: ¿cuál será tu destino si te abandonas, si te dejas arrastrar por el

entorno, si te dedicas a culpar al mundo? ¿A qué infierno te diriges si no cambias ni asumes la responsabilidad de tu vida?

—¿Por qué quieres esas dos visiones opuestas, el cielo y el infierno? —preguntó Paula, confusa.

—Porque el cerebro las necesita. Ambas te empujan en una misma dirección. La razón que hay detrás de la motivación negativa es que cualquier animal o ser humano corre más rápido cuando se siente amenazado. Se activa el sistema de supervivencia y eres capaz de hacer y superar cosas que parecían imposibles.

Esa respuesta sorprendió a Paula, que nunca había pensado que esa imagen negativa fuera una posible fuerza motivadora, sino algo en lo que nunca quería pensar. Sin embargo, le encontró el sentido al identificarlo como la fuerza del instinto de supervivencia.

—Esa imagen futura de ti es la posibilidad latente que debes tomar como referencia —afirmó Martín, señalando el camino a lo lejos—. Cuando avanzamos somos más felices, porque sentimos que estamos progresando y tenemos un proyecto importante. Tú eres tu propio proyecto. Tú eres la escultora y la obra al mismo tiempo. El pintor Vincent van Gogh describió este concepto con exactitud, de un modo tan sencillo como maravilloso: «Yo sueño mi pintura y después pinto mi sueño».

—Esa me la guardo —dijo Paula—. Es difícil expresar tanto con tan pocas palabras.

—Sí, tiene un significado mucho más profundo de lo que puede parecer. Primero lo tengo que llegar a ver para después comenzar a dar los pasos necesarios para convertirlo en realidad. Por eso es tan importante describir esa imagen futura de ti.

»Y no importa que llegues a ser exactamente como imaginas —

aclaró Martín—, porque al vivir caminando en esa dirección, serás mejor persona, crecerás de manera increíble, tendrás más confianza y te sentirás al mando de tu vida.

—¿Cuáles son los pasos para iniciar ese proceso? ¿Por dónde empiezo? —preguntó Paula con el máximo interés, para poder aplicar lo que estaba aprendiendo.

—El primero es sentarte a reflexionar sobre lo que es importante para ti. Piensa cuáles han sido los momentos de mayor plenitud en tu vida: qué hacías, qué ocurrió y qué generó esa sensación. Eso te ayudará a revelar lo que más te llena, a reconocer tus valores más

significativos, a darte cuenta de lo que para ti es más trascendente.

También sirve para alinearte con esa visión futura de ti y para evitar confundir lo que queremos por placer, o por impresionar, con lo que nos aporta un mayor sentido y nos hace mejores. Piensa también en cómo te gustaría ser y sentirte; en cómo querrías que fuese tu actitud, tu confianza; en qué quieres conseguir; en cómo te gustaría que te percibiesen los demás. Una vez que hayas reflexionado sobre esto y lo hayas visualizado, plásmalo en un papel. El objetivo es describir al detalle esa imagen. Si pudieses elegir, ¿cuáles serían las cualidades que te gustaría tener o mejorar? —preguntó Martín.

—Me gustaría tener más confianza, creer más en mí, ser capaz de gestionar mejor mis emociones, tener un mayor equilibrio en mi vida, estar más calmada, tratarme a mí misma mucho mejor… Creo que podría seguir un buen rato —dijo Paula, sonriendo.

—Genial —respondió Martín—, por ahí puedes empezar.

Describe esas cualidades que quieres adquirir y después detalla cómo te ayudarían en tu día a día, cómo te sentirías y te comportarías con esas cualidades. A primera vista, ese ejercicio puede parecer muy simple, pero te ayudará a enfocarte en la dirección correcta, te mostrará tus áreas de mejora. Es como un GPS

que te señala el camino, que te ayuda a poner la atención en lo importante y en lo que depende de ti. Hablando de dirección y de camino, estamos a punto de llegar —comentó Martín mientras avanzaban por la pradera de Ordesa.

Paula miraba asombrada el entorno del valle, hasta que, de pronto, tras hacer un pequeño giro, frente a ella apareció la majestuosa cascada de Cola de Caballo. Dio un grito de júbilo al verla y esbozó una enorme sonrisa en el rostro. Se acercaron todo lo posible y Paula sacó unas cuantas fotos para el recuerdo. Martín también le hizo de fotógrafo. Tras un rato observando fascinada la caída del agua, se sentaron sobre unas rocas.

—¿Ha merecido la pena? —preguntó Martín.

—Desde luego que sí. Llevaba años queriendo venir y por fin estoy aquí.

A pesar de haber ido charlando buena parte del camino, llegaron más rápido de lo previsto. Tras el esfuerzo, era el momento de disfrutar de las vistas con el sonido del agua de fondo, así como de comer algo para reponer fuerzas.

Martín volvió a señalar hacia lo alto de la cresta que rodeaba el valle, indicando el lugar donde se ubicaba la plataforma del mirador de la Cola de Caballo. Quería que Paula tuviese presente el gran contraste. Sacó el termo de su mochila y ambos compartieron un café, observando el entorno en un silencio tan solo roto por el sonido del agua.

—Retomando donde habíamos dejado el tema de la visión de futuro y de la forma de crear un plan —dijo Martín, rompiendo el silencio—, en realidad no necesitamos planes sofisticados ni perfectos. Lo importante es trazar un plan con una clara intención y seguirlo. Muchas personas buscan planes complejos, porque al ser más sofisticados, parecen mejores, pero la complejidad hace que sean más difíciles de implementar. Cualquiera puede complicar algo sencillo, pero la sabiduría es el arte de simplificar lo complejo.

—Cuanto más simples sean las cosas, mejor, que ya me basto yo sola para complicarme la vida —contestó Paula, sonriendo—. Es curioso el poco tiempo que dedicamos a pensar hacia dónde vamos, así como en qué y cómo podemos mejorar.

—Nos vamos enredando en una maraña de confusión, ruido y estrés por esa falta de pausa para reflexionar —explicó Martín— y necesitamos frenar para levantar la cabeza y ver

si vamos en la dirección correcta, porque a veces nos desviamos sin damos cuenta.

—Una vez definida la imagen de las cualidades que quiero mejorar y la visión futura, ¿cuál es el siguiente paso? —preguntó Paula.

—Ahora toca crear un plan de pequeños pasos que te acerquen a tu objetivo y plasmarlos en un plan de microhábitos y acciones, que es como un mapa que te enseña el camino. Ese plan es lo que debe guiar tus decisiones y acciones.

—¿Y cómo puedo crear ese plan? —preguntó Paula, que buscaba algo más específico.

—Haciendo las preguntas correctas y respondiendo con total sinceridad, porque las respuestas te ayudarán a identificar el problema y darán la forma a tu plan. Una vez que te atrevas a reconocer y definir el problema, y entiendas cuál es la causa, tú misma, con tu respuesta sincera, encontrarás la solución. En la respuesta está la acción que tienes que llevar a cabo. Ese es el plan.

¿Tienes algo donde anotar? —preguntó Martín.

—Sí, tengo mi cuaderno en la mochila.

—Genial, entonces te voy a lanzar una serie de preguntas.

Puedes escribirlas y después trabajar sobre ellas, ¿te parece bien?

—Me parece genial —contestó Paula, preparada.

—¿Qué puedes aprender? ¿Qué conocimiento o habilidad puedes adquirir que te aporte más valor y confianza y marque la diferencia?

Paula anotó la primera pregunta y reflexionó un momento sobre ella. Pero como no tenía tiempo para contestarlas, simplemente las dejaría anotadas para responderlas con calma en otro momento.

—¿Cuál es el aspecto esencial en el que más quieres cambiar y puedes mejorar?

»¿Qué hábitos diarios necesitas incorporar y tener presentes para acercarte cada día más a esa versión mejorada de ti?

»¿A qué actividad tienes que dedicar menos tiempo y a cuál más?

»¿Cuál es el objetivo más importante para ti y por qué es este el momento de hacer que las cosas pasen?

»¿Sigo? —preguntó Martín, por si Paula necesitaba más tiempo.

—Sí, sin problema.

—¿Cómo te gustaría que fuese tu vida social y familiar? ¿Qué puedes hacer para mejorar y tener un mayor equilibrio entre trabajo, familia, ocio y vida social?

Paula miró a Martín en ese momento, porque ahí residía una de sus grandes debilidades, y era consciente de que debía mejorar en ese aspecto.

—Cuando respondemos a esas preguntas con sinceridad, descubrimos nuestras áreas de mejora. Lo que estamos haciendo es marcar objetivos, planificar los pasos que tenemos que dar. En parte, estamos diseñando nuestra vida, aquello a lo que aspiramos —

afirmó Martín—. Al dar esos pasos, esa acción progresiva es la que nos ayuda a crecer y a cambiar de forma positiva. Cuando sabes que estás haciendo ese esfuerzo por un propósito noble, cuando tienes la disciplina y estás cumpliendo con lo que te propones, entonces empiezas a sentir una evolución en tu interior. Algo precioso pasa dentro de ti, y las emociones positivas comienzan a florecer.

A pesar de ser consciente del trabajo que tenía que hacer, los ojos de Paula comenzaron a brillar al sentir que había encontrado un camino que le generaba ilusión y una nueva esperanza.

—Es extraño, pero de pronto es como si viese una luz que me reconforta, que me calma —dijo Paula con una voz serena.

—Es lo que ocurre cuando vuelves a encontrar el camino. Al contrario, cuando carecemos de un plan e ignoramos qué hacer, nos sentimos perdidos y nos desbordan la impotencia y las emociones negativas, lo cual llega a sumergirnos en espirales que nos arrastran a lugares poco deseables. Imagínate que, de pronto, te encuentras perdida en un territorio inhóspito, totalmente desconocido. Miras a un lado, miras a otro y no hay referencias, no sabes hacia dónde ir.

Entonces aparecen la incertidumbre, el miedo o la preocupación, porque no sabes qué hacer. ¿Qué es lo que más necesitas en ese momento para retomar el control? —preguntó Martín.

—Un mapa, para saber dónde estás y encontrar el camino de vuelta —respondió Paula.

—Exacto, un mapa para poder trazar un plan; un mapa que te muestre el camino, lo que tienes que hacer. Así es como reduces la incertidumbre, porque recuperas la sensación de control. Tu plan es tu mapa, y esas respuestas son las que te ayudan a trazar la ruta

para ir desde donde estás hasta donde quieres llegar. Así que, para terminar con lo que estábamos haciendo, puedes añadir las preguntas que quieras, pero te dejo tres más para que medites sobre ello.

—De acuerdo —convino Paula, decidida.

—¿Cómo serán tus emociones, tu propia percepción, al sentir que estás cumpliendo ante ti misma y te vas acercando a tus objetivos?

»¿Cuál es el primer premio que te darás por alcanzar tus primeros objetivos?

»¿Cuál será el impacto en tu vida y en las personas que te rodean cuando alcances ese objetivo?

»El motivo de estas últimas preguntas es sentir la emoción de antemano; visualizar y sentir ahora en el presente ese resultado futuro, porque esa visión, esa emoción, es tu porqué, la energía que debe alimentarte. Tienes que saber que dentro de poco tiempo estarás en un lugar mucho

mejor, sintiéndote como una persona más satisfecha, con más seguridad y confianza, porque habrás puesto en orden tu vida. Esos pasos que vas dando ya no son tareas tan cansinas que parecen una obligación, sino los ladrillos con los que estás construyendo el puente que te ayuda a cruzar al otro lado, a dejar atrás el pasado y construir un nuevo futuro.

Paula se mantenía en silencio, escuchando con atención, mientras sentía cómo su energía seguía cambiando, algo que Martín podía apreciar en su mirada.

—Yo todo esto lo aprendí a las malas, después de algunas grandes equivocaciones. De hecho, los peores momentos de mi vida, en los que más perdido me sentí, sucedieron cuando me abandoné, cuando dejé de aprender, de crecer. Entonces perdí el rumbo, no había sentido ni propósito, simplemente existía. El futuro es un tiempo en caída libre cuando no tienes dirección —afirmó Martín con rotundidad —. Por encima de todo, la inspiración generada por un propósito vital nos aporta confianza y un mayor sentido de conexión con nosotros mismos, una sensación de espiritualidad. Por eso

necesitamos ese sueño, ese destino hacia el que dirigirnos, sabiendo que el propósito no tiene nada que ver con lo que logras, sino con la sensación de progreso —dijo Martín, barriendo el horizonte con su mirada—. De hecho, cuanto más noble y trascendental es nuestro propósito, mayor es la satisfacción interior, el grado de felicidad y plenitud con la que vivimos.

Tras esas palabras, ambos permanecieron un buen rato en silencio, reflexionando, observando el paisaje y absorbiendo la energía del lugar.

—Bueno, echa un último vistazo —propuso Martín, mirando hacia la catarata.

—Se está muy bien aquí, pero habrá que bajar antes de que se nos haga tarde —admitió Paula.

Recogieron sus cosas y se pusieron en marcha de regreso a Torla. Descendieron por la llanura inicial de la pradera al borde del río, escoltados por las inmensas montañas que rodeaban el valle.

—Hay algo que quiero preguntarte —irrumpió Martín—. Me gustaría que me explicases tu proyecto para entenderlo mejor, saber lo que ha ocurrido y cuál es la situación. Lo digo porque he asesorado a personas y empresas en distintos proyectos e inversiones —dijo Martín, desviando la atención hacia esa parte más profesional.

»Tengo buenos contactos, amigos inversores. Luis, a quien vas a conocer esta noche, es uno de ellos. Además, hemos hecho cosas juntos en alguna ocasión.

Paula se sorprendió ante ese cambio de energía. De pronto sintió que estaba ante un hombre de negocios o un abogado, y en realidad lo era.

—Estaré encantada de contarte mi proyecto, aunque me va a llevar un rato explicártelo bien.

—No te preocupes, aún nos quedan casi un par de horas de bajada —dijo Martín, sonriendo y dando a entender que tenía ganas de escuchar.

Con calma, Paula comenzó a explicarle toda la historia de su proyecto. Al terminar, su cara y su energía cambiaron por completo.

Comenzó a sentir la tensión y la ansiedad ante la incertidumbre de lo que podría pasar a partir del lunes con el proyecto y con su vida.

Martín le agradeció la explicación, ya que le ayudó a entender el proyecto. Además, le pareció una iniciativa muy interesante, y Paula le agradeció sus comentarios, que le aportaron una sensación de alivio.

—Imagino que habrás tenido que desarrollar un plan de negocio y financiero, además de una auditoría de las cuentas para presentárselo a ese inversor que se ha echado atrás —dijo Martín.

—Sí, claro —respondió Paula.

—Si la tienes en el ordenador, ¿habría alguna posibilidad de que me la enviases? —preguntó Martín con mucha curiosidad.

Paula se quedó sorprendida ante ese repentino interés. A pesar de una reticencia inicial por lo inesperado de la petición, al instante respondió que sí.

—Me gustaría revisarla antes de la cena con Luis —dijo Martín

—. Luis tiene una visión privilegiada para los negocios y una mente diferente. No he conocido a nadie que devore tantos libros como él

—comentó Martín con gran admiración—. Mis inquietudes siempre han estado dirigidas hacia el comportamiento humano, la filosofía y la psicología, y Luis, aunque siempre ha estado muy interesado en las relaciones humanas, es un erudito en historia y economía.

»Jamás falta a su palabra y siempre está cuando lo necesitas.

Es alguien que defiende sus principios y se atreve a hablar de cosas que muchos callan. Además, nunca se ha asociado con alguien si no tiene claro que es buena persona, que es alguien en quien confiar y con quien merece la pena compartir el tiempo. Le tengo un gran respeto y confío plenamente en él.

»Es todo un personaje, pero tú misma lo podrás comprobar esta noche. Estoy seguro de que congeniaréis muy bien

—¿Hace mucho que lo conoces? —preguntó Paula.

—Más de veinticinco años —respondió Martín.

La mente de Paula, inquieta, no dejaba de imaginar, y antes de que se diera cuenta ya estaban de vuelta en el aparcamiento. Martín la llevó al hotel, le dio su email para que le enviase la documentación y confirmó que pasaría a recogerla luego para ir al restaurante.

Tras descansar un poco, Paula llamó a su hijo y habló un rato con Marco. Les envió las fotos que había hecho y les contó, emocionada, la preciosa ruta que había recorrido ese día. Sin embargo, Paula percibió cierta frialdad en el tono de Marco, aunque no le dio demasiada importancia.

LAS SENALES DEL CAMBIO

A las nueve en punto, Martín se presentó en el hotel. Al ver que Paula no estaba en la recepción, se acercó a la cafetería, donde la encontró charlando animadamente con Manu. La cara de Manu se iluminó al ver a Martín, y se abrazaron con un cariño inusual ante la entrañable mirada de Paula, con esa conexión especial llena de complicidad que el destino había creado entre los tres. Compartieron un intenso pero breve momento juntos, ya que Luis y Sandra esperaban fuera. Al salir, Martín los presentó, y la primera impresión mutua fue muy agradable.

—Martín ya nos ha contado cosas sobre ti —dijo Luis.

—Espero que haya sido algo bueno —bromeó Paula.

—Por supuesto. De lo contrario, no estaríamos aquí —respondió Sandra con una sonrisa cómplice, dejando claro que Martín les había transmitido algo muy positivo sobre ella.

—Martín también me ha hablado más que bien de vosotros, y me gustaría agradeceros la invitación y la oportunidad de compartir este rato y la cena con vosotros —dijo Paula agradecida, entrando con buen pie en la relación, mientras caminaban los pocos metros que separaban el hotel del restaurante.

Era evidente que eran clientes asiduos, porque nada más entrar en el local, Montse, la propietaria, les recibió como amigos de toda la vida. Al inicio de la cena, Luis y Sandra no paraban de hacerle preguntas. Parecía un interrogatorio, pero muy cordial. Mostraban un verdadero interés en conocerla y saber más de ella.

—Me resulta tan curioso como agradable que estemos aquí juntos —dijo Luis con cierto misterio—. Martín me ha comentado cómo os conocisteis. La verdad es que el destino siempre tiene cruces de caminos muy interesantes.

—A lo mejor es que esto tenía que pasar por algo —insinuó Sandra, aumentando la intriga de Paula.

La cena y la conversación estaban resultando de lo más interesantes, y a Paula le sorprendió lo cómoda que se

sentía. Los tres transmitían una agradable sensación de seguridad y confianza, además de una encantadora sencillez y cercanía que resultaban contagiosas.

—¿Y cómo ves las cosas últimamente? —le preguntó Martín a Luis, sabiendo que eso podía dar mucho juego.

—¿En serio quieres abrir esa caja de Pandora? —preguntó Luis, como si hacer un repaso a la actualidad pudiese ser un tanto controvertido.

—Ya sabes que, aunque hay algunas cosas en las que podemos tener opiniones distintas, me encanta escuchar tus análisis.

—Eso es porque eres un poco raro —bromeó Luis—. Hoy en día, la gente solo quiere escuchar a quien está de acuerdo con ella.

Lo que me preocupa es que, a lo mejor, puedo asustar un poco a Paula.

—¿Asustar? —exclamó ella—. En la situación en la que me encuentro no creo que algunas opiniones me puedan perturbar.

—Me ha gustado esa respuesta —dijo Luis, pues había puesto a prueba la actitud de Paula.

—Aunque no sé si pretendes que Luis analice la actualidad desde el punto de vista social, político o económico —dijo Paula, dirigiéndose a Martín.

—Un poco en general, porque hace tiempo que no nos vemos.

—Creo que estos dos tienen ganas de marcha —dijo Sandra con picardía, lo que provocó la sonrisa de Paula y Martín.

—Bueno, pues parece que no hay escapatoria —dijo Luis, listo para hacer su particular análisis de la actualidad.

»Tenemos muchos frentes abiertos. Existen problemas de todo tipo, tanto económicos como políticos y sociales. Hay más conflictos emocionales y psicológicos que nunca. Vemos un nivel de polaridad preocupante que sigue creciendo y dividiendo a la sociedad, además de mucha

crispación y tensión acumulada. Creo que, de momento, con esa lista tenemos suficiente, ¿no os parece? —preguntó, bromeando, con la complicidad de los tres. Tomó un respiro y continuó—: Hay mucha frustración, mucha gente cansada, harta de trabajar sin descanso para tan solo sobrevivir, a causa del disparatado coste de la vida. La gente sobrelleva en silencio la preocupación y el miedo derivados de la enorme incertidumbre ante la falta de una visión de futuro más positiva hacia la que dirigirnos.

»Desde la pandemia, también todos hemos podido ver cómo los efectos de la presión acumulada han elevado los niveles de tensión y crispación. Vemos constantemente cómo mucha gente salta de forma colérica y desproporcionada por la menor tontería.

—Eso lo he podido comprobar en mi trabajo, además de padecerlo yo misma —intervino Paula.

—Están pasando cosas muy preocupantes. No somos capaces de hablar libremente, sin el temor a ser denigrados públicamente por tener una opinión diferente. Es la prueba de que hay una grave crisis de valores y una pérdida de libertades.

»La gente tiene cada vez más miedo de opinar, por si acaso —

afirmó Luis con cierta inquietud—. Parece que la verdad pueda ser provocadora, que haya que negarla o endulzarla para no herir sensibilidades. Existe un miedo a ofender, una especie de obligación de tener que utilizar un tipo de lenguaje apropiado y ser políticamente correctos, porque, de lo contrario, puede haber consecuencias.

»Lo verdaderamente triste y peligroso es el crecimiento de la intolerancia indignada y acusatoria. La sociedad se ha vuelto más violenta verbalmente desde el anonimato. Hay mucho valiente digital lanzando críticas despiadadas desde la prudente distancia de su móvil. Son personas que no suman, ni aportan ni construyen nada;

tan solo destruyen y culpan. Están siempre dispuestas para lanzar su ira y su rabia, derivadas de sus propias frustraciones, contra cualquiera que no opine igual que ellas. Basta con que alguien se sienta ofendido, aunque no

haya ningún motivo, para que se te tache de intolerante, insensible o egoísta en el mejor de los casos. Se obliga a las personas a pedir perdón públicamente por pura presión.

Se hizo un silencio sepulcral, como si sus palabras hubiesen secuestrado la atención de todos.

—El miedo a ser señalados por decir lo que algunos consideran inapropiado o impopular, por no compartir una ideología o por opinar de forma distinta provoca el temor a ser acusado de forma vejatoria

—afirmó Luis—. La vergüenza es la nueva herramienta con la que se amenaza e intimida. Reina la sensación de poder ser lapidado y avergonzado públicamente o en las redes.

»Lo cierto es que hay una represión y un retroceso en las libertades por el miedo a la nueva cultura de la acusación pública, a que destrocen tu imagen, tu identidad o tu reputación. Es la cultura de la cancelación, que lleva a la autocensura. Es una nueva manera de implantar una cultura del miedo, de silenciamiento. Se siembra el miedo y se cosecha sumisión —afirmó Luis con cierta tristeza—. Es la imposición de una moral pública perversa, sujeta a la subjetividad y a los sentimientos de quien la impone. El resultado es una sociedad acobardada y manipulable, que calla y que, resignada, responde: “Qué le vamos a hacer”. En realidad, es una forma de *bullying*. Es lo mismo que hace un maltratador: amenaza, insulta, humilla, destroza la confianza y anula la autoestima de otra persona para mostrar superioridad y hacerla sumisa.

Paula resopló, un tanto abrumada, al escuchar el análisis de Luis. Sin embargo, al mismo tiempo estaba cautivada escuchándolo, pues se expresaba con calma y desde la reflexión, como alguien con mucha vida y experiencia a sus espaldas.

—¿Por qué llegamos a reprimirnos de esa manera? —preguntó Paula.

—Porque todos queremos sentirnos parte de algo más grande, de un grupo o comunidad; queremos sentirnos integrados, aceptados —respondió Luis—. El sentido de pertenencia es una manera de encontrar vínculos que generan afinidad y conexión, de ahuyentar la soledad.

Sentir que hay otros que piensan como nosotros nos aporta seguridad y confianza. Pero a pesar de ser una necesidad y de tener infinidad de cosas positivas, también tiene un lado negativo, un lado oscuro.

—¿A qué te refieres? —preguntó esta vez Martín.

—A que la mente humana está preparada para el tribalismo, algo que hemos heredado de nuestros ancestros.

—Sí, eso es cierto —convino Martín—. Y, por desgracia, lo seguimos viendo muchas veces a día de hoy.

—La antropología nos ha demostrado las atrocidades que un ser humano puede llegar a cometer en grupo —aseveró Luis—. Es capaz de mostrar conductas que jamás tendría como individuo; actos abominables, incluso en contra de sus propios valores. El motivo es que el grupo puede anular al individuo. Es capaz de inutilizar su objetividad, su capacidad crítica de analizar y ver la verdad. La gente deja de escuchar el contenido del mensaje que recibe, su significado o sus consecuencias. Basta con que venga de uno de los suyos: «Si llevan mi camiseta, son de los míos». Así, aceptan el mensaje o el comportamiento sin ninguna reflexión, como ciegos radicales de un equipo de fútbol.

»Hay un proverbio turco que dice: “El bosque seguía menguando, pero los árboles seguían votando por el hacha. El hacha era inteligente y, como su mango era de madera, estaba convencida y segura de que los árboles la consideraban uno de los suyos”.

—Nunca te había escuchado ese proverbio —dijo Martín—. Es muy certero, porque refleja la ceguera a la que puede llegar el ser humano por la influencia del grupo y por la necesidad del sentido de pertenencia. De ahí surge esa represión interna, por el temor a tener un comportamiento «impropio» según el estándar establecido por el entorno o la propia sociedad, porque puede significar ser señalado y

quedarse fuera del grupo. A causa de esa amenaza de exclusión, comenzamos a reprimir una parte de lo que somos, perdemos parte de la libertad interna por el miedo a las posibles repercusiones.

—¿Cuáles pueden ser las consecuencias de esta tendencia? —

preguntó Paula, inquieta.

—No sé hasta dónde puede llegar —respondió Luis—, pero en la vida recibes lo que toleras. Y cuando toleras demasiado callando y no defendiéndote ni defendiendo tus principios, las consecuencias pueden ser nefastas.

»Cuando toleras lo intolerable y no te haces respetar, te conviertes en una persona sumisa, en un animal dócil al que, al principio, todos aceptan. Pero después de un tiempo, te acaban tratando como a un ser inútil, como alguien desvalido que no genera ninguna confianza, porque no se defiende ante la agresión o la injusticia. Entonces pierdes todo tu valor, porque no te respetas a ti mismo — dijo Luis con cierta lástima.

»Es importante ser buena persona, desarrollar un carácter noble, ser amable. Pero eso no significa callar ni tragar con todo para no meterte en líos y procurar caerle bien a todo el mundo, ya que entonces se aprovechan y abusan de ti porque permites cosas que no deberías permitir. Una buena persona no es la que calla y lo justifica todo para evitar el conflicto; esa actitud tan solo permite que el problema siga creciendo.

Una buena persona es la que defiende al débil, la que se levanta y exige justicia, la que le para los pies al maltratador. No se consigue un mundo mejor ni más amable con la debilidad —dijo Luis con firmeza—. No paras a un acosador, ni a un maltratador, con palabras bonitas, sino cuando sabe que no vas a tolerar ese comportamiento, cuando percibe que estás dispuesto a defenderte y que no temes enfrentarte a la injusticia. Entonces generas y te ganas el respeto, mantienes tu dignidad, porque no permites que el mal campe a sus anchas. Tu confianza te hace más fuerte, tanto como para no tener que pelear. Entonces los conflictos no se producen porque te respetan y puedes defender lo justo.

Por alguna desagradable experiencia del pasado, esas palabras llegaron con fuerza a lo más profundo de Paula. Le insuflaron una buena dosis de coraje y energía, como si aplastase a la persona temerosa que habitaba en su interior

y despertase a la guerrera que permanecía aletargada. Martín lo pudo percibir en su mirada.

—Con el tiempo te das cuenta de que en la vida no existe la opción de no pagar el precio de las consecuencias —dijo Luis, abriendo sus manos para indicar que eso era una evidencia—.

Disfrutamos o padecemos las consecuencias tanto de lo que hacemos como de lo que no hacemos. Tenemos que asumir con qué consecuencias queremos vivir: con las de la cobardía o con las de la valentía. ¿Cómo crees que vas a vivir mejor? —preguntó Luis.

Paula no respondió. Tan solo asentía con una intensa mirada que a cada momento reflejaba una mayor determinación.

—Tenemos que aprender a defender nuestros principios y valores, a ser más valientes, a defender lo justo, a argumentar mejor nuestras ideas. Mostrar confianza y humildad sin la necesidad de tener razón ni imponer nada, simplemente con respeto, para ser fiel a uno mismo. Hace muchos años aprendí una gran lección: que la cobardía, lo que en un momento dado debiste haber hecho y no hiciste, te persigue de forma implacable toda la vida, al menos hasta que das la cara, te defiendes ante la injusticia y te enfrentas a tu destino con valentía. —El rostro y toda la energía de Luis cambiaron al pronunciar esas palabras, que lo llevaron a un momento de su pasado—. El silencio otorga, y desde aquella desagradable experiencia me niego rotundamente a permitir o participar en nada que denigre a una persona, pues estaré en el lado opuesto para defenderla —afirmó Luis con una intensa energía—. Imagínate que estás en una reunión, en una fiesta, donde quieres quedar bien con todo el mundo. En un momento dado, surge cierta conversación compleja, tal vez críticas despiadadas, o alguien que está defendiendo algo sin sentido o proclamando algo descabellado, y tú

sonríes, callas y no dices nada. A lo mejor, ahora te estás sintiendo así al oír mis palabras —dijo Luis en un tono comprensivo, dirigiéndose a Paula.

—No, para nada —contestó ella—. Me parece que estás expresando tus reflexiones sin pretensión de imponer ni de

tener razón, y es lo que toda persona tendría que ser capaz de hacer con toda tranquilidad.

—Me alegra escuchar esa respuesta y sentir esa comprensión

—respondió Luis, sonriente—. Entonces, al llegar a casa después de ese evento, tal vez sientas remordimientos por haberte callado, por no haber dicho nada, o porque te hicieron sentir mal o inferior, y eso crea una tensión interna, un conflicto que te genera rabia o resentimiento. Tal vez querías quedar bien, querías encajar y evitar un conflicto, pero al callar, aguantar y no defender lo correcto, no te has respetado a ti mismo, has sido infiel a tus valores. Esa parte de ti es una parte necesaria; pero no se trata de adoptar una actitud agresiva, sino la actitud del héroe que defiende lo justo, que no tolera la humillación ni la injusticia, que para los pies al maltratador, que se hace respetar. Por eso es importante desarrollar la confianza y utilizar esa fortaleza para hacer el bien y defender tus principios y aquello que consideres justo.

—No sé cuántos años hace que nos conocemos, pero siempre me sorprendes —dijo Martín mientras Luis tomaba un sorbo de agua.

—La verdad es que no me esperaba esto —comentó Paula —, pero me da mucho sobre lo que pensar.

—Además —añadió Martín, tomando la palabra—, cuando aguantamos demasiado, todo aquello que no expresamos se comprime en nuestro interior. Las emociones no expresadas no desaparecen, sino que se enquistan y se hacen más fuertes. Todo ese contenido lleno de emociones reprimidas se transforma en energía negativa que busca una salida, pero la mayoría de la gente ya ha aprendido a autocensurarse, a contener sus impulsos y a aguantarse.

»Eso no hace más que generar infinidad de conflictos emocionales y psicológicos. La represión nos puede llevar a una depresión, a vernos inferiores, a sentir una pérdida de valor personal, porque nuestro comportamiento está por debajo de la percepción que teníamos de nosotros mismos. Hoy en día, esa represión emocional va en aumento. La libertad de expresión está cada vez más amenazada, ya que la cultura de la sociedad actual valora más la adaptación a un modelo social, a encajar en las normas del supuesto bien común, que la libertad y el necesario desarrollo individual de las personas. Se trata de un condicionamiento de inhibición, una especie de autovigilancia que hace que cada vez más personas solo muestren un comportamiento o una opinión que no cause problemas y que sea moralmente aceptable. El resultado es una sociedad sumisa que calla y tolera lo intolerable.

—Probablemente, nadie haya escrito más y mejor sobre esto que el premio Nobel Aleksandr Solzhenitsyn —intervino Luis—, tras su cruel experiencia como injusto prisionero de los campos de concentración de Siberia, simplemente por expresar una opinión. En su histórico libro *Archipiélago Gulag* escribió: «La violencia solo puede cubrirse con la mentira, y la mentira solo puede mantenerse con el miedo o la violencia, solo exige de nosotros sumisión, ser un fiel súbdito de la cobardía y el silencio» —recordó Luis, evidenciando sus conocimientos de historia.

—Desde tu punto de vista, ¿cuáles son las causas por las que estamos ante una sociedad cada vez más polarizada y dividida? —

preguntó Paula, realmente interesada.

—La respuesta es compleja. Para comprenderlo hay que profundizar un poco y entender algunas tendencias del comportamiento humano. La polaridad y la división social que estamos padeciendo están llegando a límites peligrosos en la mayoría de los países desarrollados. Son muchos los factores que entran en juego. Por un lado, tiene que ver con la grotesca y descarada manipulación de la información gracias al poder del *big data* —explicó Luis—. Estamos expuestos a una constante

construcción de información falsa que distorsiona la realidad, manipula las emociones y las opiniones, y enfrenta a las personas.

La mentira ya es aceptada como algo normal y, al parecer, no tiene consecuencias. Hemos llegado a un punto en el que es difícil estar de acuerdo simplemente en lo que es real o pura ficción. De ahí que cada vez sea más difícil encontrar noticias veraces, que simplemente informen. Hoy en día, es más habitual escuchar opiniones sesgadas sobre los hechos, a tal punto que muchas veces, más que información, es casi propaganda. Hay una guerra contra la realidad, pero la verdad es la que es, no la que algunos quieren que sea —

afirmó Luis de forma vehemente.

Tras un breve silencio, siguió con su disertación.

—El mayor problema es que los políticos actúan como esos terroríficos padres divorciados que utilizan a los hijos como moneda de cambio y como arma para causar dolor al otro. Cada uno demoniza y culpa al otro de todos los males, lo que tan solo causa más rabia y dolor. No les importan las terribles consecuencias que padecerán sus hijos; en este caso, la sociedad. El lamentable comportamiento general de los políticos, la violencia verbal contra todo aquel que no comulgue con sus ideas, el desprecio y el tono de rabia que se ha admitido como normal están causando más crispación, elevando el nivel de tensión, dividiendo y polarizando aún más la sociedad.

»¿Cuál es el ejemplo que están dando a la gente? —preguntó Luis con cierto tono de lamento—. Los líderes deberían tener una actitud ejemplar. Sin embargo, en ocasiones, llego a sentir vergüenza ajena ante las

barbaridades que proclaman. Si fuese juez con potestad para dictar sentencia, los declararía a todos culpables por su irresponsabilidad, por generar odio y dividir ya no solo a la sociedad, sino incluso a familiares y amigos de toda la vida, que ya no pueden tener ciertas conversaciones a causa de la crispación y la radical polaridad que han creado.

»Se ha impuesto la política de que nosotros somos los buenos y ellos, los malos, y tenemos que evitar de cualquier forma que esos otros lleguen al poder o encontrar la manera de arrebatárselo. El objetivo es la destrucción del otro, la denigración, la acusación pública. Se trata a los demás como si fuesen una amenaza que hay que evitar. Se etiqueta y se deshumaniza a todo aquel que no piense igual o no apoye esa causa particular, alertando a todo el mundo de que si el otro manda, reinará el caos, llegará el desastre.

El silencio era absoluto. Con sus reflexiones, Luis había logrado cautivar la atención de todos. Y aunque hablaba en voz más bien baja, con discreción, incluso las personas de una mesa cercana parecían escuchar con curiosidad.

—Fue Nelson Mandela quien dijo: «Cuando deshumanizamos y demonizamos a nuestros adversarios, abandonamos la posibilidad de resolver pacíficamente nuestras diferencias e intentamos justificar la violencia contra los demás».

»El radicalismo moral llevado al extremo ha sido la causa de las mayores atrocidades de la historia. Quienes las cometían estaban convencidos de que eran los buenos y estaban haciendo un favor a la humanidad. Es lo que pasó en Alemania y en Rusia —afirmó Luis.

»Abducidos por sus convicciones, todos parecen tener el exclusivo monopolio de la verdad. La prepotencia de la retórica regala discursos pletóricos de arrogancia desde el autoproclamado podio de la superioridad moral. Así llegamos a una sordera colectiva en la que nadie quiere escuchar a nadie. Hablamos el mismo idioma, pero somos incapaces de comunicarnos y comprendernos. Estamos ante un nuevo radicalismo moral, en el que intentar comprender al otro ni siquiera parece una posibilidad, lo que provoca que la brecha de la incomprensión y la división sea cada vez mayor.

»El debate y el pensamiento crítico son fundamentales y están desapareciendo —comentó Luis con cierta pena—. Los radicales de su propia verdad tan solo abren su mente a las ideas que encajen con las suyas y que confirmen sus creencias preestablecidas. A quien es capaz de reflexionar y aportar un punto de vista distinto se

le considera un hereje y una amenaza para el grupo, porque no hay nada tan temible para el ferviente convencido de algo que una prueba que le pueda demostrar lo contrario y genere una grieta por la cual pueda filtrarse la duda.

—Donde se enaltece la ignorancia se critica la sabiduría —

agregó Martín.

—Así es —confirmó Luis—. Ahora vemos grupos e ideologías cada vez más radicales que se dedican a aleccionar o más bien a apalear con el mástil de la bandera de la justicia moral a todo aquel que no comulgue con sus ideas.

—¿En otras épocas hubo también tanta polaridad? —preguntó Martín.

—Sí, pero lo que no había ocurrido hasta ahora es la impunidad ante la agresión verbal —dijo Luis—. A lo largo de la historia siempre ha habido dos tendencias: una más conservadora, que mantenía las tradiciones, y otra más progresista, que llevaba a cabo más cambios.

Ambas son necesarias y complementarias.

»Ahora hay una peligrosa tendencia a denigrar todo lo que viene del pasado, como si la historia, las tradiciones o las estructuras que hasta ahora han sostenido la sociedad fuesen algo retrógrado. Para bien o para mal, muchas de esas estructuras sociales han hecho que el cambio y el progreso fuesen más lentos, pero a su vez aportaban seguridad y estabilidad. Aquello que antes sostenía ciertos pilares fundamentales de la vida se está derrumbando a una velocidad increíble. Hoy en día, las descaradas ansias de poder y de control por intereses particulares atacan a las instituciones que han sido siempre una garantía de justicia y de derechos.

»Y es cierto que hay una clara necesidad de cambio. Es importante no quedarse anclados en el pasado —afirmó Luis—. Es fundamental adaptarse a las tendencias, a la nueva y cambiante realidad que vivimos, y es ineludible una actualización en muchos sentidos. Sin embargo, ahora parece que hay que cambiarlo todo de forma explosiva, que hay que reventar lo que existía, los conceptos,

los pensamientos y las ideas, que lo anterior no sirve y que todo tiene que ser nuevo. Aunque la intención pueda ser positiva, lo que está provocando es más inestabilidad, imprevisibilidad e incertidumbre.

»Necesitamos frenar para reflexionar y escucharnos. Nadie tiene la exclusividad de la razón; por eso necesitamos volver a hablar con calma y respeto, para encontrar puntos en común y procurar caminar juntos en una mejor dirección compartida.

—¿Alguien más tiene que ir al baño o solo soy yo? —dijo Martín, reclamando un pequeño receso, al que Luis se apuntó.

—¿Te pido un extintor? —le preguntó Sandra a Paula, aprovechando que se habían quedado solas.

—¿El qué? —preguntó Paula, extrañada.

—Sí, lo digo por si te empieza a echar humo la cabeza —

bromeó Sandra.

—No, estoy muy bien —respondió Paula, riendo ante el comentario y la empatía de Sandra.

—Cada vez que Martín y Luis se juntan, las conversaciones pueden ser muy trascendentales y eternas. No sé si te sientes cómoda.

—La verdad es que me siento muy cómoda y también agradecida. Me siento como una espectadora de lujo, aprendiendo y escuchando reflexiones que están siendo reveladoras —dijo Paula

—. Me está ayudando a comprender muchas de las cosas que suceden a mi alrededor, a entender mejor las reacciones y los comportamientos de las personas. Quién

me iba a decir que me encontraría aquí, compartiendo una cena en un restaurante de Torla con

unas

personas

tan

especiales,

escuchando

estas

conversaciones. Es todo muy extraño, pero lo considero un regalo privilegiado.

—Me alegra muchísimo oír eso —dijo Sandra de forma muy sentida mientras ponía su mano sobre la de Paula en un bonito momento de conexión.

—¿Todo bien por aquí? —preguntó Martín al volver a la mesa.

—Muy bien —respondieron casi al unísono Sandra y Paula.

—No quiero que pienses que soy un criticón —dijo Luis al recuperar su sitio—. Es tan solo mi particular reflexión en un intento de comprender lo que está sucediendo, pero eso no quiere decir que tenga razón. En realidad, mi mayor deseo sería estar equivocado; no hay nada que me gustaría más. Ojalá las cosas estén mucho mejor y que sea yo el que está mal.

—No, no creo que seas tan negativo —afirmó Paula—, ni creo que una persona capaz de decir esto último con la humildad con la que lo acabas de expresar esté muy equivocada.

—Muchas gracias por tus palabras, me alegra que lo sientas así

—dijo Luis—. Aunque para terminar de responder a tu pregunta sobre la división, me gustaría añadir que el motivo de la creciente brecha se ve incrementado por la tecnología. Antes tenías que buscar la información, pero

ahora la información te busca, te encuentra y te persigue. Es el efecto del poderoso *big data* y los algoritmos, que recogen y procesan toda la información de cada persona. Saben todo lo que haces, dónde has estado y cuándo, y todo lo que escuchas. Guardan todas tus búsquedas en internet, lo que lees, las noticias que ves, tus tendencias políticas, tus preferencias. Saben más de nosotros que nosotros mismos. En un principio, esa tecnología se utilizaba para vender, el famoso neuromarketing, pero ahora manipula y condiciona la información, ataca directamente a nuestras emociones y creencias, condiciona y manipula la información y las opiniones, e influye en el comportamiento humano y en nuestras decisiones.

Aunque en gran parte lo sabía, Paula arqueó las cejas con cierto asombro resignado.

—Con toda esa información, el *big data* crea una burbuja alrededor de cada persona —dijo Luis, gesticulando con las manos

—. Inunda a cada persona solo con aquello que coincide con sus gustos y creencias. Ese micromundo a medida, previamente filtrado por los algoritmos, genera una constante reafirmación de sus creencias. Es una ratificación permanente que magnifica los sesgos de información, porque constantemente estás expuesto a pruebas

que demuestran tus incuestionables convicciones. El efecto de todas esas evidencias prefabricadas radicaliza las posturas, y muchas personas acaban emocionalmente secuestradas por su ideología. Se impone la irracionalidad ante la incredulidad de que alguien pueda pensar de forma distinta, hasta el punto de considerar al resto como insensatos, defectuosos o peligrosos.

Paula no pudo más que sonreír incrédula ante tal evidencia, al darse cuenta de lo fácilmente manipulables que somos, sin apenas ser conscientes y aunque no queramos reconocerlo.

—Si ahora mismo ponemos nuestro móvil encima de la mesa y tocamos la pestaña de búsqueda del navegador —dijo Luis, respaldando sus palabras con hechos—, aparecerá una serie de noticias, pero la información que

cada uno recibirá será distinta. Lo único que coincide es que habrá grandes titulares, alarmantes o manipulados para perturbar o llamar la atención y que hagas clic.

Sandra y Paula cruzaron sus miradas con complicidad, reconociendo ese hecho. Aunque Martín podía aportar mucho al respecto, se mantuvo en silencio.

—¿Y qué se puede hacer ante esta tendencia? —preguntó Paula.

—Puedes salir a la calle y observar la realidad por ti misma.

Verás que no es tan dramática como te la cuentan, que la vida real no es lo que te llega por una pantalla de cristal. Tampoco encontrarás a todos los hiperpositivos y felices de las redes sociales —dijo Luis con cierta ironía.

Todos rieron ante ese contraste tan paradójico como real.

—Un poco más en serio: lo primero es entender y ser conscientes de todo esto que hemos hablado porque, si no, nos convertimos en víctimas de nuestra ignorancia. Es importante dejar de ser un sujeto pasivo frente al ordenador o el móvil, y no quedarse ahí, enganchado con la atención secuestrada en un infinito *scroll*. La persona pasiva es como un recipiente en el que la tecnología deposita un montón de información, pero no la que quiere ni la que

necesita, sino que se trata de información diseñada para generar insatisfacción y comparación, para generar opinión y para crear necesidades.

»Muchas personas están *hackeadas* y no lo saben. Muchas veces, lo que la sociedad quiere para ti no es bueno para ti. Hay que aprender a buscar y contrastar la información que te interesa, a poner en duda tus propias creencias, a serte fiel a ti mismo, porque hoy en día hay una enorme presión para que te comportes, pienses y seas de una determinada manera. Sin embargo, tú tienes que ser tú.

Debes aprender a pensar y a no dejarte arrastrar, a reaccionar menos y a reflexionar más.

—¿Cuáles crees que pueden ser las soluciones para mejorar esta situación? —preguntó Paula.

—Hasta que el deseo por comprendernos no sea mayor que el de tener razón, estaremos condenados al fracaso —afirmó Luis—.

Yo tengo amigos que no comparten mis opiniones políticas, pero consideramos que nuestra amistad está por encima de eso, y nos unen muchos valores. Nos sentimos cómodos y seguros porque nos respetamos, y nuestra conexión humana está por encima de las ideas políticas. A un lado están nuestras ideas, pero al otro estamos nosotros como seres humanos, y nuestra relación está por encima de las peligrosas ideologías que pueden separarnos. Nos escuchamos y estamos ahí el uno para el otro —sentenció Luis, mirando a Martín.

—Para eso necesitamos tener la humildad de reconocer que no tenemos todas las respuestas ni toda la razón —remarcó Martín—.

Tenemos que atrevernos a mantener conversaciones incómodas para procurar comprendernos. Asumir que tal vez todos estamos algo perdidos y somos un poco cabezones. Ser capaces de escuchar y reconocer que no lo sabemos todo.

—Ahora que dices eso —dijo Luis, retomando la palabra—, hay una historia en la que un viejo sabio fue invitado muchas veces a dar una conferencia, pero nunca aceptó, hasta que finalmente accedió y

la expectativa fue máxima. Infinidad de personas se acercaron para escuchar al misterioso y reputado anciano.

»—¿Quiénes de aquí sois ignorantes? —preguntó antes de comenzar la conferencia, para sorpresa de todos.

»Los asistentes se miraban unos a otros con curiosidad y con cierta vergüenza, pero nadie levantó la mano.

»—Enhorabuena a todos. Ojalá algún día esté tan lleno de certezas como vosotros —dijo el sabio, que se levantó y abandonó la sala.

»—¿Por qué se va? —le preguntaron.

»—Porque no se puede enseñar a quien cree que ya lo sabe todo.

—Me suena esa historia —comentó Martín, sonriendo.

—¡Es verdad! —exclamó Luis entre risas—. No me acordaba de que me la habías contado tú.

—Así es —confirmó Martín, sonriendo—. Esa historia demuestra que necesitamos reconocer que no lo sabemos todo, ser conscientes de que no tenemos toda la razón, de que no estamos en posesión de la verdad absoluta ni hay nadie que tenga todas las respuestas.

Desde ahí tenemos que sentarnos a conversar en la mesa de «no lo sé todo», preguntar, escuchar, proponer, aportar y debatir sobre ideas, soluciones o alternativas con un fin en común.

—Por eso tenemos que ser más flexibles en nuestras convicciones —afirmó Luis—, porque las férreas ideologías llegan a levantar peligrosos muros divisorios. Cuando alguien está convencido de algo, deja de pensar, deja de escuchar ninguna otra opción o alternativa. Desde ahí no puede tener ninguna conversación. Cierra las puertas a cualquier otra posibilidad, cegado por la creencia de que su verdad es la única respuesta.

»Es momento de abandonar ideologías férreas, de volver a un punto intermedio para encontrarnos, mirarnos y vernos, para dejar de acusarnos y escucharnos. Esa es la mentalidad y la actitud que todos necesitamos recuperar —sentenció Luis—. Necesitamos encontrar puntos en común, reconocer en qué estamos de acuerdo,

definir lo que es más importante, concretar objetivos comunes para mirar en una misma dirección y tener una clara intención hacia la que avanzar.

—Y a título personal, ¿qué más podemos hacer? ¿Qué habilidades necesitamos desarrollar? —preguntó Paula.

—Lo primero es asumir una mayor responsabilidad y tener más iniciativa personal. Necesitamos aceptación para asumir que el mundo no va a ser como nosotros queremos o esperamos. Es más, ni siquiera sabemos cómo será, y por eso debemos estar abiertos al cambio. Esa flexibilidad es fundamental, porque probablemente habrá que

reinventarse en más de una ocasión y aprender cosas nuevas.

»Precisamente, la velocidad del cambio, y la incertidumbre que conlleva, puede afectarnos y hacer tambalear nuestra estabilidad interna. Por esa razón, la gran habilidad que deberíamos desarrollar es la capacidad de manejar mejor nuestras emociones, nuestro mundo interior, aunque Martín es el experto en ese tema —afirmó Luis, señalándolo.

—En eso estamos de acuerdo —afirmó Martín—. Es obvio que necesitamos seguir aprendiendo y evolucionando para tener una mayor fortaleza mental, y emocional, porque precisamente ese es el factor clave para tener más confianza y una mayor capacidad de enfrentarnos a los retos que no dejarán de llegar. La vida actual nos exige ser más fuertes emocionalmente para no tambalearnos ante los inesperados cambios.

»Y después de todo eso, sobre todo tenemos que aprender a desdramatizar, a reírnos más de nosotros mismos, a no tomarnos tan en serio. Cuidar más las relaciones personales, aprender a frenar sin sentirnos culpables y concedernos tiempo para mejorar la conexión con las personas y con la naturaleza.

—Pues yo quiero proponer un brindis por esa conexión humana

—propuso Sandra, alzando su copa—. Por estos inesperados pero preciosos encuentros, por más momentos como este y por la buena gente que aparece en la vida —dijo, mirando a Paula.

Tras ese brindis que cambió la energía del momento, Paula se lanzó a proponer otro. Pero Luis frenó su impulso por un momento para pedir una botella de champán y brindar en condiciones.

Paula aprovechó ese momento de espera para ir al baño.

Entonces, aprovechando su ausencia, Luis le preguntó a Sandra qué impresión le había causado Paula, ya que confiaba mucho en su instinto. Esta constató la buena

sensación que le había dado, confirmando lo que Martín les había transmitido.

Al regresar a la mesa, Javier, el simpático metre, llenó las copas de un extraordinario y burbujeante champán, y fue entonces cuando Paula tomó la palabra.

—No sé cómo ni por qué he acabado aquí está noche —se expresó, encogiéndose de hombros—. No sé si el destino está intentando decirme algo, pero tener la oportunidad de conoceros es de lo más especial que me ha pasado en mucho tiempo. Por eso quiero daros las gracias y brindar por vosotros, por haberme tratado con tanta cercanía y cariño —dijo, muy sentida.

—A lo mejor, el habernos encontrado es una señal — respondió Luis, tras ese brindis, con una sonrisa cómplice.

Paula miró a Martín totalmente sorprendida, y este solamente sonrió, asintiendo levemente.

* * *

Tras dar por finalizada la preciosa velada, acompañaron a Paula hasta la puerta de su hotel, donde se despidieron cariñosamente. En ese momento, Luis se dirigió a ella para decirle que le gustaría reunirse por la mañana para hablar de su proyecto. El corazón de Paula se aceleró en ese instante.

—¿Qué os parece si nos reunimos a las diez en mi casa? —

propuso Martín, y al instante quedó confirmado el encuentro.

A pesar del cansancio, de las horas de caminata y del intenso día vivido, le costó conciliar el sueño por todo lo que estaba pasando en tan poco tiempo, por lo intrigante de la situación y por qué le

depararía la reunión del día siguiente.

Sentía que tenía que dejarse llevar por su instinto, por las señales que estaban apareciendo por el camino, aceptar y fluir para ver hacia dónde la llevaba el destino. Finalmente, se quedó dormida y soñó con la posibilidad que se le presentaba y con nuevas ilusiones.

TERCERA PARTE

Levanta, sigue, que ese golpe tan solo ha sido un capítulo, no el final de la historia.

11

CUANDO MENOS TE LO ESPERAS

Paula se despertó muy temprano y, al abrir los ojos, aún entre dormida y confusa, le vino a la mente la cena de la noche anterior.

Por un momento tuvo la sensación de que todo lo que estaba sucediendo era tan solo un extraño sueño. Sin embargo, al instante fue consciente de que en breve tenía una importante reunión.

Se duchó y, tras desayunar, respondió varios correos y mensajes pendientes. Aún faltaba un buen rato para el encuentro, así que decidió dar un paseo por Torla para aplacar los nervios y dejar de pensar en lo que podría pasar.

A las diez en punto, Paula se presentó en casa de Martín. Nada más entrar, saludó a Martín y a Luis, y se sintió un poco intimidada al ver toda la documentación que le había enviado a Martín impresa sobre la mesa. Sin embargo, después de un café y de una charla informal, se tranquilizó y se sintió más cómoda.

—Hemos estado analizando los números y el proyecto en general, además de la posible competencia —dijo Martín, dando inicio a la reunión— y los dos pensamos que la idea es buena y el proyecto, viable. Esas palabras fueron el mayor alivio que Paula podría recibir en

ese momento.

—El negocio puede tener algunos riesgos, pero considero que son bajos —añadió Luis—. No es un proyecto con el

que se pueda ganar una fortuna, pero sí recuperar la inversión en un plazo relativamente corto, lograr una buena rentabilidad y tener un buen futuro. Yo te propongo ofrecerte fondos para pagar a los inversores

iniciales y liquidar el préstamo —dijo Luis—, además de cubrir los gastos del primer año y así liberarte de la presión actual. La condición es que nosotros fuésemos tus únicos socios.

Paula respiró hondo y tragó saliva. No podía creer lo que acababa de oír.

—¿Esto es en serio? —preguntó con la voz un tanto rota, a pesar de que intentaba contenerse.

—Sí, muy en serio —confirmó Martín con su tranquilizadora serenidad.

—Cada vez que realizo una inversión, tomo en consideración ciertos aspectos —dijo Luis—. El primero es la persona en sí misma: con quién me voy a asociar y cuáles son sus principios, sus valores.

En cuanto a eso, Martín ya me ha tranquilizado.

En ese momento, Paula miró a Martín y no pudo evitar emocionarse.

—Mis sensaciones contigo también han sido muy buenas.

Además, a Sandra le causaste una buena impresión, y me ha dado el visto bueno —comentó Luis, sonriendo—. Te queremos ayudar no solo porque nos parece una buena oportunidad, sino porque Martín me ha convencido de que tú te lo mereces.

Paula quería pellizcarse por si aquello era un sueño.

—¿Cuál es tu situación familiar? —preguntó de pronto Luis.

Paula hizo un gesto extraño ante esa inesperada pregunta, algo que Luis pudo percibir.

—Sé que te parecerá extraño o fuera de lugar que quiera saber esto —dijo Luis—. Me interesa conocer tu estabilidad

personal porque he visto fracasar muchos proyectos por conflictos familiares, crisis de pareja y divorcios.

Paula entendió la intención de la pregunta y respondió de la mejor manera que pudo, dando a entender que su relación era buena, que su pareja la apoyaba, aunque ella estaba sola en el proyecto. Su respuesta sembró cierta duda en Luis.

Paula sabía que debía contarle a Marco todo lo que había sucedido. Que el acuerdo previsto se había ido al traste y que había conocido a alguien increíble que, además, podía ser la solución.

Pensó que eso podría ser difícil de creer y de digerir. No sabía cómo reaccionaría él ante otro inesperado cambio, y es posible que eso les pudiese acarrear un conflicto. No obstante, estaba convencida de que, si Marco conociese a Martín y a Luis, seguro que lo entendería y todo fluiría mucho mejor.

—Sería genial que Marco, mi pareja, os conociese —respondió Paula—. Creo que eso le daría tranquilidad y le ayudaría a entender todo esto. Y yo tendría un mayor apoyo, lo que sería bueno para todos.

—Eso sería perfecto, sobre todo por tu propia estabilidad —dijo Luis.

—¿Hay alguna posibilidad de que vinieseis juntos el próximo fin de semana? —preguntó Martín—. Os podríais quedar en mi casa.

Un tanto sorprendida por la premura, Paula se encogió de hombros.

—No lo sé, tengo que volver a Madrid, contarle todo esto y proponérselo. Si acepta, podríamos venir el viernes a última hora.

—Cuando hables con él, nos avisas. Y si no, ya buscaremos el modo de organizar ese encuentro por otra vía —contestó Martín de forma comprensiva.

—La otra pregunta tiene que ver con tu compromiso con el proyecto —continuó Luis—. Sacar adelante un proyecto así no es fácil. Requiere mucho esfuerzo y más sacrificio del

que la mayoría pueda imaginar, como bien has podido comprobar. No obstante, por lo que hemos hablado y visto, sé que llevas mucho tiempo pagando un alto precio, que has hecho un enorme sacrificio. La pregunta es si te ves con fuerza y con ganas para llevarlo a cabo.

—Han sido unos años más duros de lo que me imaginaba. Me he dejado media vida, muchas horas de sueño. No he podido disfrutar de todo el tiempo que hubiese querido con mi hijo y con mi

pareja, pero entiendo que eso forma parte de la vida, que es una fase, algo que quiero hacer por mí, por mi familia y por mi futuro —

afirmó Paula con verdadera convicción.

—Tal vez este momento sea la prueba de que, tarde o temprano, la vida te devuelve lo que has sembrado —dijo Martín, mirando fijamente a Paula, totalmente convencido.

Los ojos de Paula brillaron conmovidos ante las palabras de Martín y la esperanza que le acababa de transmitir.

—¿Por qué confiáis en mí de esta manera? —preguntó intrigada.

—Recuerdo una historia que me contó un cura —respondió Martín—. En una pequeña iglesia donde estaban rezando unos feligreses, una voz llamó de pronto la atención del párroco. Era un niño que, sentado en la parte de atrás, en vez de rezar, recitaba el abecedario completo una y otra vez. El cura, enfadado, se acercó al niño y le recriminó si estaba burlándose de Dios. El niño, avergonzado, agachó la cabeza y dijo: «No, señor, lo siento, es que yo no sé rezar. Por eso digo las letras y luego le pido a Dios que las ordene de la manera que él considere oportuna». En ese momento fue el párroco el que se sintió avergonzado al ver la inocencia y la verdadera intención del niño.

»Me imagino que te preguntas por qué te cuento esto —dijo Martín—. Es porque yo he podido ver tu pureza, he visto tu corazón y tu intención.

En ese instante, Paula se rompió y se levantó para dar un abrazo a Martín, agradecida por ese reconocimiento y por

el profundo significado de esa historia. Luis sonrió ante ese gesto, que le permitió ver la naturaleza de Paula. Fue una bonita forma de confirmar lo que Martín le había dicho de ella.

Paula se sintió como si le hubiese tocado la lotería, realmente afortunada, o puede que mucho mejor. Había encontrado dos personas que creían en ella y en su proyecto, que no solo podían ser sus socios, sino unos mentores capaces de marcar una gran diferencia en su vida.

Hablaron de numerosos detalles y de las condiciones, y prepararon los primeros pasos que deberían dar. Tras dejarlo todo definido, Luis dijo que, con esa información, sus abogados redactarían un acuerdo de intenciones que reflejase con claridad todo lo que habían acordado.

Ahora quedaba pendiente que Paula confirmase el viaje del próximo fin de semana. Pero para eso tendría que hablar con Marco y, antes, reflexionar sobre cómo le podría contar de forma creíble todo lo que había pasado sin que pensase que se había vuelto loca.

12

LA AUTENTICIDAD

Martín y Paula se despidieron de Luis, que regresaba a Zaragoza, su ciudad de residencia. Ella le agradeció de corazón la confianza depositada en ella y en su proyecto, y quedaron en que esperaba su llamada.

Era casi la hora de comer, por lo que Martín le propuso a Paula preparar alguna cosa rápida y después seguir hablando sobre ciertos temas que Martín consideraba importantes.

—Es curioso cómo la vida cambia cuando menos lo esperamos

—comentó Martín mientras comían—, y en ocasiones de forma radical, tal como acabas de experimentar en el transcurso de tan solo dos días.

—Sí, la verdad es que es increíble la velocidad a la que se puede pasar de un extremo a otro, de la desesperación a la

ilusión —

afirmó Paula.

—De la misma forma que a veces entramos en una espiral negativa, en la que parece que todo sale mal, también hay inercias positivas —confirmó Martín—, momentos en que los astros parecen alinearse y las cosas comienzan a suceder a nuestro favor. Pero esas rachas no llegan por casualidad y sin esfuerzo, sino porque previamente hemos hecho lo correcto, porque lo hemos puesto todo de nuestra parte, porque hemos ido aprendiendo, evolucionando y creciendo, porque hemos sembrado lo suficiente. A veces nos desesperamos porque los resultados no llegan cuando queremos,

necesitamos o esperamos. Para ello, primero tienen que crecer en nuestro interior las ocultas pero profundas raíces de la experiencia, que son capaces de sostener lo que está a punto de brotar.

—Entonces espero que en estos últimos años haya echado buenas raíces —comentó Paula, sonriendo—. En ese sentido, todo lo que hemos hablado estos días ha sido importantísimo, me ha ayudado a darme cuenta de muchas cosas. Me llevo infinidad de apuntes para estudiar y aplicar.

—Me alegra que lo sientas así, porque el camino del aprendizaje no tiene fin, y más aún en los convulsos tiempos en que vivimos. Por eso querría explicarte algunas cosas importantes.

Recogieron la mesa, prepararon un café y se sentaron cómodamente para otra de esas intensas sesiones de Martín. Paula ardía en deseos de saber qué tema querría tratar.

—Hay un aspecto del que quiero hablarte, algo que está causando estragos en la sociedad actual. Además, tienes un hijo, razón por la que esto te concierne aún más —dijo Martín de una forma que al instante cautivó la atención de Paula—. Ese concepto es la autenticidad, que es una necesidad emocional fundamental.

—¿A qué te refieres exactamente?

—La autenticidad es la forma en que conectamos con nosotros mismos, con nuestra esencia más profunda. Somos auténticos cuando sentimos que no tenemos nada que ocultar, cuando nos sentimos libres y somos espontáneos. Esa autenticidad nos ayuda a estar bien y en paz con nosotros mismos, así como a conectar con los demás. La autenticidad es la capacidad de ser real, de ser honesto contigo mismo, de ser fiel a tus principios y a tus valores.

»Al contrario de lo que algunas personas puedan pensar, ser una persona auténtica no es soltar todo lo que te venga a la cabeza en nombre de la sinceridad. Eso es más bien inconsciencia y falta de inteligencia emocional.

—Más de una vez me he encontrado con alguna persona así, que lanzaba sus opiniones sin ningún tacto en nombre de la honestidad —afirmó Paula.

—Algunos confunden la autenticidad con la incontinencia verbal

—dijo Martín, sonriendo—. La autenticidad va unida a la identidad.

Es una muestra de madurez que nos hace libres, una forma de aceptación que nos evita tener que representar un papel, porque en la vida, la verdadera oportunidad y el gran reto es que tú seas tú, una persona auténtica.

—Pues no es algo fácil de ver hoy en día —respondió Paula, mostrando cierto pesimismo.

—Exacto —afirmó Martín—, porque en la actualidad existe un grave conflicto entre la autenticidad y la necesidad de pertenencia, que son aspectos psicológicos fundamentales para todo ser humano.

Esto causa un choque: el dilema entre quién soy y cómo se supone que tengo que ser para encajar en el mundo actual. Y provoca una incongruencia entre cómo nos sentimos y cómo nos mostramos.

Estos comportamientos terminan generando enormes conflictos emocionales.

Paula se quedó pensativa al escuchar esa reflexión, hasta que la intriga la llevó a indagar más.

—¿Cómo hemos llegado a este punto?

—Lo que ha ocurrido es que la tecnología y las redes han modificado el comportamiento de una gran parte de la sociedad. Ese pequeño aparato que llevamos en el bolsillo no solo ha modificado nuestra vida, sino lo que hacemos, cómo lo hacemos y de qué forma nos comunicamos. Existe un poderoso entorno dirigido por sofisticadas métricas y una clara intención: captar nuestra atención para que permanezcamos sumergidos en una pantalla el máximo tiempo posible. A partir de ahí, la manipulación de las emociones es un juego sencillo ante el que nuestra mente está indefensa.

»Hoy en día, la tecnología y la cultura convierten nuestra mente en una máquina de comparar, nos someten a una inconsciente pero constante y cruel comparación. Ello genera una enorme tensión que tiene una influencia terrible en nuestras emociones.

Paula escuchaba con una creciente inquietud las explicaciones de Martín.

—Esa es la razón por la que tienes que estar muy atenta, para dirigir tu enfoque hacia tus objetivos, hacia lo que depende de ti, hacia lo que quieres. Porque todo está diseñado para interrumpirte y secuestrar tu atención.

Paula asintió al reconocer la evidencia de ese comportamiento actual.

—Todo esto ha provocado que cada vez seamos más individualistas, lo cual es el epicentro de infinidad de conflictos emocionales. Sé que esto no es muy motivador, pero es fundamental que lo entiendas para no caer en esa tela de araña, que es un verdadero ladrón de felicidad y productividad. Cuando lo comprendes, puedes utilizar la tecnología en vez de ser utilizada por ella.

—Al escucharte, tengo la sensación de que nos hemos convertido en marionetas emocionales —comentó Paula—. Parece que, por la propia inercia del entorno, nos dejamos llevar por los dictados de la tecnología y por las tendencias.

—Si te fijas, el marketing lo ha convertido todo en un producto consumible —aseveró Martín—. La felicidad, el amor, las vidas ajenas… todo se ha transformado en un producto que se expone y que gran parte de la sociedad consume.

»Antes mirábamos los escaparates, pero ahora cada persona es su propio producto, su propia marca, y se expone a sí misma de la mejor manera posible, procurando impresionar para aumentar su supuesto valor a ojos de los demás. La identidad *online*, la noción sobre cómo somos percibidos, ha cobrado una relevancia desmedida.

»En las redes se busca satisfacer alguna necesidad: desde la curiosidad o el entretenimiento hasta la distracción para no escuchar a nuestra propia mente, pasando por la búsqueda de admiración, de conexión, de destacar para impresionar y alimentar al ego, o la búsqueda de reconocimiento para sentirte suficiente. De forma sutil y

perversa, esa constante comparación va sembrando una semilla peligrosa, que como un virus invade nuestras emociones y se transforma en miedos, complejos de inferioridad y conflictos internos.

—¿Cómo sabes todo esto? —preguntó Paula.

—No hace falta ser un genio para darse cuenta, es una evidencia. Pero también lo sé porque asesoré legalmente a una empresa de recopilación de datos, aunque al ver todo lo que pasaba, lo dejé, ya que lo que descubrí fue escalofriante —dijo Martín un tanto consternado—. La tecnología lo ha cambiado todo. Nos bombardea con la idea de cómo debemos ser, qué tenemos que hacer, qué se lleva, cuáles son las tendencias o cómo debemos mostrarnos.

—Es lo que dijo Luis en la cena —afirmó Paula—: antes teníamos que buscar la información, pero ahora la información nos busca, nos encuentra y nos persigue.

—Ya veo que lo escuchaste atentamente —contestó Martín —.

Esa presión externa nos empuja a comportarnos de forma muy distinta a como somos. Nos incita a editar nuestras

vidas, a eliminar los defectos, a crear ese personaje idílico para sentirnos a la altura.

El selfi es un medio en el que uno se anuncia a sí mismo, eso sí, de la mejor manera posible.

Paula sonrió ante esa certera expresión.

—Todo esto no es ninguna novedad, la mayoría de la gente ya lo sabe, pero no son conscientes de las graves consecuencias que puede acarrear. Además de ser un desgaste de energía terrible, nos aleja de nuestra esencia. Ese personaje digital comienza a apoderarse de la persona real. Esa identidad virtual se vuelve en su contra, se convierte en un dictador sediento de reconocimiento que siempre exige más.

»Hace muchos siglos, Sócrates habló del *thymós*, la parte del alma humana que anhela el reconocimiento de los demás —explicó Martín—. En la actualidad, la tecnología lo ha magnificado, al convertir a muchas personas en adictas a esa necesidad de reconocimiento. En parte, abandonamos nuestra autenticidad y nos

convertimos en actores que interpretan un papel en busca de la admiración o validación externa. Es difícil encontrar tu autenticidad y sentirte bien y en paz contigo mismo si estás constantemente preocupándote por cómo te perciben.

—Supongo que la falta de honestidad con uno mismo jamás tiene buenas consecuencias —afirmó Paula.

—Esa es una verdad que siempre deberíamos recordar —dijo Martín—. Cuando ocultas tus verdaderas emociones o estás fingiendo para disimular, eso te lleva a un lugar solitario, porque hay una parte de ti que permanece escondida. Tu autoestima sufre porque sabes que estás interpretando un papel, como si te avergonzases de lo que realmente eres. No te sientes libre, sino cohibido. Puede que nadie más lo sepa, pero en lo más profundo de tu ser eres consciente de que te estás engañando.

»Cuando no somos auténticos, una parte de nosotros se debilita. Es como si nuestro cuerpo, nuestra identidad se dividiera, y esas dos partes entraran en conflicto. Entonces nuestra dignidad se tambalea, confusa. Nuestra autoestima

padece, y sufrimos por la falta de congruencia ante nosotros mismos. Es ahí donde surge el conflicto entre la autenticidad y nuestra identidad: entre lo que soy, lo que oculto y lo que pretendo aparentar —afirmó Martín, enfatizando ese punto—. Ese comportamiento abre una enorme grieta en nuestro interior. Es una especie de autorrechazo a lo que somos. Ocultamos una parte de nosotros porque llegamos a pensar que, si realmente nos conociesen de verdad, tal vez no gustaríamos tanto y nos ignorarían.

—Madre mía —dijo Paula, resoplando al oír todo lo que Martín estaba contando—. Resulta muy revelador escucharlo así.

—Es algo que sucede inconscientemente. El ego nos hace sufrir cuando nos pasamos la vida temiendo que descubran la verdad, que se revele una parte oculta que no queremos que nadie sepa, que se sepa que tal vez mi aspecto o mi vida no es tan ideal. También surge el miedo al rechazo, a la pérdida del sentido de pertenencia, a quedarse aislado, a sentirse invisible, a no ser suficiente, porque, en

mayor o menor grado, todos tenemos la necesidad de sentir que importamos, queremos sentirnos respetados. Además, es realmente agotador tener que estar a la altura del personaje.

—La verdad es que es una auténtica locura —afirmó Paula, negando con la cabeza—, porque eso es someter nuestra valía personal al juicio gratuito de la opinión de los demás.

—Cierto —confirmó Martín—. Ese círculo vicioso provoca que la valoración de uno mismo esté condicionada por esa cotización externa, como si fuésemos un producto bursátil, con enormes picos de subidas y bajadas debido a esa dependencia emocional. La sensación de éxito o de fracaso depende del reconocimiento que está en manos de los demás, o peor aún, de un cambiante algoritmo que marca las reglas del juego.

»Ante toda esta confusión te preguntas “¿quién soy?”, y la sensación de vacío y de falta de sentido puede ser enorme.

—¿Quién soy de verdad? Esa es la pregunta que tantas veces me he hecho y que no sé si alguna vez he sido capaz

de responder

—dijo Paula.

—Es la eterna pregunta —convino Martín—, y no es tan fácil de responder, pues, aunque nuestro núcleo interno sea el mismo, vamos cambiando a lo largo de la vida. Así, tal vez la gran cuestión no sea quién eres, sino quién estás siendo, cómo te estás comportando para obtener el reconocimiento, la aceptación, la admiración o la aprobación. Y la otra pregunta es: «¿Cuánto de mí oculto? ¿Cuánto estoy dejando de ser yo?».

»La mayor infidelidad que alguien puede sufrir es la cometida con uno mismo, cuando te conviertes en un producto, dejas de ser quien eres y comienzas a comportarte de forma distinta para encajar.

Para funcionar en la sociedad, el ego va aprendiendo a cambiar su comportamiento para adaptarse y sentirse integrado. Ese ego indomado está sediento de admiración y de reconocimiento, y para ello se transforma en un actor que interpreta distintos personajes.

Esa máscara, la imagen con la que nos presentamos al mundo, es la forma como queremos ser percibidos, y aquello que ocultamos se convierte en nuestra sombra.

»El verdadero peligro es identificarse con ese personaje, porque entonces, poco a poco, comienza a engullir a la persona. Se apodera de su esencia, la devora, y el individuo sufre porque pierde su autenticidad; su verdadera identidad está reprimida, permanece oculta.

Paula escuchaba un tanto sobrecogida.

—Paradójicamente, el miedo al rechazo, la inseguridad y la búsqueda de la aceptación externa provocan a menudo una falta de aceptación. Entonces te invaden los sentimientos de culpa, vergüenza y baja autoestima, porque en el fondo es una especie de autorrechazo a una parte de nosotros.

»¿Te parece que tiene sentido lo que te estoy contando? —

preguntó Martín ante el silencio de Paula.

—Sí, mucho —respondió ella—. Simplemente estaba absorta.

Todo esto no es fácil de digerir, pero es revelador y, como has dicho, es necesario entenderlo. Aunque aún me sorprende y me cuesta entender por qué o cómo está pasando todo esto.

—Como seres humanos, todos tenemos una serie de necesidades emocionales: necesitamos sentirnos aceptados, vistos y comprendidos; ser valorados por quienes somos, no por lo que hacemos o por nuestro aspecto. Pero ¿qué sucede cuando no recibimos esa atención, cuando no se satisfacen esas necesidades?

¿Cómo respondemos ante el miedo a quedarnos solos o aislados?

—preguntó Martín—. ¿Qué hacemos para sentir o intentar asegurarnos de que sí somos dignos de ser queridos?

—Imagino que, si no nos sentimos valorados, buscamos la manera de que nos valoren, o la forma de sentirnos suficientes para estar a la altura de las expectativas —respondió Paula—. Supongo que hacemos lo que sea para intentar satisfacer esa necesidad y llenar ese vacío.

—Exacto —confirmó Martín—. No tomamos esa decisión de forma consciente, pero la mayoría cae en ese juego por exigencia del ego. Si buscas la valoración a través del aspecto físico, querrás sentirte atractivo todo el tiempo; de ahí el crecimiento imparable de la industria de la estética, por esa necesidad de querer gustar. Si la forma de satisfacer esa necesidad es siendo bueno en algo, intentarás destacar siempre para demostrar tu valía.

»No obstante, cuando te mides según las expectativas de los demás, se genera una profunda inseguridad dentro de ti, porque solo te valoran y te valoras por lo que aparentas. Estás dando a los demás lo que quieren en vez de ser quien realmente eres. Tu autenticidad está oculta, y eso nunca te satisface —afirmó Martín—.

Al contrario, no hace más que acrecentar tu inseguridad, y puede desembocar en el síndrome del impostor, es decir, te sientes como un fraude, sufres por el miedo a creer que si

realmente descubren cómo eres, cómo te sientes, tal vez no te valoren ni te quieran, e incluso te rechacen. Ese miedo a que se revele esa temerosa identidad oculta sumerge a la persona en una constante ansiedad y en una mayor inseguridad.

—Creo que ahora he entendido mejor de dónde surge ese famoso síndrome del impostor —intervino Paula.

—Entre otras razones, ese síndrome aparece porque es el personaje quien recibe la admiración y el reconocimiento, en vez de la verdadera y auténtica persona que habita en tu interior —explicó Martín—. Una de las consecuencias negativas es que se reducen drásticamente nuestras relaciones y nuestra capacidad de conectar con otra gente, porque nuestra conexión con los demás es tan profunda como nuestra propia conexión con nosotros mismos.

—Eso sí que es cierto —afirmó Paula—. Cuando estamos desconectados de nosotros mismos, es difícil conectar con los demás.

—El problema es que el reconocimiento exterior puede llegar a ser muy adictivo y generar dependencia —prosiguió Martín—. Sin embargo, el éxito o la fama no solucionan los conflictos emocionales.

Es más, si hay una falta de crecimiento personal, si no existe un mayor grado de conciencia y comprensión, incluso puede ser perjudicial, ya que se supone que uno debería ser feliz porque ha logrado el éxito, que es lo que supuestamente te da la felicidad. Pero sin esa evolución, no es suficiente, de modo que sigue presente la sensación de que aún te falta algo.

—Nunca me había parado a pensar en eso —dijo Paula un tanto sorprendida—. Entonces ¿cuál es la forma de frenar esa espiral?

¿Cómo recuperamos la autenticidad y logramos una mayor conexión con nosotros y con los demás?

—El único antídoto contra la mentira es la verdad —afirmó Martín de forma clara y directa, sin tapujos—. La autenticidad requiere la valentía de comenzar a ser tú, la valentía para abandonar la infidelidad con uno mismo, la

aceptación de lo que eres sin que eso signifique resignación ni conformismo, sino avanzar hacia tu verdad.

»El remedio es liberarte de la necesidad de tener que impresionar. Darte cuenta de que la vida no va sobre ti, sino sobre cómo conectar con los demás, y de que, si te pasas la vida intentando impresionar, provocas el efecto contrario.

»La autenticidad es un reto al que nos enfrentamos a diario, ya que en cada situación debes decidir si vas a comportarte como un personaje para encajar o si vas a permitirte ser tú. Para ello es necesario tener una clara conciencia de quién eres y lo que representas, lo que te permite ser fiel a tus principios y valores, y mostrarte al mundo con honestidad. Por eso es importante que te rodees de personas auténticas, que te acepten y te valoren, con las cuales te sientas cómoda y segura de ser tú misma.

Al instante, Paula se dio cuenta de que no había una frase mágica ni una clave secreta para recuperar esa autenticidad, la esencia de nuestra dignidad interna. Las palabras de Martín dejaron claro que era necesario reunir valor para comenzar a desprenderse de las capas protectoras superficiales forjadas por los miedos, algo que requiere coraje y honestidad con uno mismo.

—El problema es la lucha contra la oposición que ejerce nuestro ego, el gran enemigo de la autenticidad —afirmó Martín—. El ego es adicto al reconocimiento, no le importa la verdad, siempre quiere agradar, a pesar de las consecuencias negativas que ese comportamiento pueda tener. Al contrario, la humildad y la sencillez son las cualidades que nos aportan la sensación de naturalidad y cercanía.

Paula se dio cuenta de que eso era precisamente lo que Martín transmitía: autenticidad, cercanía, una gran confianza llena de humildad que le aportaba una preciosa calidez a su personalidad.

Además, era evidente que no tenía ni un atisbo de necesidad de impresionar.

—Supongo que a todos nos gustaría ser más auténticos —

reconoció Paula—, pero no es fácil en un mundo que constantemente te está diciendo cómo tienes que ser, que impone modas y tendencias, que ejerce la presión de la comparación y que empuja a la gente a comportarse y mostrarse de una manera concreta.

—Exacto. No hay autenticidad sin vulnerabilidad. Creo que nadie lo expresó mejor que el poeta E. E. Cummings, que escribió:

«Ser nadie más que tú mismo, en un mundo que está haciendo todo lo posible, día y noche, para que seas como todos los demás, significa enfrentar la batalla más dura que cualquier ser humano puede librar y nunca dejar de luchar».

—Qué gran verdad —convino Paula, asintiendo.

—Lo más increíble de este poema es que fue escrito hace más de setenta años —comentó Martín—. Parece que hay cosas que no cambian. La necesidad de mirar hacia nuestro interior es una de ellas.

—Nunca me gustó mirar hacia dentro y plantearme preguntas difíciles —admitió Paula—. Supongo que tenía miedo de descubrir cosas que no me gustaban.

—Ignorar algo que no quieres reconocer es como pretender perder algo a propósito. No funciona.

Paula miró a Martín, un tanto perpleja.

—¿Qué quieres decir con eso?

—¿Tú crees que puedes perder algo a propósito? —preguntó Martín.

—Supongo que sí —respondió Paula, dudando.

—Te equivocas —dijo Martín, riendo—. Pierdes algo por despiste, cuando no te das cuenta, pero no a propósito, porque eres consciente de ello. Puedo disimular, hacerme el tonto, mirar para otro lado, dejar caer algo, pero soy consciente de que lo estoy haciendo.

»Eso mismo ocurre cuando quieres ocultar algo en tu interior.

Que lo niegues o no lo quieras ver no quiere decir que desaparezca.

Cuando pretendes ignorar algo que sabes que existe, cuando escondes algo para que no se vea porque lo consideras negativo y te hace sentir inferior, eso que ocultas te oprime y te hace prisionero.

Nada desaparece por ignorarlo, sino que, en realidad, se hace aún más fuerte.

—Entonces ¿qué haces?

—Admitirlo. El mero hecho de reconocerlo es el inicio de la cura.

Es como un antídoto; eso que permanecía oculto en la sombra comienza a morir al exponerlo a la luz. Esa valentía para mirar hacia dentro y reconocer esas partes de nosotros que no nos gustan es parte del proceso para recuperar nuestra autenticidad.

»Numerosos estudios psicológicos confirman que las personas más auténticas tienen una mayor autoestima y son más felices. La autenticidad también reduce los niveles de estrés, genera más bienestar personal y aumenta la satisfacción con las relaciones personales.

»Cuando aprendes a ser tú, te relajas y fluyes con la vida, tienes más confianza y tranquilidad. Eso te ayuda a tener mejores relaciones, a expresarte abiertamente con más sinceridad y a atraer a las personas por lo que realmente eres, en vez de por lo que aparentas ser. Ese es el poder de la autenticidad, que te ayuda a conectar contigo y con las personas que están a tu lado. Surgen

momentos de comprensión en los que aflora la maravillosa conexión humana, momentos que nos ayudan a disfrutar del presente y aportan un mayor sentido a nuestra vida.

—Creo que necesito estar mucho más atenta a cómo me estoy comportando —dijo Paula—. Debo ser más consciente para que el ego no me lleve a hacer cosas estúpidas y a tomar malas decisiones por querer impresionar o encajar.

—Exacto —confirmó Martín—. Si no estamos atentos a nuestro comportamiento, el ego y los miedos nos pueden

condicionar en todo lo que hacemos y en cómo nos comportamos. Nos pueden llevar en dirección contraria a nuestros valores. Por eso hay una pregunta que todos tenemos que hacernos de vez en cuando.

—¿Y cuál es esa pregunta? —inquirió Paula.

—¿Estoy siendo yo o estoy representando un personaje?

Paula se quedó pensativa, reflexionando sobre cuánto tenía de auténtica y cuántas veces se había visto dominada por el personaje que a veces interpretaba para impresionar y procurar caer bien.

—Nuestra mente tiende a crear una idea idealizada del yo, de cómo debería ser y sentirme, de cómo me gustaría que me percibiesen. Pero entonces veo mis defectos e imperfecciones. Esa comparación entre mi yo idealizado y mi yo real provoca una grieta por la que se filtran las dudas, y eso me genera inseguridad. El objetivo es reducir el espacio entre ambas versiones para cerrar esa grieta generada por la comparación —dijo Martín—. Para ello, es necesario ir reduciendo esa idealización del yo a través de la aceptación y de la valoración personal, sin tener que ser de otra forma ni tener que esperar a demostrar algo.

»Eres más real cuando aceptas tus defectos, cuando defines tu identidad y esa imagen de ti es más sólida, digna de ser respetada.

En el momento en que dejas de depender de las opiniones de los demás y declaras tu independencia emocional, comienzas a vivir más en el presente, de forma mucho más plena e intensa.

—Ahora me doy cuenta de que, durante demasiado tiempo, mi propia valoración interna fluctuaba como una montaña rusa en función de los resultados —dijo Paula—. Llevo media vida sintiendo que tengo que lograr o demostrar algo más para recibir el reconocimiento, como si mi autoestima dependiese de la opinión de los demás.

—No puedes permanecer pasiva y depender de lo que te llegue de fuera, de lo que otros piensen o digan. Desde esa postura son los demás los que hacen, los que imponen, los que me dicen, me aceptan o me rechazan. Tienes que ser

una persona activa, ser tú la que se valida a sí misma, la que se acepta y se quiere. En vez de ser espectadores pasivos a la espera de lo que recibimos, tenemos que ser los protagonistas de nuestra vida y tomar la iniciativa con determinación, porque la vida no es lo que te pasa, sino lo que haces que pase.

—Qué reflexión tan interesante. Y lo que más me sorprende es cómo se aplica a las relaciones interpersonales.

—En efecto, cada vez que interactúas con el mundo, aunque no seas consciente de ello, tu mente hace una valoración, emite un juicio sobre quién eres tú respecto al entorno. Por ejemplo, piensa en cuáles son las situaciones en las que te sientes cómoda y te comportas con seguridad —la animó Martín.

—Cuando estoy con amigos, con personas en las que confío, puedo ser yo. Me abro a ellos porque me conocen, me aceptan, no tengo miedo al rechazo y me comporto de forma natural.

—Exacto. ¿Y cuáles son las situaciones en las que te sientes incómoda o insegura?

—Cuando estoy en un entorno en el que no conozco a nadie, donde me pueden criticar, juzgar o rechazar. Si estoy ante alguien a quien percibo como superior, o a veces ante una persona a la que admiro, porque me hace sentir inferior.

—Todos tenemos actitudes automáticas, patrones de comportamiento que se activan en función del entorno y de la situación en la que nos encontremos —explicó Martín—. De forma

inconsciente, tu cerebro se pregunta: «¿Quién soy yo en relación con estas personas? ¿Me siento superior, igual o inferior?». Y al instante llega a una conclusión que provoca una determinada sensación. Lo que sucede es que tu propia percepción varía; está condicionada por esa comparación y por la valoración que haces de ti mismo en contraste con ese mundo que te rodea.

»Si estás con personas en las que confías, con las que te identificas, te sientes cómodo y te abres. Cuando estás con

gente que no te genera confianza, ante la que te sientes inferior o fuera de lugar, te cierras, te proteges, y tu espontaneidad queda reprimida.

Por eso es importante darte cuenta de cuál es tu comportamiento habitual ante los demás: si estás más preocupada por dar una buena imagen y quedar bien, o si te centras en la otra persona, en escuchar y en prestar una atención sincera, en intentar conectar.

»De ahí que muchas personas que dicen que se les da mal recordar nombres, en realidad es porque están tan centradas en sí mismas, en lo que van a decir o en causar una buena impresión, que ni siquiera son capaces de escuchar.

—Es increíble lo claro que lo veo ahora —dijo Paula—. Y a la vez es asombroso cómo pueden cambiar nuestra percepción y nuestro comportamiento en función del entorno y de las personas que nos rodean.

—Me alegro de que lo veas más claro, porque la comprensión es luz. Cuanto más comprendes, menos temes y más libre eres —

afirmó Martín—. La cuestión es quién eres tú por ti misma, sin compararte con nadie; cuál es tu esencia; cómo te defines; qué representas; cómo te ves y te sientes sin relación a ninguna otra cosa. Si quieres ser uno más, haz lo que hacen los demás, pero ten mucho cuidado, porque el único pez que siempre sigue la corriente es el que está muerto.

A Paula le chocó esa grafica metáfora, al visualizar en su mente la imagen del pez arrastrado por el agua.

—Por esa razón debemos definir y reforzar la esencia de nuestra identidad, cultivar una identidad valiosa, digna de ser respetada y querida. Nuestra evolución está ligada al desarrollo de nuestra personalidad, de nuestra confianza, a la capacidad de ser más nosotros mismos, porque buena parte del sentido de la vida depende de nuestra evolución personal, del desarrollo de nuestro potencial. Esa es una necesidad esencial que todos compartimos —

aseveró Martín—, es algo innato en el ser humano, porque la plenitud y la felicidad están condicionadas por ese desarrollo personal.

Paula sentía una mezcla de emociones que no sabía cómo describir. Por un lado, se encontraba en calma, con una mayor sensación de control. Podía percibir cómo, a medida que avanzaba la conversación, una pieza más encajaba en su interior. Era el poder liberador de la comprensión. Por otro lado, aumentaba su intriga, su ansia por aprender más, y lo sentía como una verdadera necesidad, porque cuanto más comprendía, más se daba cuenta de todo lo que le faltaba por aprender.

Las explicaciones de Martín eran tan agudas que Paula apenas había podido tomar notas. Le exigían toda su concentración. Por ello, le pidió hacer un descanso y así recopilar algunas de esas reflexiones, que sintió como verdaderas revelaciones, conceptos que quería tener muy presentes.

Paula salió a la terraza para tomar un poco de aire. Se sentó a observar cómo el viento peinaba la larga hierba, moviéndose con suavidad como un verde y ondulante mar, mientras reflexionaba para intentar resumir todos aquellos conceptos que revoloteaban en su mente. Cada palabra que escribía se transformaba en energía renovada que arrojaba luz sobre su nuevo camino. Con su tinta sembraba ilusiones, con la esperanza de que se transformasen en sueños.

13

VOLVER A CONECTAR CONTIGO

Tras un breve descanso, Martín pensó que sería mejor quedarse en la terraza y disfrutar de la agradable tarde al aire libre. Se mantuvo en silencio, a la espera de que Paula terminase de escribir sus notas.

—Gracias —dijo ella de forma sentida al terminar de escribir—.

Me he dado cuenta de muchas cosas de las que no era consciente y he comprendido el porqué de algunas circunstancias.

—Lo importante es que te ayude a comprender las causas de tus comportamientos: por qué hacemos lo que hacemos; por qué nos sentimos y nos comportamos como lo hacemos. La libertad proviene de comprender de dónde vienen las cosas, no del intento consciente de acabar con ellas —sentenció Martín—. De esa forma, puedes empezar a cambiar esos comportamientos y a tomar el control.

»El problema es que, en la actualidad, hay muchos factores que crean una especie de tormenta perfecta, que están causando una enorme confusión y muchos conflictos emocionales. Si quieres, podemos profundizar en ellos —propuso Martín.

—Me parece genial —contestó Paula, mostrando su ímpetu por aprender.

—Lo primero es entender que el entorno que nos rodea no nos calma, sino todo lo contrario —comenzó Martín—. Se ha creado un modelo de vida en el que todo gira en torno a cómo tener éxito, cómo ser más felices, cómo tener una mejor imagen, cómo tener más reconocimiento, influencia, reputación… En este entorno se magnifican las emociones y los momentos perfectos. Se vende la felicidad como el gran objetivo de la vida, como algo que debemos

alcanzar. La felicidad se ha convertido en un producto que se exhibe

—afirmó Martín, abriendo las manos y encogiéndose de hombros—.

Pero en la vida hay situaciones y circunstancias en las que nos rodea la adversidad. Los problemas se acumulan y, por momentos, nos sentimos en una montaña rusa emocional, cargada de dudas, miedos e incertidumbre. En esta especie de tiranía de la positividad en la que vivimos, se nos empuja a eliminar la negatividad, y eso provoca el efecto contrario, porque al pretender mostrarnos felices y ocultar lo que estamos sintiendo, es más fácil caer en una depresión, ya que nos sentimos defectuosos, imperfectos.

—¿Por qué en vez de buscar comprensión y ayuda, muchas veces procuramos ocultar esas emociones? —preguntó Paula.

—Ese es uno de los problemas actuales, que cuando pasamos por dificultades, tendemos a empujar esas emociones a un lado, porque se supone que deberíamos ser positivos, deberíamos ser más felices. Entonces nos juzgamos y nos criticamos por sentirnos así. Y esa ocultación de lo que está sucediendo en nuestro interior causa incomprensión y dolor. Muchas veces, buscamos vías de escape para evitar el sufrimiento, lo que puede llevarnos a distintas formas de adicción, lo que en el fondo es una forma de evasión.

Paula miró a Martín con un gesto de cierto dolor, como si esas palabras hubiesen revelado algo que padecía en su interior.

—La palabra «depresión» viene del latín *depressio*, que significa

«hundimiento», pero también quiere decir «comprimir, empujar hacia abajo». Cuando nos sentimos deprimidos o tristes, lo que hacemos muchas veces es esconder, presionar hacia el fondo esas emociones que no queremos sentir. Pero las emociones no expresadas nunca mueren, sino que permanecen ocultas en lo más profundo de nuestro interior.

»Las emociones reprimidas son energía no expresada que se comprime en nuestro interior y genera una presión, como una olla exprés. Esa tensión acumulada acaba saliendo por algún lado: puede que sea en forma de enfermedad, o tal vez en forma de una reacción visceral. Además, surge en el peor momento, de la peor

manera y tal vez con la persona que menos lo merece —afirmó Martín de forma reveladora—. Cuantas más frustraciones e incomprensión se almacenen en nuestro interior, cuantos más deseos y emociones se contengan, mayor es la presión intrapsíquica.

»En la actualidad, es como si estuviese mal visto sentirse mal.

Ocultamos esas emociones para que no se vean, porque creemos que mostrarlas supondrá una amenaza a nuestra identidad, o más bien a la percepción que los demás

pueden tener de nosotros. Pero ese dolor no es lo que crea el sufrimiento, sino la desesperación por evitarlo.

—Aunque no me guste reconocerlo, me veo reflejada —confesó Paula con honestidad—. Son muchas las veces en que me he encerrado en mí misma, me lo he guardado todo, he reprimido demasiadas frustraciones y he sufrido en silencio, haciendo ver que no pasaba nada.

—Ese ensimismamiento provoca una sensación de aislamiento y soledad, que no es un problema de unas pocas personas, sino un mal de la sociedad cada vez más extendido. De ahí que, hoy en día, la mitad de las personas de los países desarrollados admitan sentirse solas. Ante esa sensación de incomprensión, nos encerramos hacia dentro y corremos el riesgo de desconectarnos del mundo y de nosotros mismos, llegando a convertirnos en prisioneros de nuestros propios pensamientos.

—¿Por qué crees que está pasando esto? —preguntó Paula.

—El modelo de vida actual y la tecnología nos están separando.

Cada vez nos relacionamos menos, pasamos más tiempo delante de una pantalla, tenemos más conexión virtual y menos personal. La supuesta comodidad hace que cada vez tengamos menos interacciones con personas reales, de modo que la necesaria conexión humana se reduce y la sensación de soledad sigue aumentando.

—¿Qué deberíamos hacer en esos momentos en los que tendemos a encerrarnos en nosotros mismos?

—Cuando más quieres aislarte es cuando más tienes que salir de ti, conectar y compartir con otras personas —reveló Martín, mirando fijamente a los ojos de Paula—. Somos seres sociales y emocionales. Todos tenemos esa profunda necesidad de tener una verdadera conexión con los demás, porque es la manera de sentir nuestra humanidad.

Paula desvió la mirada y se quedó pensativa.

—Ahora me doy cuenta de cuánto me he aislado debido al trabajo.

He

pasado

demasiado

tiempo

enfrascada

en

preocupaciones. Por momentos, parecía que estaba demasiado ocupada para tener una vida —admitió Paula con cierto grado de arrepentimiento.

—La calidad de nuestras relaciones influye más de lo que imaginamos en la calidad de nuestra vida —comentó Martín —. Nos ayuda a salir de nosotros mismos, a tener una mejor salud y a ser más felices. Pero la clave está en la pregunta que tú misma has hecho: ¿por qué ocultamos esas emociones en vez de buscar comprensión?

—Pues me alegro de haber formulado esa pregunta —dijo Paula.

—Debemos atrevernos a mantener conversaciones que nos ayuden a comprender y a sentirnos comprendidos, a sincerarnos y a conectar más íntimamente con los demás. Si algo necesitamos hoy en día son conversaciones más auténticas y profundas, aunque para eso deberíamos ser más valientes —afirmó Martín con rotundidad—.

Esa comprensión crea una química maravillosa que nos une, nos devuelve nuestra humanidad y aporta un mayor sentido a nuestra vida. Es una energía que se genera entre las personas cuando se escuchan, cuando se sienten vistas y valoradas, cuando hablan y se comunican sin juicios, con empatía. Esa comprensión es el ingrediente que apacigua nuestra mente, ahuyenta los temores y alivia nuestro corazón.

—Creo que no hay nada más bonito que esas conversaciones de verdad en las que te abres, cuando puedes ver el interior de la otra persona, descubres cómo se siente y conectas de verdad —

comentó Paula con cierta melancolía.

—Así es, y este momento es una prueba de ello —afirmó Martín, sonriendo—. Ahora mismo estamos hablando de forma abierta y honesta, con naturalidad, sin miedo a juicios, con una intención positiva de profundizar y entendernos. Esa sinceridad hace que nos sintamos cómodos, que confiemos y bajemos las defensas. Esa apertura genera un vínculo que impregna sensibilidad y humanidad a las relaciones. Nos ayuda a sentirnos identificados, creando un genuino nexo en común, algo que todos necesitamos.

—Echo de menos esas conversaciones —confesó Paula—, ese momento en el que te sinceras y descubres que no tienes la exclusividad de todos los problemas, y dices: «¿A ti también te pasa?», y te fundes en un abrazo lleno de comprensión.

Martín sonrió ante la expresión de Paula, que reflejaba ese anhelo.

—Como muchas personas, necesitas recuperar esa conexión humana, las buenas tertulias, las relaciones más cercanas. Y es algo que debes priorizar, porque es mucho más importante de lo que imaginas —aconsejó Martín—. Debes tomar la iniciativa para llamar, para quedar, para reunirte con otras personas, para salir de ti. Debes atreverte a abrirte para dar pie a esas conversaciones sinceras que nos aportan tanto y que todos necesitamos. Muchos de los mejores momentos de la vida, esos que nos llenan, son los que compartimos en buena compañía —dijo Martín con un gesto que expresaba toda su comprensión.

—Es justo lo que tú has hecho: eres un creador de momentos especiales, casi mágicos —declaró Paula de forma sentida.

—Me temo que vamos a tener que dejarlo aquí por ahora —se disculpó Martín tras agradecer sus palabras—. Tengo que ir a recoger unas cosas a Broto, y creo que tú también necesitas un descanso.

—Sí, me vendrá bien dar un paseo para digerir todo esto —

convino Paula.

Además de dar las gracias a Martín, también agradeció al destino, convencida de que algo había propiciado ese encuentro.

Ahora tenía que confiar en todo lo que podría seguir aprendiendo con él y aprovechar esta gran oportunidad que la vida había puesto en sus manos.

Martín la invitó a cenar en su casa, pero Paula no quiso abusar de su hospitalidad; además, tenía la cena incluida en el hotel. Sin embargo, sí le dijo que después de la cena, sobre las nueve y media, podía pasar a tomar un café y charlar un rato, lo que a Martín le pareció una buena idea. Paula quería pasar más tiempo con Martín, porque a su lado todo parecía estar bien y se sentía protegida, pero sobre todo se sentía más fuerte y segura, le hacía verse capaz de enfrentarse a lo que estaba por venir.

* * *

Paula dejó sus cosas en el hotel y se cambió de ropa con la intención de hacer alguna caminata. No tenía demasiado tiempo, así que miró su lista de sitios por visitar y decidió ir en coche hasta el camping de San Nicolás de Bujaruelo. Desde allí hizo un pequeño recorrido por el precioso valle, bordeando el río Ara, disfrutando de la belleza de sus paisajes. Con una sensación de alivio y de renovada esperanza, más que caminar parecía flotar. Se sentía muy presente, con una preciosa sensación de encuentro con ella misma, con el entorno, y con una agradable serenidad, como hacía tiempo que no sentía.

Tras el breve pero reconfortante paseo, Paula regresó al hotel.

Se duchó y bajó al comedor para cenar temprano y así disponer de tiempo para llamar a casa. Habló un buen rato con su hijo Pablo, que andaba algo despistado porque, al parecer, estaba demasiado concentrado con un juego nuevo. Paula puso toda su atención en hablar con Marco; quería que sintiese su buena energía y que todo estaba bien. Le contó que había conocido a gente muy interesante,

aunque no entró en detalles, pero quedó en explicárselo todo con mucho más detalle a su regreso. Procuró transmitirle normalidad, aunque sobre todo sus ganas de volver a Ordesa los tres juntos.

14

EL DILEMA DEL AMOR

Paula salió del hotel para dirigirse a casa de Martín, tal como habían quedado. Según se acercaba conduciendo, le sorprendió la claridad de la noche. Al aparcar y bajarse del coche, entendió el porqué: una enorme luna llena brillaba con inusual intensidad en el firmamento.

Aunque la noche era fría, Martín sugirió que se sentaran en la terraza, donde había encendido un gran fuego, lo cual creaba un agradable y cálido ambiente. Martín sirvió el café y le preguntó a Paula si quería tomar algo más; ella, agradecida, declinó la invitación. Entonces él dijo que le apetecía una crema de orujo y, al escucharlo, Paula cambió de idea y aceptó la propuesta.

Ambos se sentaron con su café y su copa frente al fuego. Era una noche perfecta, con un cielo limpio en el que se podían apreciar infinidad de estrellas, en contraste con el perfil nevado de la cresta de la montaña, que parecía iluminada por un foco gracias a la preciosa luna llena.

—De día me gustan las vistas —comentó Paula tras tomarse el café y acurrucarse en el sillón frente al fuego, tapada con una suave manta—, pero este momento, con el calor del fuego, aquí arropada, bajo la noche estrellada, con el brillo de la cima nevada y la luna, me parece un cuadro perfecto. Es tan distinto a lo que vivo en mi día a día que parece que estoy en otro mundo.

—Sí, a mí también me encanta —coincidió Martín—. Las noches así son hipnóticas. El problema es levantarse, al menos mientras dure el fuego.

—Sí, me da la impresión de que esa será la parte más difícil —

confirmó Paula, sonriendo.

—Antiguamente, nos juntábamos alrededor del fuego. En las noches oscuras, la hoguera era el centro de reunión, el lugar donde se contaban historias, donde aprendías y viajabas en el tiempo, donde surgían la intriga y la curiosidad. Era un momento de unión y conexión —explicó Martín—. El hipnótico baile de las llamas nos atrapa a todos, tiene un efecto mágico que nos calma, nos trae al presente y nos acerca a nuestros antepasados. Como diría Carl Jung, es algo que está en el inconsciente colectivo. Sin embargo, hoy en día nos sentamos a solas, frente a la luz de un móvil. Aunque haya alguien cerca, muchas personas están secuestradas por alguna pantalla digital.

—Vaya cambio —dijo Paula con cierta tristeza.

—En la oscuridad de la noche, junto a al fuego, el mundo se reduce a lo que está frente a ti —afirmó Martín—. Todo se ralentiza y no puedes ver más allá, tan solo atisbas las misteriosas estrellas que brillan en el firmamento. Esa enigmática inmensidad del universo nos devuelve a nuestra verdadera dimensión, nos hace sentir pequeños.

Es entonces cuando nos preguntamos sobre los misterios de la vida; cuando de pronto se revela aquello que, a la luz del día, permanece oculto en nuestro interior; cuando la imaginación viaja a otros mundos y surgen las historias que nos conectan. La oscuridad de la noche nos permite percibir cosas que no podemos ver a la luz del sol. De ahí que las conversaciones diurnas sean muy distintas a las que surgen por la noche, alrededor del fuego.

—¿Eso quiere decir que esta noche no habrá charla trascendental? —preguntó Paula, medio en broma, aunque con cierta curiosidad.

—Creo que tu mente necesita un descanso, pero quién sabe hacia dónde pueden ir las conversaciones alrededor del fuego —dijo Martín.

No había ni una pizca de viento, pero, justo en ese momento, una pequeña brisa peinó las llamas, avivándolas, haciendo que bailasen de forma extraña. Ambos se miraron y sonrieron intrigados ante esa inexplicable señal.

—¿Y eso? —preguntó Paula.

—¡Quién sabe! —dijo Martín, encogiéndose de hombros—.

Habrá sido un saludo de los espíritus de la noche y del fuego —

bromeó sin darle más importancia, mientras ambos, sumidos en un repentino silencio, observaban las ondulantes llamas.

—Esta tarde me preguntaba desde cuándo tienes esa capacidad de ayudar a la gente —comentó Paula muy interesada.

—Desde joven siempre tuve muchas inquietudes sobre la vida, la filosofía, la psicología, todo lo que tuviese que ver con el comportamiento humano. Me convertí en un estudiante por mi propia necesidad de comprender mejor mi mundo interior, mi mente, mis emociones. Viajé, tuve muchas experiencias y aprendí mucho, pero siempre lo hacía para mí, era algo personal. Hasta que viví una experiencia que me marcó profundamente y me quitó la venda de los ojos; supongo que porque estaba un poco ciego.

»Un día, caminando por una famosa avenida llena de tiendas, de repente, frente a mí, un mendigo que estaba sentado en el suelo se levantó como poseído con una enorme energía y se abalanzó hacia un hombre y su hija, una niña de unos tres años que caminaba agarrada de la mano de su padre. El mendigo empujó fuertemente a aquel hombre e hizo un placaje a la niña, lanzándose con ella en brazos hacia un lado. Su padre dio un grito aterrador, asustado y perplejo, y en ese mismo instante, un coche que había perdido el control invadió la acera y chocó contra una farola justo por donde ellos caminaban. No había sido un ataque, sino que el mendigo le había salvado la vida a aquella niña.

»El padre, nervioso y aturdido, estaba preocupado por el golpe de su hija al caer en brazos del mendigo. Tras ese momento de confusión, se alejó dando las gracias, aunque sin mucho ímpetu.

Todo ocurrió en un instante, y aquel misterioso hombre volvió a

sentarse en la acera, apoyado contra la pared, con su cartel y su cuenco. En su mirada vi la incomprensión, el dolor de quien había sido maltratado por la vida. Le pregunté si me podía sentar a su lado.

Me miró extrañado, pero accedió con educación. Me presenté y él me dijo que se llamaba Pablo. Le di las gracias y la enhorabuena por lo que acababa de hacer, por su valentía, porque había salvado una vida.

»—¿Por qué lo has hecho? ¿Cómo te has lanzado a salvarla tan rápido? —le pregunté.

»—Soy un desahuciado, no tengo casa ni trabajo, pero eso no significa que no tenga corazón —respondió, mirándome con un profundo dolor—. Sé lo que son la pérdida y el sufrimiento, y si puedo evitárselos a alguien...

»En ese momento, no pudo seguir hablando. No supe qué decir, pues nunca había sentido a una persona tan rota. El sufrimiento traspasaba cada poro de su piel —dijo Martín, emocionado al revivir aquel momento—. No podía imaginar la dura historia que habría detrás de aquel dolor hasta que, de pronto, mirando al suelo con tristeza, dijo:

»—Muchas veces me siento invisible, o como una molestia para el resto, pero cuando ayudo a alguien, me siento más útil, y lo que sé es que no podría vivir si en mi conciencia supiese que no hice nada para evitarlo.

Esa respuesta le recordó a Paula lo que Martín le había dicho a Manu cuando lo había rescatado y se preguntó por qué se quedó con él a pesar de poder morir congelados.

—Le pregunté si me podía ayudar. Extrañado, me preguntó cómo. «Yo no tengo nada», me dijo. Le pedí un abrazo, para ver si podía traspasarme un poco de su enorme humanidad. Emocionado, se echó a llorar, se levantó y, con una preciosa mirada llena de dignidad, me abrazó. Creo que nunca nadie me ha dado un abrazo tan roto ni tan sincero. Aquel acto me hizo plantearme que tal vez mi humanidad estaba en mi mente, en mis intenciones o en mis sentimientos, pero que los gestos no eran suficientes.

»Muchas veces, de forma inconsciente, juzgamos a las personas, las etiquetamos, y, como si fuésemos videntes,

nos hacemos una idea preconcebida de cómo son. Entonces no vemos a la persona, sino que simplemente reaccionamos y nos comportamos según esa imagen que nos hemos formado en nuestra mente. Desde entonces, intento estar mucho más atento para evitar emitir juicios previos, aunque no siempre lo logro. Pienso que cada persona con la que me encuentro puede estar sufriendo, puede tener una dura historia detrás, y lo que necesita no es mi juicio, sino comprensión.

—¿Lo has vuelto a ver? —preguntó ella con lágrimas de emoción en los ojos.

—Sí —contestó Martín con una sonrisa—. Ahora vive cerca de aquí.

—¿En serio? —dijo Paula, sorprendida.

—Sí, en el pueblo de abajo, en Broto.

—Parece que tienes un imán para atraer a algunas personas —

observó Paula.

Martín se quedó pensando sobre eso, hipnotizado con la mirada fija en las llamas del fuego.

—Poco después de aquella experiencia supe, o tal vez comencé a creer, que yo solo era un recipiente, una especie de mensajero al que Dios, la suerte o el destino otorgó un pequeño don —dijo Martín, como si no tuviese una clara explicación al respecto—. Comprendí que ese don no era mío para guardármelo ni para desperdiciarlo, sino para compartirlo, ya que, al ayudar a otros, también te ayudas a ti mismo, porque contribuir es la forma de tener una vida más plena.

Solo somos un buen recuerdo en la vida de los demás si nos ganamos ese derecho —sentenció Martín.

Paula se quedó pensativa, abrazada por el silencio, únicamente roto por los crujidos de la hoguera.

—No te he preguntado porque no venía a cuento, pero ¿tienes pareja o familia? —quiso saber Paula.

De pronto se creó un extraño silencio, de esos que esconden algo importante. La energía cambió por completo, y Paula sintió que tal vez había removido algo que no debía, alguna herida profunda del pasado. Martín la miró con una leve sonrisa, con un gesto de añoranza, y dirigió su mirada hacia la montaña, al tiempo que daba un profundo suspiro.

—Tuve familia —respondió con cierta tristeza al rememorar un pasado doloroso—. Tenía una maravillosa mujer y una hija preciosa, pero el destino se las llevó en un trágico accidente durante un viaje.

Martín expresó esas palabras de tal forma que fue evidente que no quería entrar en detalles.

—Lo siento mucho —lamentó Paula, apenada—. ¿Hace mucho tiempo de eso?

—Unos quince años —respondió Martín—. Entonces encontré este lugar, que de alguna forma me acogió, y comencé una nueva etapa en mi vida.

—¿Nunca ha habido nadie más? —se interesó Paula.

—Pasado un tiempo, hubo algún intento, pero no funcionó. El problema es que lo que viví fue tan maravilloso que, aunque sé que no se debe comparar, jamás podría repetirse —afirmó Martín—. Me sé muy bien la teoría, pero al corazón eso no le sirve ni le importa, porque él vive de emociones. Cuando conectas con una persona de forma tan profunda, cuando la complicidad es tan grande que todo fluye sin esfuerzo, cuando comprendes y te sientes comprendido en todos los sentidos, esa persona te hace sentir que has llegado, que estás en casa, y es algo único y tal vez irrepetible.

La nostalgia y la admiración que desprendía todo su cuerpo al hablar de su relación eran increíbles. Sus ojos brillaban de admiración al hablar de ella.

—Cuando quieres y admiras a una persona, la que saca lo mejor de ti y tú de ella, la que te hace ser mejor, dejas de ser uno. Haces equipo y sientes que esa es la persona con la que quieres compartir la historia de tu vida.

Paula se quedó muda. Nunca había escuchado a nadie hablar con tanta ternura y admiración de su pareja y, al mismo tiempo, expresar con esa emoción lo que encarna un amor verdadero.

—Gracias por contarme esto —dijo Paula con sinceridad—. Al escucharte, me surgen infinidad de preguntas que me encantaría plantearte sobre el mundo de las relaciones y el amor, pero no sé si quieres hablar de eso.

—Por supuesto que quiero —afirmó Martín, sonriente—. Es un tema precioso del que no hablamos lo suficiente. Es un área fundamental de nuestra vida a la que no le prestamos la debida atención.

—¿Por qué son tan complicadas las relaciones hoy en día? ¿Por qué surgen tantos conflictos y hay tantas rupturas? —preguntó Paula, en busca de comprensión.

—Esa es una gran pregunta que mucha gente se hace —afirmó Martín—. Hemos vivido un gran cambio en nuestro modelo de vida en los países desarrollados. Antes vivíamos más en comunidad, estábamos más unidos, compartíamos y socializábamos más. Ese modelo de vida satisfacía mejor muchas de nuestras necesidades humanas y emocionales, ya que teníamos un mayor sentido de pertenencia y de conexión con los demás. Ahora vivimos en la autoexigencia, atrapados en las responsabilidades, extenuados por el constante esfuerzo y la lucha por mantener un nivel de vida que nos asfixia cada vez más. Peleamos por nuestro espacio, por hacernos un hueco en el competitivo mundo en el que vivimos, y eso nos hace ser cada vez más individualistas en esta nueva ley de la selva.

»La tecnología no nos conecta, sino que crea un muro invisible a nuestro alrededor. Nos aleja de los demás, nos desconecta de la vida real. Estamos en la era del selfi, la era del yo que nos aísla y que nos está llevando a una epidemia de soledad. Todo esto hace que las relaciones sean cada vez más complejas, y puede que, sin darnos cuenta, hayamos llegado a un punto en el que cada vez somos más exigentes o incluso egoístas.

Esa reflexión atrapó aún más la atención de Paula.

—La consecuencia de este cambio radical se ve reflejada en infinidad de conflictos emocionales, problemas de salud mental e insatisfacción personal, y es algo que todos podemos ver en la actualidad. Estamos en un momento en el que mucha gente siente una falta de sentido, una especie de vacío, y busca una relación en que la otra parte pueda llenar ese vacío existencial.

»Antes las relaciones eran más sencillas, más previsibles, estaban dictadas y establecidas culturalmente, lo cual tiene sus ventajas y sus inconvenientes. Venimos de un modelo de pareja que, al menos en intención, era para toda la vida. Era un compromiso de unión, de seguridad, una forma de garantizar un futuro estable con unas reglas más claras. Eso hacía que la libertad estuviese más limitada.

»Ahora hemos pasado al extremo opuesto. Si antes era hasta que la muerte nos separe, ahora es hasta que el amor o la felicidad se acaben. Te elijo cada día, por lo que la relación, en parte, está condicionada por el grado de satisfacción personal.

—Supongo que eso es consecuencia de la creciente individualidad, en la que todo el mundo parece exigir que los demás se adapten a sus necesidades o a sus expectativas —intervino Paula

—. Parece que cada uno se pone a sí mismo por delante, en vez de pensar en un «nosotros».

—Exacto —afirmó Martín—. Son comportamientos egoístas que después tienen consecuencias y se ven reflejados en las relaciones.

Ahora basta con que una de las dos partes no se sienta lo suficientemente feliz para que se vaya a buscar la felicidad a otro sitio, aunque el conflicto sea personal en vez de común.

—Eso es algo que he visto mucho en mi entorno —expresó Paula—: personas que inician una relación con una expectativa y, a la mínima, la abandonan para buscar algo mejor en otra parte.

—Ese es otro de los problemas que genera el modelo de vida actual —confirmó Martín—. Encontramos a alguien y,

en breve, el entorno, las redes y la inundación de información a través de la

tecnología nos exponen a un mundo lleno de opciones, a un catálogo de miles de personas maravillosas, más jóvenes, más atractivas, más dinámicas, con vidas aparentemente más emocionantes. Es un mecanismo de comparación que genera insatisfacción, que llega a hacerte dudar de si estás con la persona correcta. Lo que inicialmente es una preciosa historia de amor al poco tiempo se ve amenazado, porque una de las dos partes siente miedo, se cree prisionera al renunciar, al menos en teoría, a toda esa exuberante exposición de personas y opciones. Entonces la imaginación le hace dudar, le hace pensar que, si no es tan feliz, es porque está con la persona equivocada, que quizá haya alguien mejor ahí fuera con quien pueda ser más feliz.

—¡Madre mía! —exclamó Paula—. Ese entorno que nos rodea parece un mecanismo de generar conflictos en las relaciones. Lo cierto es que conozco muchas personas que quieren encontrar el amor y una relación estable, porque toda persona desea sentirse querida. Sin embargo, cada vez parece más complejo.

—Así es. La autoexigencia, este loco ritmo de vida, la influencia y la manipulación de las emociones que genera la tecnología, la constante comparación son males que se transforman en conflictos afectivos personales. Una de las consecuencias en ese entorno es que, en la actualidad, más de la mitad de la población admite no aceptarse a sí misma, y aún más entre los más jóvenes. La gente llega al autorrechazo porque se siente defectuosa, porque no es o no aparenta ser como le gustaría ser. Nos cuesta querernos. Y todo ello, sumado al nivel de complejidad de cómo son o cómo se supone que deberían ser las relaciones, hace que se esté convirtiendo en la gran crisis de nuestra era. Supongo que, si nos aceptásemos más, de forma sincera y profunda, sin tener que demostrar o alcanzar algo, sin condiciones previas para sentirnos merecedores, nos sentiríamos en paz, disfrutaríamos más del presente y tendríamos mejores relaciones.

»Si te aceptas a ti mismo, no necesitas la aceptación de los demás. Cuando te aceptas, no tienes que ser de otra forma. Sin embargo, es preocupante la falta de autocompasión y lo duros que podemos llegar a ser con nosotros mismos —

afirmó Martín—. Nos maltratamos con comparativas que nos hacen sentirnos inferiores o defectuosos. Andamos sobrados de reproches y somos tacaños en palabras amables hacia nosotros mismos. Y necesitamos transformar esa voz crítica en una voz más amable, más comprensiva y bondadosa. Tenemos que exigirnos menos y querernos más —sentenció Martín con un tono y una mirada realmente cariñosos.

»Ante esos conflictos internos, en busca de soluciones y de un mayor sentido, depositamos nuestras esperanzas en encontrar a alguien, una pareja que llene ese vacío. Buscamos el amor como si fuera un remedio que elimina el miedo y ahuyenta la soledad.

Buscamos a esa persona que nos libre de nuestro propio sufrimiento.

»Pero si no hacemos un trabajo personal previo, si no evolucionamos personalmente y no solucionamos nuestros propios conflictos, pasado un tiempo, descubriremos que todas nuestras expectativas no pueden ser satisfechas por otra persona y seguiremos sintiendo que nos falta algo.

—Al final, lo que veo es que todo empieza y termina en uno mismo —afirmó Paula.

—Exacto. Ninguna persona puede darte lo que tú no estás dispuesto a darte a ti mismo. Nadie puede hacer tu trabajo personal por ti. Nadie te puede cambiar, tan solo te puede inspirar para que tú decidas mejorar, y ese es el trabajo y la responsabilidad de cada uno.

»La cuestión es por qué iniciamos una relación y qué buscamos en ella, qué es lo que queremos y esperamos que nos aporte —dijo Martín en un tono de reflexión mientras Paula permanecía expectante—. Hay dos niveles desde los que comienza una relación.

Una persona puede comenzar una relación para que la completen, para que le den amor, para sentirse más segura, para recibir. Aunque

no sea consciente de ello, es una búsqueda egoísta alimentada por el miedo, y casi seguro que será un caos, porque nunca tendrá suficiente. Entonces llegarán las

decepciones y los reproches, y todo se pondrá muy feo. Después hay otro nivel, que se da cuando hemos hecho un trabajo personal previo. En ese caso, seremos capaces de comenzar una relación con la intención de compartir un camino en pareja, de aprender y crecer juntos, de dar y aportar valor. Cuando el objetivo es conocerse y comprenderse de forma más profunda para ayudarse mutuamente a superar las dificultades, una relación, a pesar de los retos, puede ser una aventura maravillosa.

—Cuando cada uno es responsable de su propio crecimiento personal y su bienestar emocional, sin dependencia de la otra persona, entonces la relación florece porque las dos partes suman —

sentenció Paula.

—Así es. Pero cada vez que iniciamos una relación, detrás siempre está la expectativa de satisfacer alguna de nuestras necesidades: amor, conexión, seguridad, reconocimiento, compartir, etcétera. Pueden ser muchas —afirmó Martín—. Y si esas necesidades no se satisfacen, la relación se va deteriorando, porque el motivo inicial no se cumple.

Paula se mantenía atenta, al tiempo que seguía tomando algunas notas de lo que consideraba más importante.

—Fundamentalmente —prosiguió Martín—, buscamos una relación para ser más felices, para sentir un mayor grado de satisfacción, de alegría. Pero si esa fuese la solución, todas las personas que están en pareja deberían ser felices. ¿Y cuántas parejas conoces que sean completamente felices como pareja? Si cada una de las partes espera que la otra la haga feliz, ¿qué crees que pasará?

—Supongo que si depositamos demasiadas expectativas en cómo debería hacernos sentir nuestra pareja, surgirán muchos problemas —vaticinó Paula.

—Bingo —dijo Martín, sonriendo—. La expectativa es pariente cercano de la decepción y las expectativas de hoy en día son tan desproporcionadas que están causando verdaderos estragos en las relaciones. Muchas personas buscan en la pareja el remedio para ser más felices y

sentirse completas, pero una relación no será más feliz de lo feliz que tú eres por ti mismo.

»Todos tenemos una idea clara de cómo nos gusta que sean las personas, de las cualidades que más valoramos, de los comportamientos que admiramos. Al tener esa expectativa definida, deseamos y esperamos que la persona con la que iniciamos una relación se comporte así, y cuando no responde a esa idea preconcebida, surge la decepción. De pronto vemos cosas que no nos gustan, vemos defectos o carencias en su personalidad, que no son tales, porque en realidad ni siquiera estamos viendo a la persona. Esos defectos surgen en nosotros, y afloran porque estamos comparando a esa persona con esa idea previa que nos hemos formado. El problema está en nuestra expectativa incumplida.

Hasta que no abandonemos todas nuestras expectativas y mostremos más curiosidad por conocer y comprender a esa persona, no la conoceremos de verdad.

Paula sonreía al tiempo que negaba con la cabeza, sorprendida por la claridad con la que Martín expresaba algo tan complejo.

—Ocurre algo parecido en una relación de pareja en la que una persona inicialmente ha hecho un esfuerzo enorme por comportarse como cree que puede gustar más, en lugar de como es de verdad. La consecuencia es que se siente condenada a seguir actuando así porque tiene miedo de que, si se muestra tal como es, dejará de gustar y la relación será un fracaso. Esa falta de autenticidad la ha condenado, ha creado un personaje que se ha adueñado de la persona.

—Me acaba de venir a la mente una amiga que encaja totalmente en ese perfil —dijo Paula, un tanto sorprendida —. Es muy buena persona, pero creo que es demasiado complaciente. Siempre

quiere agradar, se comporta de la manera que cree que va a gustar más y, al final, siempre acaba mal.

—Cuando has creado un personaje para gustar, para impresionar, llega un momento en el que se genera un gran conflicto interno entre quien realmente eres y lo que

aparentas ser —prosiguió Martín—, y el vacío al que eso te puede abocar es terrible.

»Tu pareja tiene una expectativa de ti, pero tú no eres así. Y

ahora te sientes atrapada, porque no te has atrevido a romper esa expectativa. Pero en tu interior existe la necesidad de romper esa máscara, aunque no dices nada para no decepcionar o por miedo a las consecuencias. Sin embargo, el impulso está dentro de ti y la frustración sigue creciendo. Entonces llega un momento en el que, si quieres sentirte como una persona completa, recuperar tu autenticidad y conectar con lo que realmente eres, tienes que adquirir el coraje para abandonar o matar al personaje que has estado representando. En esta situación pueden suceder dos cosas: podemos vernos rechazados o, por fin, ser queridos por lo que realmente somos. En realidad, esa es la única forma en la que te podrán conocer de verdad: si tú vuelves a ser tú, si vuelves a recuperar tu autenticidad y tu verdadera identidad.

—Ahora comprendo infinitamente mejor el enorme impacto que pueden tener las expectativas —dijo Paula, sorprendida, al sentir cómo poco a poco aumentaba su comprensión, y eso generaba una preciosa sensación de calma, de progreso personal.

—Me alegro de que lo sientas así, porque es un tema complejo, ya que la mayoría de las decepciones son expectativas no cumplidas. Incluso a veces se convierten en resentimientos que se quedan guardados en el cajón del desengaño, no ya por lo que alguien ha hecho o ha dejado de hacer, sino porque las cosas no son como nos las habíamos imaginado. Por eso, las expectativas son la causa de tantos conflictos, porque son externas, y cuando no recibimos lo que esperamos, pensamos que el problema es exclusivo de la otra persona.

»También existen expectativas sobre la intensidad de lo que yo mismo debería sentir por la otra persona. Es cuando surge la duda:

«¿Soy lo suficientemente feliz en esta relación?».

—Creo que ese es un pensamiento que a la mayoría se nos ha pasado por la cabeza. Pero sospecho que nadie jamás será al cien por cien como esperábamos —dedujo Paula—, como queremos que sea o como creemos que debería ser.

—Tal vez plantearnos el siguiente dilema nos ayudaría a tener una mejor perspectiva: ¿Cómo pretendes comprender y amar a otra persona cuando ni siquiera te comprendes a ti mismo?

—Pues la verdad es que tiene mucho sentido —admitió Paula, sonriendo.

—Si convivir con uno mismo ya es difícil —contestó Martín —, convivir con otra persona requiere un grado de desarrollo, generosidad y madurez del que mucha gente carece. A veces culpamos a otros de no comprendernos y eso no es justo, porque ni siquiera nosotros mismos somos capaces de comunicar esa parte oculta e incomprendida que reside en lo más profundo de nuestro ser.

Paula desvió la mirada, reflexionando sobre lo que acababa de escuchar, y comenzó a escribir mientras asentía al darse cuenta de algo revelador.

—Ahora veo cuántas veces he proyectado sobre mi pareja mis propios conflictos internos —reconoció Paula con cierto dolor.

—Por eso, el principio fundamental para tener una relación mejor es asumir la responsabilidad de tu vida, de tus emociones, de tu felicidad —afirmó Martín—. El objetivo es que tú seas una persona completa, madura y emocionalmente independiente, lo cual es esencial para tener una relación fuerte y sana. Muchas personas no entienden, o les cuesta admitir que, para tener una buena relación de pareja, primero necesitas tener una buena relación contigo mismo.

Saber estar a solas y estar bien con uno mismo es un factor básico para una buena relación.

»Lo curioso es que, en vez de esforzarse y evolucionar, la gente prefiere creer que, si encuentra a la persona correcta, la felicidad estará garantizada en los brazos de esa persona.

—Supongo que, a lo mejor, hemos comprado ese perfecto y maravilloso amor que nos venden en tantas películas —planteó Paula.

—Ese es uno de los problemas —afirmó Martín—, que esas expectativas son inmaduras y desproporcionadas. ¿Puede otra persona resolver todos tus conflictos, llenar tus vacíos y darte la seguridad que buscas o reclamas? —preguntó Martín—. ¿O puede que sea una exigencia o una carga excesiva para tu pareja?

Paula no respondió. Simplemente sonrió ante tal evidencia, que le hizo darse cuenta de las veces que había exigido demasiado a Marco.

—Hay una pregunta que me he hecho muchas veces: ¿qué es lo que mantiene una relación más viva? ¿Cómo se mantienen el amor, las ganas? —planteó Paula con intriga.

—Son muchas las cosas que entran en juego para mantener viva una relación, para que la pasión perdure. Todos queremos seguridad, pero por otro lado está la necesidad de salir de la cómoda y conocida rutina, porque esta puede ser un anestésico para la relación y el ser humano necesita un poco de aventura, hacer cosas distintas, tanto a solas como en pareja. La sorpresa y lo inesperado aportan valor, son una forma de rejuvenecer la pareja. Es importante sorprenderse mutuamente de vez en cuando, tomar pequeños riesgos, porque los retos nos ayudan a crecer, a sentirnos más vivos; aportan emoción y generan más pasión.

—Sí, eso lo he podido comprobar por mí misma: cómo la rutina diaria, la falta de novedades o estímulos van apagando la pasión —

admitió Paula.

—También es importante cultivar el juego, la imaginación y el erotismo, que nada tiene que ver con la sexualidad, sino con la provocación, la curiosidad, la intriga, la confianza para bromear y picar, para sacar el sentido del humor, las ganas.

Paula sonrió. Más que por las palabras, se quedó sorprendida por la seductora y juguetona energía con la

que Martín las transmitió.

—Tenemos que aprender a tomarnos las cosas menos en serio, a desdramatizar y a reírnos de nosotros mismos y del otro, a quitar hierro a los asuntos. Crear ese espacio de seguridad, de entendimiento y de comprensión donde sentirnos cómodos es una forma de unión.

»Es fundamental hablar con sinceridad y con tacto. Ser abiertos y honestos, en vez de guardarnos las cosas. Esa comunicación genera una enorme confianza y complicidad, y convierte la relación en un oasis donde quieres estar, porque genera una sensación de protección, un lugar en donde puedes descansar y vivir con más armonía.

—Hay un tema sobre el que me gustaría conocer tu opinión —

intervino Paula—. Tiene que ver con el espacio en la relación, si es positivo o puede ser perjudicial pasar demasiado tiempo juntos.

—No hay una sola respuesta generalizada que sirva para todos los casos, pero las relaciones más sanas y con más confianza son las que también se dan un espacio —dijo Martín—. Toda relación necesita un espacio en el que puedas estar contigo mismo.

»Una relación sana es la que mantiene un equilibrio entre la unión y el espacio, entre la cercanía y la libertad. El problema es que hay personas que confunden el compromiso con el control.

»En muchas ocasiones, en vez de falta de compromiso, hay una falta de libertad. Es algo que suele ocurrir cuando una de las dos partes tiene más miedo de perder a la otra, miedo a que la relación fracase o al abandono. Mientras, la otra parte teme perderse a sí misma en la pareja, tiene miedo a asfixiarse y a perder su libertad, a dejar de ser quien era. El problema para la persona que sufre el miedo al abandono es que siente que el amor y la relación están constantemente acosados por el miedo.

»La persona que tiene más miedo al abandono tiende a vigilar y controlarlo todo. Le cuesta ser ella misma porque

se comporta de forma condicionada por ese miedo; se pierde el respeto al mendigar

el amor. Es una dependencia emocional que asfixia la relación.

»Por otro lado, cuando sientes que alguien depende de ti emocionalmente, la relación es más paternal o maternal, y esto ahoga el amor. La necesidad y la lástima destruyen el amor, porque el amor vive de la confianza y se nutre de la admiración.

»Obviamente, necesitamos la conexión y la cercanía, pero también el espacio para poder ser nosotros mismos, porque así regresamos con más ganas y con más intensidad a la relación, porque la independencia crea atracción. Cuando sientes que no posees algo, lo quieres más y, a veces, cuando sientes que lo posees totalmente, dejas de valorarlo tanto porque ya lo tienes.

»La relación necesita espacio, de la misma forma que el fuego necesita aire. Si intentas hacer un gran fuego y, con la mejor de las intenciones, apilas mucha leña y no queda suficiente espacio entre las maderas, el fuego se apaga.

»La relación necesita novedad, frescura. Es un baile entre la seguridad y la incertidumbre, entre la confianza y la libertad, que son los elementos que generan más atracción y pasión. Es importante comprender la importancia de ese espacio para que tú puedas seguir siendo tú y yo pueda ser yo.

Paula sonrió ante esas palabras, y en su mirada se reflejaba la creciente admiración que sentía por Martín.

—Si tienes que renunciar a parte de lo que eres para que una relación funcione, algo en ti se apaga, y esa relación comienza a morir, porque, en vez de florecer, te marchitas. Es vital que te sientas cómoda y segura, que te comportes con total naturalidad y espontaneidad, porque sientes la más absoluta aceptación y que te quieren precisamente por eso, por ser como eres. Es fundamental reconocer que todos tenemos nuestras virtudes y nuestros defectos, los cuales debemos seguir mejorando. Y, al mismo tiempo, intentar ayudar al otro, pero no corrigiéndolo todo el rato,

sino mediante la escucha, el ensalzamiento de lo positivo, la comprensión verdadera.

Cuando unimos esas dos fuerzas independientes, completas y válidas por sí mismas, sin dependencias, juntos somos mucho más,

porque no nos necesitamos, sino que nos elegimos, hacemos equipo y el amor es mucho más fuerte. Esa es una de las claves de una gran relación —afirmó Martín.

Ese último mensaje le llegó a Paula de una manera profunda, le reveló algo que tal vez sabía, pero que no había sido capaz de entender de forma tan clara. Además, le sorprendió que, al explicarlo Martín, lo expresó en plural, como si fuesen pareja.

—Hay una palabra que me ha encantado oír, porque siempre he pensado que es fundamental: la admiración.

—Cierto. Es mucho más importante de lo que imaginamos, porque al principio de una relación tendemos a idealizar a la otra persona, pero cuando se pasa esa fase inicial del enamoramiento, poco a poco comenzamos a ver la realidad y bajamos a esa persona del pedestal en el que tal vez la habíamos puesto. Es entonces cuando comienza la relación, el momento del amor de verdad, el amor maduro. Lo que debe sustituir a ese enamoramiento es la admiración. Se puede admirar a una persona sin que eso implique amor, pero es difícil mantener el amor sin admiración.

—¿Y cómo podemos alimentar o mantener esa admiración? —

preguntó Paula con verdadero interés.

—La admiración surge porque reconoces en tu pareja cualidades importantes en tu jerarquía de valores que la diferencian de otras personas. Una relación en la que hay una admiración mutua es una relación fuerte. El amor y la admiración bailan juntos, en pareja, y a través de la confianza logran descubrir cualidades que no se apreciaban a primera vista. Ante todo, la admiración genera atracción y respeto, ingredientes fundamentales en una relación.

Además, alimenta el deseo, porque ante nuestros ojos valoramos más aquello que admiramos.

—Es curioso. Sabía que era importante, pero no pensaba que podría tener tanta trascendencia —dijo Paula, y aprovechó para anotar lo que acababa de escuchar.

—Si se pierde esa admiración, se es incapaz de valorar a la otra persona, y entonces la relación comienza a deteriorarse. Ante un malentendido o una discusión, nuestra mente tiende a centrarse en lo negativo, en lo que no nos gusta de nuestra pareja. Por eso es importante tener presente y recordar lo que te gusta de tu pareja, las cualidades que admiras y destacas de ella. Es un ejercicio que deberíamos hacer de vez en cuando para reconocer y tener presentes los aspectos positivos de la otra persona.

»Apreciar y recordar esas cualidades nos ayuda a mantener viva la llama del amor. De alguna forma, es como la gratitud: cuando dejas de ser agradecido, cuando dejas de valorar y apreciar lo que ya tienes, solo piensas en lo que te falta, en lo que no tienes. Por mucho que logres, si no aprendes a ser una persona más agradecida, jamás nada será suficiente. En el amor sucede lo mismo: si no sabes valorar esas cualidades, nunca nadie será suficiente.

Paula se quedó pensativa, reflexionando sobre esas palabras con la mirada perdida.

—También ocurre que en las relaciones hay cambios, porque las personas cambian. Las expectativas y la necesidad de cambio y evolución pueden ser muy distintas dentro de la relación. Uno de los dos puede tener una necesidad de crecer y progresar como persona, mientras que la otra parte no. Los ritmos diferentes de evolución crean conflictos, porque los integrantes se van distanciando poco a poco y, probablemente, vaya aumentando la falta de conexión y comprensión. La pregunta que deberíamos hacernos es: «¿Mi pareja me ayuda a crecer o me está frenando?».

Paula levantó la mano en señal de espera, momento en el que Martín hizo una pausa para que ella pudiera digerir la pregunta y anotar algo importante sin perder el hilo del tema.

—Cuando, en una pareja, ambas partes mantienen inquietudes y ganas de seguir progresando a título personal, pueden crecer juntas —prosiguió Martín—, lo que ayuda a mantener viva la admiración. Ese crecimiento personal es alimento para el alma, es oxígeno para mejorar la comprensión, la comunicación y la calidad

de la relación. El problema en la actualidad es que mucha gente, en vez de procurar seguir aprendiendo para poder evolucionar, se sumerge en el entretenimiento. Nuestra mente se está acostumbrando al estímulo constante, a la inmediatez, a la velocidad.

No hay tiempo para la pausa y la reflexión. La realidad parece tediosa en comparación con esa fascinante vida virtual que llega a través de la pantalla. Al final, nos aburrimos de todo al poco tiempo, queremos lo último, la novedad, lo más nuevo, pero todo se hace viejo al instante.

»Y ese problema se traslada a las relaciones, ya que estas necesitan tiempo, paciencia, comprensión, madurez, escucha… salir de uno mismo para pensar en la otra persona y en sus necesidades.

Sin embargo, lo que vemos es impaciencia, exigencia y comportamientos egoístas que imposibilitan cualquier relación sana.

—Bufff —resopló Paula un tanto consternada—. Puesto así, asusta un poco.

—Tal vez, pero es fundamental comprender el trasfondo del comportamiento humano, lo que nos empuja a comportarnos como lo hacemos —dijo Martín—, porque mientras no comprendamos las causas, seguiremos siendo prisioneros de la ignorancia, cometiendo los mismos errores de siempre.

—Supongo que por eso, por la enorme exposición y comparación a las que estamos sometidos, si queremos mantener una relación sana a largo plazo, es importante aprender a mirar lo viejo con nuevos ojos —respondió Paula.

—Muy cierto —afirmó Martín, como si ese fuese el gran dilema

—. Esa es una de las grandes preguntas: «¿Cómo puedo querer, apreciar y valorar más lo que ya tengo?». Tenemos que aprender a no mirar de memoria, a dejar de asumir que ya sabemos todo de la otra persona, a observar con más inocencia, libres de prejuicios y de críticas, para que no se nos olviden esas cualidades que nos atrajeron y admirábamos.

»Si te fijas, las situaciones y los elementos que generan pasión y atracción vienen de la presencia, que no es lo mismo que la apariencia, sino que es la energía que una persona transmite.

Cuando ves a alguien seguro de sí mismo, tiene presencia, y eso genera admiración, porque una de las cosas que más atrae es la confianza, ya que también deseamos tener esa confianza.

»Si le preguntas a alguien cuándo siente más atracción por su pareja, generalmente dirá que cuando la pareja está en su elemento, cuando se siente segura haciendo algo que la hace brillar por sí sola.

Cuando no te necesita, es cuando más la deseas, porque esa autonomía y esa muestra de valía personal generan atracción. La falta de confianza y la dependencia provocan el efecto contrario.

—¡Qué curioso! Nunca lo había pensado, pero es cierto —

convino Paula.

—La segunda situación es la distancia, el espacio. Cuando tienes algo muy seguro, cuando siempre está ahí, es más difícil valorarlo. En cambio, cuando te falta algo, más lo deseas. Cada vez que nos separamos por viajes o por trabajo, el reencuentro genera frescura, nos ayuda a valorar más lo que tenemos, genera más deseo y más pasión.

»La tercera situación —prosiguió Martín— es aquella en la que ves a tu pareja con los ojos de otra persona. Ocurre, por ejemplo, cuando vas a un evento y ves cómo interactúa con los demás.

Compruebas que es agradable, que genera atención y que las otras personas se fijan en ella. Entonces puedes apreciar cómo los demás ven a tu pareja, y eso te despierta, te hace verla con más admiración.

Paula sonrió al ser consciente de ello.

—En ocasiones he sentido algo de celos en alguna situación así, cuando veía cómo trataban a mi pareja de forma especial, y me hizo valorarlo más y prestarle más atención.

—Exacto —dijo Martín—. Además, cuando una persona no se siente valorada, si de pronto aparece alguien que la hace sentirse vista e importante, entra en una zona peligrosa, porque el ego, que

siempre está sediento de reconocimiento, despierta y se siente atraído por quien le ha hecho sentirse especial.

Paula mostró una sonrisa pícara al comprender las posibles consecuencias de esa situación.

—Supongo que el miedo a la pérdida también te hace valorar más a tu pareja —comentó Paula.

—Así es. Por desgracia, a veces solo sabemos valorar las cosas cuando las perdemos —dijo Martín con cierta melancolía—.

Debemos aprender a valorar y a tener en cuenta los pequeños detalles para mejorar y para vivir relaciones más plenas.

—Es curioso pensar que el amor y una buena relación de pareja es lo que más nos llena, lo que nos aporta una mayor estabilidad en la vida, porque todos deseamos querer y sentirnos queridos —

comentó Paula.

—De ahí que el amor sea el nuevo producto de lujo al que muchos aspiran —sentenció Martín—. Hay un grito universal que recorre el mundo en silencio. Es un profundo y desesperado rugido que está diciendo: «Por favor, quiéreme. Necesito sentirme querido.

Necesito sentir que no soy invisible, que importo». Es la profunda sed de amar y ser amados, de ahuyentar la soledad, de sentirnos acompañados y comprendidos.

»En realidad, el amor verdadero satisface otras necesidades fundamentales, como la necesidad de seguridad y reconocimiento. El amor es un generador de seguridad y de significado porque el mensaje que nos llega al cerebro y al corazón es que, si me quieren, es porque soy una persona valiosa digna de ser querida. La capacidad de amar y ser amados reafirma nuestro valor y nos aporta seguridad.

»Algo que nos fortalece, y que refuerza también la relación, es aquello que expresamos, aquello que damos. Por eso necesitamos desarrollar la capacidad de amar, cultivar el amor que sale de nosotros. Además, nos sentimos más vivos y positivos en función de nuestra capacidad de amar, de contribuir y conectar. Por ello, el amor es algo que uno tiene que elegir constantemente.

Paula sonrió ante esa afirmación.

—¿Hay alguna forma de saber con seguridad que estás con la persona correcta?

—Preguntó la voz del miedo —dijo Martín al instante, hilando la frase como si fuese un narrador, lo que provocó la risa de Paula—. El amor no viene con garantías, sino que es una alianza de voluntad y compromiso que hay que cuidar. La cuestión no es preguntarte si es la persona correcta, sino preguntarte si tú lo eres, si tú estás siendo la persona correcta en la relación, si estás aportando tu parte, porque eso sí depende de ti.

»Por responderte de alguna manera, sabes que estás con la persona correcta cuando te sientes completa a su lado; cuando sientes que puedes crecer; cuando tu pareja hace que dejes de mirar el móvil para ver si hay algo mejor por ahí; cuando saca lo mejor de ti y hace que seas mejor persona. Estás ante un amor de verdad cuando miras en la misma dirección, cuando hay una apuesta en común y ambos tenéis una clara intención de cuidaros mutuamente, de esforzaros para avanzar juntos a pesar de las dificultades.

Cuando encuentras a alguien que comprende que, para que una relación funcione, hay que trabajar en uno mismo y en la pareja.

Cuando ambas partes comprenden que la vida es un viaje de constante cambio, de necesario aprendizaje y crecimiento, y que encontrar a alguien que quiera compartir ese viaje para crecer juntos es el mejor regalo de amor que puedes recibir.

»Sabes que estás ante un amor verdadero cuando te has abierto por completo y confías; cuando la otra persona sabe tanto de ti que tiene el poder de destruirte, pero tienes la certeza de que jamás lo hará; cuando sabes que es la clase de persona que, aunque un día la relación se acabe, querrá lo mejor para ti, aunque ya no caminéis juntos. Eso es amor —afirmó Martín, pronunciando esas palabras con convicción.

El fuego comenzó a perder fuerza, la temperatura había bajado y se sentía más el frío. Martín pudo ver el cansancio en los ojos de Paula.

—Se está haciendo tarde —dijo Martín—, y mañana tienes que viajar de vuelta a Madrid.

—Sí, tengo la sensación de llevar aquí mucho más tiempo —

respondió Paula un tanto incrédula, pensando en todo lo que había vivido en tan poco tiempo.

Martín la acompañó hasta el coche. Al despedirse, se dieron un cariñoso abrazo, del que Paula parecía no querer despegarse.

—Ya no sé qué decir —comentó ella—, porque «gracias» se queda tan corto que parece egoísta.

—No te preocupes por eso, no tienes que decir nada. La forma de agradecerlo es dándole la vuelta a esta historia. Ese sería mi mayor regalo.

—Hasta para eso eres generoso —dijo Paula—, y sí, ese sería un bonito regalo para todos.

Se despidieron con un enorme cariño y cierta pena, aunque quedaron en verse por la mañana, ya que Paula no partiría hasta el mediodía. Fue una noche inolvidable, tal vez demasiado bonita.

15

EL DESEO Y LA INSACIABILIDAD HUMANA

Paula se despertó temprano, aunque no tenía prisa por levantarse.

Desde la cama pudo apreciar el día oscuro y nublado. La sensación de frío la llevó a cubrirse con el edredón hasta el cuello, mientras observaba la niebla a través de la ventana. Su mente regresaba una y otra vez a la charla que había mantenido con Martín junto al fuego.

Había sido una noche mágica y, cuanto más lo pensaba, más se sorprendía por todo lo que estaba sucediendo. Agradecida, se levantó con la intriga de saber lo que le depararía su último día en Torla.

Tras desayunar, preparó la maleta, registró su salida en la recepción del hotel y fue a buscar a Manu para despedirse de él. Fue muy emotivo, puesto que ambos sentían una conexión especial en la que Martín era el vínculo en común. Manu le deseó un buen viaje y manifestó su ilusión por volver a verla pronto. Para su sorpresa, Paula le respondió que lo más probable era que se viesen el siguiente fin de semana.

Se dirigió a casa de Martín. Al llegar, sintió que le era tan familiar que le parecía haber estado allí muchas veces, como si conociese la casa y a Martín desde hacía mucho tiempo. Se saludaron cariñosamente. En realidad, era como si Paula hubiese dormido allí, pues tan solo habían pasado unas pocas horas desde su charla frente al fuego.

Paula le dijo que le gustaría salir hacia Madrid algo antes de lo previsto, para evitar los atascos de la tarde, por lo que no disponían de demasiado tiempo. Esta vez se sentaron cómodamente en el salón interior, con el agua, el

café y la leche, como ya parecía una costumbre, listos para otra de sus charlas.

—¿Sobre qué vamos a hablar hoy? —preguntó Paula con curiosidad, para saber en torno a qué giraría esa última conversación.

—Sobre un animal —respondió Martín con cierta energía.

—¿Un animal? —preguntó Paula, extrañada.

—Sí, el insaciable animal llamado deseo —afirmó Martín, para sorpresa de Paula—. Hay una poderosa fuerza en nuestro interior que es como un animal hambriento que siempre quiere más y que, constantemente, se ve tentado por el entorno —enfatizó Martín—. Es una de las fuerzas más poderosas de la vida. Nada cautiva tanto nuestra atención como él. Tenemos el deseo de amar y ser amados, de sentirnos admirados y reconocidos, de prosperar, de evitar la preocupación y el sufrimiento. También está el deseo de encontrar paz y armonía, de ser más felices.

—¿De dónde surge ese poderoso deseo? —preguntó Paula.

—El deseo surge por la ilusión de conseguir algo que no tienes.

Nace de la esperanza de alcanzar una meta, de la necesidad de poseer lo que sientes que te falta. También nace ante la comparación, porque quieres algo que los demás tienen y tú no, o por la convicción de que lograrlo te hará más feliz. Muchas veces soñamos con un futuro mucho mejor, en el que depositamos grandes ilusiones, lo que en ocasiones nos ayuda a superar situaciones difíciles y momentos oscuros del presente, porque esa visión nos impulsa para avanzar. Es una forma de generar y mantener la esperanza por lo que está por llegar, lo cual es una necesidad fundamental en la vida, ya que genera ilusión.

»El gran dilema y la gran contradicción es que la energía que llamamos deseo y la energía que es la vida son parte de una misma cosa, porque el deseo de mejorar es lo que impulsa la vida y el

progreso, aunque, a su vez, el deseo puede convertirse en un terrible mecanismo de constante insatisfacción. Por un

lado, nos aporta la energía para sacrificarnos por algo que realmente valoramos, nos motiva con fuerza para alcanzar un objetivo, pero a la vez es la fuente de la mayoría de nuestras frustraciones —explicó Martín.

—Pero ¿de dónde viene esa frustración a la que te refieres? —

preguntó Paula un tanto confusa.

—Los deseos incumplidos son la base del descontento. Muchas personas se sienten fracasadas porque son incapaces de hacer realidad sus deseos y creen que esa sería la solución a todos sus problemas. Te voy a decir algo que tal vez no te guste —dijo Martín en un tono comprensivo—: si lo piensas bien, lo que ocurrió en el mirador de Cola de Caballo, tu reacción a la noticia se debió en gran parte a una expectativa que de pronto se hizo pedazos, al incumplimiento de un deseo soñado.

La expresión de Paula cambió por completo al regresar mentalmente a ese momento, aunque al mismo tiempo comprendió lo que Martín trataba de expresar.

—Ahora entiendo lo que estás explicando —contestó Paula —.

El deseo puede ser una enorme energía que nos impulsa a superarnos y a la vez tiene la capacidad de causar una gran frustración y llevarnos a la desesperación.

—Exacto. El problema son las expectativas generadas en nuestra mente sobre el maravilloso impacto emocional que supondrá en nuestra vida alcanzar ese deseo —dijo Martín —. Eso hace que nuestra mente se enfoque en esos objetivos y los adore como a un dios. Esa aspiración de lo que está por venir también puede ser un ladrón del presente que nos puede cegar, llegando a ser incapaces de apreciar y valorar las cosas buenas a nuestro alrededor. Y al mismo tiempo, sentimos tensión y ansiedad por el miedo a no ser capaces de conseguir eso que deseamos.

—Me suena esa sensación —reconoció Paula, dándose por aludida.

—La gente se aferra a la ilusión de que hay algo ahí fuera que los hará felices para siempre. Pero no hay nada que pueda hacer eso, nada te hará feliz eternamente —sentenció Martín—, porque el deseo, eso que estamos buscando, no tiene límites. Quieres eso, pero luego quieres aquello, y cuando ya lo tienes, quieres lo otro, y nunca es suficiente, porque siempre aparece una sugerente novedad que vuelve a incitar el deseo. Es un juego infinito.

»A veces deseamos revivir un añorado pasado y otras veces, llegar a ese ansiado futuro, pero ambos son aniquiladores del presente. El deseo obsesivo es un contrato que uno firma consigo mismo para sentirse insatisfecho hasta que alcance su objetivo.

Paula arqueó las cejas, sorprendida al comprender la energía tan contradictoria que el deseo podía llegar a provocar.

—Entonces ¿si abandonásemos nuestros deseos, se acabarían las frustraciones? —preguntó, dudando.

—Tal vez, pero imagínate que entierras tus sueños, que renuncias a tus aspiraciones. ¿De dónde saldrían la energía y la ilusión? ¿Puedes lograr algo grande en la vida sin deseo? —preguntó Martín.

—Supongo que sería como un abandono. Caería en la indiferencia, me faltarían razones para volver a levantarme —admitió Paula.

—Así es, porque para lograr algo importante, para ir desde donde estás hasta donde quieres llegar, necesitas la energía del deseo. Sin deseo no hay vida. Además, el nivel de determinación y fuerza de voluntad que tenemos para conseguir un objetivo depende de lo intenso que sea el deseo de alcanzar dicho objetivo.

—¡Madre mía! —exclamó Paula—. Cuanto más lo entiendo, más complejo me parece el dilema entre el deseo y la capacidad de vivir en paz en el presente.

—La energía del deseo es algo innato en todo ser humano, siempre está presente. Por eso es importante comprender ese proceso, para no estar persiguiendo las cosas

equivocadas o los deseos ajenos. En este aspecto, hay algo muy importante que

debemos entender —advirtió Martín—, y es «la aspiración humana», el anhelo que todos tenemos de mejorar en algún aspecto, de disfrutar de una vida mejor. Al margen de en qué situación nos encontremos, parece que nunca es suficiente, siempre queremos algo más.

—Esa sensación me resulta muy familiar —afirmó Paula.

—Lo curioso del ser humano es que, de forma inconsciente, parece darle prioridad a eso que no la tiene. Da la impresión de que lo más importante es eso que nos falta, y a veces incluso llega a convertirse en una obsesión. Si no comes en un par de días, la comida es lo más importante. Si te falta dinero, tan solo piensas en eso. Si no puedes salir porque estás confinado, quieres libertad.

»Siempre queremos más seguridad, más reconocimiento, más felicidad y un poco más de amor, de éxito y de dinero. Todo el mundo quiere mejorar, quiere ser o tener un poco más de algo. Eso hace que a veces vivamos a toda velocidad, como si la vida fuese una carrera en la que hay una meta a la que llegar, alguna cosa más que lograr, algo más que hacer o demostrar. Esto nos impide disfrutar y nos lleva a vivir con un mayor grado de ansiedad.

»La autoexigencia actual hace que vivamos con el miedo a no estar lo suficientemente preparados; con la sensación de estar lidiando con demasiadas cosas a la vez, de no llegar a tiempo para acabar un trabajo o entregar un proyecto. Nos sentimos desbordados, con la sensación de que no llegamos a todo, de que no podemos más.

—Por momentos tengo la impresión de que vivimos como si estuviésemos compitiendo contra el mundo —afirmó Paula —, aunque creo que esa es una batalla que difícilmente podremos ganar.

—Cierto —asintió Martín—. El entorno actual y la presión económica hacen que vivamos inmersos en un constante esfuerzo para encontrar nuestro hueco en el mundo, y el desgaste de esa

agotadora lucha diaria nos pasa factura. Una de las consecuencias es que, paulatinamente, perdemos parte de la necesaria vida social y nos sentimos más asfixiados y solos que nunca.

»Perseguimos lo que se supone que nos dará seguridad y felicidad. Vivimos como si tuviésemos que llegar a otro lugar, como si este momento presente no fuese lo suficientemente bueno y seguro.

Al actuar así, el presente se convierte en un tiempo que queremos dejar atrás. Queremos que pase rápido, porque se supone que lo bueno llegará cuando lleguemos a ese otro lugar, y será entonces cuando nos sentiremos seguros, en paz, cuando por fin podremos descansar. Llegamos a vivir con una sensación de fracaso porque todavía no nos sentimos ni estamos donde esperábamos. Ese proceso es el gran ladrón del presente y de nuestra salud emocional.

»El problema se agudiza al creer que la angustia o el sufrimiento están provocados por eso que aún no tenemos. Además, existe el convencimiento de que, en cuanto lo logremos, todos esos conflictos se solucionarán y la calma, la estabilidad y la felicidad serán eternas, y por fin podremos disfrutar del presente, que es justo lo que nos perdemos por el camino.

Paula sonrió, resignada, al comprender esa innegable realidad.

—Cuando estamos envueltos en ese frenético ritmo, frenar y darnos un respiro se percibe como una pérdida de tiempo; creemos que nuestro valor peligra si dejamos de hacer. Existe un sigiloso pero profundo miedo existencial que nos empuja a más. Parece que hacer más es mejor, como si fuese una penitencia o estuviésemos tranquilizando nuestra conciencia para sentirnos más seguros.

Esa reflexión resonó con fuerza en Paula.

—Esa he sido yo durante demasiado tiempo —admitió—. Ahora me he dado cuenta de que, por esa obsesión, he desaprovechado y hasta he destruido gran parte de mi presente. ¿Por qué caemos tan fácilmente en esa espiral?

—Porque el modelo de vida actual nos bombardea constantemente con supuestas necesidades —afirmó Martín—. Es un sofisticado mecanismo de constante y persuasiva instigación,

diseñado para magnificar la insatisfacción, donde todo se hace viejo al instante. Esa creciente tendencia se ve aumentada por la tecnología y por la propia sociedad, que alimenta constantemente un nuevo deseo, al mostrarnos lo último y más novedoso, al hacernos sentir que nos falta algo. La aspiración humana y el deseo aumentan la necesidad de consumo de una manera desproporcionada. De ahí que la gente compre de manera compulsiva, pues lo hace en busca de autoestima, confianza y reconocimiento. Compran cosas con la esperanza de llenar un vacío. Compran emociones. Sin embargo, las cosas no nos llenan, sino que nos llena la comprensión, nuestra propia evolución, el encontrar más sentido a nuestra vida, el amor, la amistad y la verdadera conexión humana.

—Es increíble que estemos inmersos en esa vorágine sin apenas ser conscientes —contestó Paula—. Lo vemos a nuestro alrededor, pero no me había parado a pensar en profundidad sobre ello.

—Es difícil tener una buena calidad de vida emocional si no somos capaces de comprender y frenar esa insaciabilidad, que es un generador de ansiedad. Si no somos conscientes de ello, nos pasaremos gran parte de nuestra vida persiguiendo aquello que sentimos que nos falta.

»El problema es que, si alcanzas ese objetivo, siempre habrá algo más; esa aspiración sigue estando ahí —prosiguió Martín—. El deseo surge de nuevo porque aún existe un vacío. Pero cuando conseguimos ese objetivo, puede ocurrir algo que a veces pasa con el amor: que la posesión mata el deseo. Nos sentimos satisfechos durante un tiempo, pero pronto parece que nos aburrimos, dejamos de valorar lo conseguido, y surge algo más, de pronto generamos un nuevo deseo, que puede ser aún más grandioso.

»En realidad, no somos más felices porque somos insaciables.

Encontrar la felicidad estando sometidos a la presión y al deseo de tener aquello de lo que carecemos es una tarea compleja, ya que el ansia por la futura felicidad arruina la felicidad del presente.

Paula sonrió al escuchar esa definición y tomó nota.

—Sin darnos cuenta, nos exigimos ser de una determinada manera, nos exigimos alcanzar ciertos resultados y nos pasamos la vida comparándonos, juzgándonos. Ese es uno de los problemas que millones de personas padecen en silencio. Somos incapaces de estar en el presente y de valorar las pequeñas cosas de la vida, el día a día, los aspectos positivos de aquello que está a nuestro alrededor, que siempre los hay.

»En vez de vivir el presente, estamos pendientes de lo que nos falta. Vemos la diferencia entre cómo vivo y cómo desearía vivir, y nos sentimos mal no tanto por nuestra situación, sino por la interpretación y el contraste entre lo que esperábamos y lo que tenemos, porque nuestro deseo no cuadra con nuestra realidad.

—¿Por qué lo hacemos?

—Porque en lo más profundo de nuestro ser sigue existiendo esa pequeña voz que nos susurra que tenemos que lograr más para tener más seguridad, para creernos más importantes, para sentirnos aceptados y admirados. Es probable que sepamos la teoría, que la felicidad está en el presente, en el ahora —dijo Martín—, pero una cosa es lo que sabemos y otra, cómo vivimos. La batalla es siempre contra nosotros mismos, y solo si logramos un mayor nivel de conciencia y comprensión, podremos encontrar el equilibrio.

—Esto parece la historia de nunca acabar —afirmó Paula, resoplando—. Ahora entiendo el proceso del deseo y sus consecuencias, pero no sé ni por dónde empezar, porque parece un dilema sin solución por las contradicciones que provoca. Es a la vez una necesidad y una fuente de conflictos. Así pues, ¿cuál es la clave? ¿Qué podemos hacer con el deseo? —preguntó Paula, tan confusa como intrigada.

—Tengo una pregunta para ti —dijo Martín—. ¿Quién elige tus deseos?

—¿Que quién elige mis deseos? —repitió Paula, buscando una respuesta mientras reflexionaba—. Yo elijo mis deseos —soltó, sin estar muy convencida.

—¿Estás segura? —preguntó Martín con una sonrisa pícara.

Paula sonrió, pues le parecía un inquietante juego, pero permaneció en silencio a la espera de la explicación de Martín.

—Te lo voy a plantear de otra manera: ¿tú tienes deseos o los deseos te tienen a ti?

Paula abrió sus enormes ojos, sorprendida por la pregunta. Al instante, ese dilema le hizo ver con claridad algo de lo que no había sido consciente hasta entonces. Ella pensaba que tenía unos deseos claros, pero de pronto se dio cuenta de que, en gran medida, estos se habían apoderado de ella, de su comportamiento y de sus emociones.

—El problema no es el deseo en sí —afirmó Martín de forma contundente—, sino que los deseos los genere tu entorno, que no salgan de ti y que no estén alineados con

tu naturaleza ni con tus valores. La gran pregunta que cada uno debe hacerse es si eso que deseas ha nacido de tu ego o de tu corazón. Si estás persiguiendo algo que se supone que debes perseguir porque es lo que hacen los demás, porque quieres encajar o impresionar, porque te ves influido o presionado por tu entorno, o bien si es algo que te motiva porque realmente lo valoras, porque está alineado con quien tú eres.

Martín dejó que el silencio hiciese su trabajo, pues sabía que Paula encontraría ella sola la respuesta.

—Las razones por las que estaba tan centrada en alcanzar determinados resultados eran mías, eran motivaciones personales, era algo que quería demostrarme a mí misma —reconoció Paula—.

Pero, después, en algún momento, me desvié del camino, me hice dependiente de esos resultados, toda mi valía parecía depender de ellos. Lo que inicialmente era una motivación más tarde se transformó en ansiedad, en una especie de obligación que me arrastraba. Me llené de inseguridades y de miedos, temí no ser capaz y fracasar, y eso me hizo obsesionarme aún más. Ahora me doy cuenta de todo lo que Marco ha tenido que sobrellevar, de todos los momentos que me he perdido con mi hijo por esa falta de equilibrio en mi vida —dijo Paula con un gesto realmente doloroso, mientras una lágrima recorría su rostro—. Y, sí, ahora comprendo

que, en gran parte, todo ese comportamiento, esa ansiedad viene de la presión del entorno, de la necesidad de tener que destacar, triunfar, ser perfecta, estar a la altura, ser ultraproductiva. Eso me ha empujado hasta límites insospechados, y en esa carrera interminable casi lo pierdo todo, y en todos los aspectos.

—Está bien tener objetivos. Es genial albergar sueños, algo a lo que aspirar —afirmó Martín—. Pero siempre hay que estar atentos, para que tu vida no se llene de ansiedad, no se convierta en un mecanismo que te roba el presente, que te impide vivir y disfrutar de la vida.

—¿Será que tal vez hemos llegado a creer que esas emociones que deseamos sentir tan solo llegarán cuando

logremos nuestros objetivos o se cumplan ciertas condiciones? —preguntó Paula.

—Esa creencia es una condena terrible —contestó Martín —.

Replanteemos la pregunta: ¿podemos ser más felices y estar bien con nosotros mismos ahora, en este momento? ¿Podemos estar en paz y vivir con más alegría sin tener que esperar a mañana, sin tener que demostrar nada a nadie, sin tener que lograr algo más, simplemente por el hecho de existir?

—Supongo que sí —admitió Paula, poco convencida.

—Rotundamente sí —corroboró Martín—. Y ese debe ser el objetivo: valorarte, quererte, aceptarte y seguir creciendo. Aprender a apreciar las pequeñas cosas de la vida, agradecer más el presente por lo que es, sin tener que esperar a alcanzar esos deseos o llegar a ese otro ansiado momento. Tienes que separar tu valor personal del resultado final, porque los resultados son la consecuencia de muchos factores, y no todos están en tus manos ni dependen de ti.

Lo importante es valorarte en el presente por lo que tú eres y saber que estás haciendo lo correcto. Luego, el resultado será el que sea, pero lo fundamental es tener la conciencia tranquila y saber que has hecho todo lo posible.

»Necesitamos desapegarnos del resultado para recorrer el camino hacia nuestros objetivos con más dicha, porque tu vida y tu valoración personal en el presente no pueden depender de un

resultado futuro.

—Eso es precisamente lo que no he sido capaz de hacer —

confesó Paula—. Estaba ofuscada por los resultados, y eso me impedía valorar y disfrutar más de las pequeñas cosas del día a día, que al final son lo que da forma y sentido a la vida. Pero supongo que ya va siendo hora de comenzar a ser más amable conmigo misma y de salir de esa cruel autoexigencia a la que me estaba sometiendo.

—Me alegra que te hayas dado cuenta de esto —dijo Martín —.

Desde ahí vivirás mejor y serás capaz de lograr más fácilmente los objetivos que te propongas, o más bien esos logros serán una consecuencia natural de tu forma de vivir.

»Tenemos que estar muy atentos a lo que somos, a cómo nos comportamos, porque ahí fuera hay un mundo que lucha constantemente con todas sus armas y sofisticadas estrategias para robarte la atención, para decirte quién y cómo deberías ser, para dictar lo que deberías lograr y hasta la apariencia que deberías tener.

La información y la presión externa para que hagas algo, para que pienses o te comportes de una manera determinada, son constantes

—afirmó Martín como si fuera una evidencia inevitable—. Este es el juego actual. Todo el mundo quiere venderte algo, y para ello tienen que convencerte de que te falta eso o bien lo necesitas, y las exuberantes promesas de la futura felicidad siempre están presentes. La mayoría de las personas caemos en ese juego, víctimas de un mal que buscamos curar, de esa sensación de carencia de la que nos queremos deshacer.

Paula asentía al darse cuenta de que ella había estado inmersa en ese juego sin saberlo.

—¿Y qué podemos hacer contra esto? —preguntó inquieta.

—Difícilmente vamos a cambiar ese juego, pero lo que sí podemos hacer es comprenderlo para no caer tan fácilmente en sus garras. Cuando lo comprendes, te puedes convertir en un observador, establecer unas nuevas reglas: las de tu propio juego. El remedio es que tú escojas y persigas tus deseos, lo que a ti te hace feliz, lo que te hace crecer y ser mejor persona, y dejes a un lado los

deseos inculcados por los demás o por los miedos —dijo Martín con convicción—. Esto implica que definas tu propia filosofía, que respetes tus valores y prioridades, lo que para ti es realmente importante. De esa forma, independientemente del resultado, sabrás que estás en el camino correcto, y entonces vivirás y trabajarás con más

alegría, con más sentido y propósito. Esa es una de las fórmulas para ser más felices y lograr un mayor grado de satisfacción.

—¿Acaso hay una fórmula para la satisfacción? —preguntó Paula, sorprendida.

—En realidad hay dos: una que aplicamos sin saberlo y que genera insatisfacción, y otra que aumenta la satisfacción y el nivel de felicidad.

—Pues esto me interesa mucho —afirmó Paula, preparada para escuchar con atención y tomar buena nota.

—En un momento dado de nuestra vida, nuestro ego se transforma en un despiadado juez y saca a la luz su particular fórmula de la felicidad, haciendo una sencilla división. A un lado coloca todas tus expectativas, tus deseos, tus sueños y lo que esperabas haber alcanzado a estas alturas. Al otro lado pone los resultados en el presente, y cuando estos no cuadran con las expectativas, el juez interno nos declara culpables de no estar a la altura.

—Pues mi juez interno ya me ha condenado —comentó Paula con una sonrisa al comprender esa terrible fórmula.

—La mayoría pasamos por esa situación en algún momento —

confirmó Martín—. Es un despiadado mecanismo de comparación, un juicio interno al que nos sometemos de forma inconsciente.

Puede que nuestra situación sea más que correcta, o hasta envidiable según quién lo mire, pero, para nosotros mismos, esa ecuación genera una sensación de fracaso, al sentir que no hemos alcanzado lo que esperábamos.

—¿Hay alguna otra fórmula para revertir eso? —preguntó Paula.

—Por supuesto —contestó Martín—. Lo primero es comprender que la felicidad y la satisfacción no dependen de que logres lo que quieres. La clave está en dejar de «necesitar» eso que no tenemos y querer y valorar más lo que ya tenemos. Esa es la segunda fórmula.

Paula anotó esa frase tan simple como reveladora, aunque la escribió a su manera: «Necesito dejar de necesitar lo que no tengo, y necesito querer y valorar más lo que ya tengo».

—El objetivo es desviar la atención hacia lo que sí tenemos, ya que enfocarnos en lo que nos falta es lo que genera la sensación de carencia, además de una constante insatisfacción —explicó Martin.

—Supongo que pasa como con la salud —dijo Paula—: cuando una persona cae enferma, su único deseo es curarse, su prioridad está clara, mientras que una persona sana se dispersa entre infinidad de deseos, muchos de ellos impulsivos, alentados por el entorno.

—Exacto, ese es un buen ejemplo —la felicitó Martín—. Una persona sana tiene cientos de deseos; una persona enferma solo tiene uno.

—¿Hay alguna forma concreta de aplicar esta idea para tenerla más presente? —preguntó Paula.

—Sí —respondió Martín—. Gran parte del algoritmo de la felicidad consiste en agradecer y valorar más tu situación actual.

Cada día deberíamos adoptar la práctica de dedicar un tiempo para apreciar lo que ya tenemos en el presente. Esto genera una mayor sensación de abundancia y satisfacción. Darnos un tiempo para observar con asombro, para valorar y dar las gracias por la vida en sí misma es fundamental para nuestra salud mental.

—Todo lo que hemos hablado me está sirviendo para ordenar las ideas —dijo Paula—. Ahora podré dejar de perseguir cosas que no tenían sentido, que parecían vitales pero en realidad son banales.

Comienzo a ver con claridad lo que realmente importa, las cosas por las que merece la pena sacrificarse.

—La comprensión y el autoconocimiento te ayudan a revelar lo importante, a darte cuenta de que no tienes por qué seguir el camino de la mayoría, que tienes la libertad y la capacidad de decidir —dijo Martín—. Nunca es tarde para iniciar el necesario viaje hacia la integridad para con

uno mismo. Es el camino para lograr una vida más real y más plena, porque eso que persigues es lo que da forma a tu trayectoria y va construyendo esta experiencia que es tu vida.

Paula comenzó a tomar notas, inspirada por las nuevas ideas y conceptos que no dejaban de llegar a su mente. Martín se mantuvo en silencio mientras Paula escribía. La observaba con la esperanza de que con cada conversación fuera encajando una pieza más, y esa era la sensación que transmitía.

—Al final, cada uno tiene que decidir cómo quiere vivir —afirmó Martín cuando Paula le volvió a dirigir la mirada—. Por eso es tan importante elegir bien tus deseos, perseguir lo que te inspire y te haga mejor, lo que esté alineado con quien eres.

«Qué importante es elegir bien los deseos —pensó Paula—.

Nunca imaginé cómo eso a lo que aspiramos puede dirigir y condicionar nuestra vida de una forma tan rotunda.» Poco después miró su reloj, y una vez más se sorprendió de lo rápido que pasaba el tiempo mientras escuchaba a Martín.

—Ha llegado la hora —anunció Paula con cierta melancolía —.

Me toca regresar a casa.

—Sí, es el momento de volver a la realidad, y de que construyas tu propia realidad, que des lo mejor de ti. Ten fe, porque sé que todo saldrá bien.

La seguridad con la que Martín pronunció esas palabras impregnó a Paula de confianza.

Se despidieron recordando algunos detalles y temas pendientes.

Paula agradeció infinitamente a Martín todo lo que había hecho por ella, por aparecer en su vida, por devolvérsela llena de ilusión y esperanza. Tras un largo y sentido abrazo, ella se subió al coche, arrancó y bajó la ventanilla para darle el último adiós; le estaba costando despedirse.

—Buen viaje y conduce con cuidado —dijo Martín cuando Paula partía—. Te quiero.

Paula frenó de golpe y miró a Martín un tanto confusa. Este sonrió relajado al ver su cara de sorpresa.

—He dicho que te quiero, no que te deseo —aclaró Martín, tranquilizándola con una tierna mirada—. El mío es un «te quiero»

transparente y sano, que nace de la admiración y el respeto, no del deseo. Significa que te quiero de corazón, que te aprecio y que deseo todo lo mejor para ti, no que te deseo a ti.

»El amor sin deseo es el más puro. Es el amor de la amistad que no teme la pérdida. Es el deseo del bien hacia el otro, sin esperar nada a cambio. Además, llena a quien lo otorga. Es algo simple para corazones nobles y algo incomprensible para quien cree que el amor viene con derechos. Esa es la diferencia entre el amor y el deseo —

explicó Martín en un tono cariñoso.

Paula lo miró con toda su admiración, sorprendida nuevamente.

—Una lección más —admitió sonriendo, un poco avergonzada por la interpretación que había hecho—. Entonces, yo también te quiero —dijo Paula de forma muy sentida con todo su agradecimiento.

Y tras una última mirada, se puso en marcha, alejándose lentamente rumbo a casa, no sin una enorme intriga por lo que podría acontecer y a dónde la llevarían los nuevos vientos del destino.

16

ENFRENTARSE A LA REALIDAD

Paula inició su viaje de vuelta a casa. Al volante, una mezcla de sensaciones recorría todo su cuerpo. Sentía cierta nostalgia. Le costaba creer la increíble experiencia y todo lo que había vivido en esos cuatro días que había pasado en Ordesa. Por otro lado, tenía ganas de llegar, de ver a su hijo, a Marco y a su perro, de estar en familia de

nuevo. Se preguntaba cómo le iba a contar todo lo sucedido a su pareja, cómo podría reaccionar, si a ella misma le costaba creérselo. Era consciente de que Marco era comprensivo, aunque también sabía que ya había aguantado demasiados cambios, sobre todo para alguien que valoraba la estabilidad y una vida más tranquila y predecible.

Tras cuatro horas y media de mucho pensar en lo que podría pasar, llegó a casa. Su perro, Kai, ladró y salió corriendo hacia la puerta al oír el tintineo de las llaves. Le siguió su hijo, Pablo, al percatarse de que su madre estaba de vuelta. Fue un precioso reencuentro. Kai peleaba por hacerse un hueco entre los abrazos de Pablo y su madre. En ese instante cargado de renovada ilusión apareció Marco para recibirla, con una cariñosa mirada cómplice, y se fundieron en un abrazo.

Tras la efusiva bienvenida y la vuelta a la calma, pasaron un buen rato compartiendo en familia, en el que ellos le preguntaban por todo lo que había visto y ella les enseñaba las fotos de su móvil. Sin embargo, Marco percibió algo extraño. Tuvo la sensación de que una parte de ella estaba retenida, de que algo no iba bien.

—Me alegra que hayas disfrutado del viaje —dijo entonces —. Y

ahora, con todo firmado y con esta experiencia a tus espaldas, seguro que estarás cargada de energía para este nuevo comienzo.

Paula miró a Marco con un gesto de preocupación.

—Tengo que contarte algo —dijo en un tono serio, lo que descolocó a Marco.

Quedaron en que hablarían después de acostar a Pablo.

* * *

—¿Qué ha pasado? —preguntó Marco cuando ya estaban a solas en el salón, después de haber cenado y acostado a Pablo.

Paula suspiró hondo, preparándose para compartir algo que no sabía cómo podría acabar.

—He vivido una experiencia que es difícil de creer y hasta de contar —anunció en un tono inquietante—. Ya sabes la ilusión que tenía por este viaje, pero nada más llegar a Ordesa, lo que iba a ser un sueño hecho realidad se convirtió en la peor pesadilla imaginable.

—Pero ¿por qué? ¿Qué ha pasado? —preguntó Marco, preocupado.

—Cuando estaba en el mirador que te he enseñado en las fotos, justo allí, en ese instante de celebración, recibí una llamada de Sergio. Pensé que era para confirmar que ya estaba todo firmado, pero lo que me dijo es que el inversor se había echado atrás y que no había acuerdo. Tú sabes mejor que nadie lo que eso significa y las consecuencias que acarrea —dijo Paula con la voz rota al recordar el momento—. El mundo se me cayó encima.

Marco la miró incrédulo. La abrazó con fuerza al sentir el dolor que transmitía, al comprender lo que debió de sentir Paula en ese momento, y más aún siendo muy consciente de lo que eso suponía, después de tanto sacrificio.

—¿Por qué no me llamaste? ¿Por qué no me has dicho nada hasta ahora?

—Porque no quería preocuparte. No tenía sentido adelantar un problema sobre el que no podías hacer nada.

—¿Y has pasado todos estos días con esa angustia? —

preguntó Marco, sobrecogido.

—No —respondió Paula, tranquilizándolo y a la vez dejándolo un tanto confuso—. Fue un momento terrible, de una intensidad que jamás voy a olvidar, pero entonces ocurrió algo que a ratos me pregunto si ha sido un sueño. Cuando estaba al borde del mirador, llorando rota y desesperada, apareció alguien como caído del cielo.

Marco permaneció en silencio, intrigado.

—Escuché que alguien me saludaba. Pensé que era un simple montañero que pasaba por allí. Me vio llorando, desesperada, se acercó lentamente, me saludó, y no sé lo que hizo ni qué me dijo, pero me calmó. Algo en él me transmitió la serenidad que necesitaba, me ayudó a recomponerme. Se llama Martín —dijo Paula con cierto orgullo, y sus ojos recuperaron un poco de brillo al mencionar su nombre—. A partir de entonces me acompañó y no dejó de ayudarme. Hemos tenido infinidad de charlas increíbles que necesito contarte, y además ha ocurrido algo maravilloso.

—¿Te has enamorado de él? —preguntó Marco, realmente inquieto.

—No, no tiene nada que ver con eso —respondió Paula—.

Necesito explicarte muchas cosas. Te pido por favor que me escuches, que no juzgues de antemano, porque puedes pensar que me he vuelto loca, que he conocido a unos desequilibrados o que me han embaucado, y no me extraña, porque yo misma lo pensaría.

Marco la miró confuso y con cierto recelo, pero respiró hondo, indicando que estaba preparado para escucharla. Paula comenzó a explicarle todo lo que había pasado. Le habló de Martín con la más absoluta admiración, de su calidad humana, de su profundo saber.

Le contó todos los temas de los que habían hablado, cómo la había ayudado a reconocer y comprender muchas cosas. Marco escuchaba atentamente, aunque un tanto perplejo, porque, como

profesor de Filosofía, eran temas sobre los que le gustaba conversar, pero que Paula no había considerado interesantes hasta ese momento.

Ella siguió hablando de Martín, de su extraordinario conocimiento, de su experiencia en los negocios, y le mencionó la cena con Luis y Sandra. Le explicó que eran socios y que habían trabajado juntos. Entonces le reveló el interés de Martín y Luis por ayudarla con el proyecto, y la posterior reunión en la que le habían presentado la propuesta de invertir en su negocio. Marco no daba crédito a lo que estaba escuchando. Todo aquel relato sonaba como

un precioso cuento con un final feliz. Podía percibir que Paula había vivido una gran experiencia, que sentía alivio y entusiasmo tras lo sucedido, pero consideró que tal vez las ansias por encontrar una solución la habían cegado.

—¿Cómo te suena todo esto? —preguntó Paula con recelo, al notar la incredulidad de Marco.

—Me cuesta mucho creer que alguien a quien acabas de conocer te diga que va a invertir en tu proyecto sin más —confesó Marco con gran escepticismo y desconfianza—. No sé qué pensar.

Solo sé que estoy harto de tantos cambios, de esta constante batalla que nos ha ido separando cada vez más —confesó con tristeza—.

Estoy cansado de sentirme demasiado a menudo como un padre soltero, de percibir que, para ti, siempre hay algo más importante que la familia. Me parece que tú tienes otras prioridades, y creo que ya no puedo seguir así.

Paula se echó a llorar. Marco no pretendía que sonara como una acusación, sino como una indeseada consecuencia de la situación que arrastraban desde hacía demasiado tiempo.

—Tienes razón y te entiendo —admitió Paula, desconsolada —.

Me has ayudado en todo este largo camino. Sé que has hecho muchos esfuerzos, me has apoyado de muchas maneras para que pudiese perseguir mi sueño. Precisamente este fin de semana he comprendido mi falta de equilibrio, me he dado cuenta de que no he puesto la suficiente atención, de que estaba absorta por el trabajo y

por la presión del negocio. Pero ahora te entiendo mucho mejor de lo que puedas imaginar, y soy consciente de que necesito hacer muchos cambios. Te prometo que las cosas van a cambiar, y yo también.

Marco se sintió aliviado al escuchar esas palabras de comprensión.

—Después de todos estos años de sacrificios, creo que lo mejor es bajar a la tierra y no arriesgarse más. Suena

demasiado bonito para ser verdad —concluyó Marco.

Paula respiró con fuerza, y a pesar de su temor, se armó de valor. Se giró para situarse frente a él, con una mirada tan cargada de determinación como Marco jamás había visto antes.

—Lo que voy a decir te sonará extraño, y soy muy consciente de que puede parecer una locura, pero solo te voy a pedir una cosa, y si es necesario, te lo suplicaré —dijo con cierta ansiedad, aunque con infinita convicción—. Y te prometo que esta es la última vez que voy a pedirte algo que tenga que ver con el negocio. Yo confío en ti y en tu buen criterio con las personas, así que lo único que te pido es que este próximo fin de semana vayamos juntos a Ordesa para que puedas conocer a Martín.

Marco se sorprendió ante la inesperada petición de Paula, pero más aún por la energía y la firmeza de sus palabras.

—Martín nos ha propuesto que vayamos a pasar el fin de semana en familia, nos ha abierto las puertas de su casa. Quiero que lo conozcas, que hables con él, y entonces decidiremos juntos lo que es mejor para nosotros, porque no voy a hacer esto sin tu apoyo. Tan solo te pido que nos demos esta última oportunidad —dijo Paula, buscando su comprensión.

Marco se quedó tan mudo como perplejo ante la propuesta de Paula, pero pudo sentir que por primera vez priorizaba la relación al sugerir que tomasen esa decisión juntos. Con sus palabras le demostró su compromiso para cambiar definitivamente la situación.

El silencio inundó el salón de cierta tensión e incertidumbre, mientras

Marco procuraba ordenar sus ideas antes de decir nada. Paula sabía que si Marco, con su parte profunda y filosófica, conocía y hablaba con Martín, conectarían y se abrirían todas las puertas.

—Ahora mismo siento una enorme contradicción, como si dos fuerzas tirasen de mí en direcciones opuestas —admitió Marco—.

Todo esto me parece una locura, pero también tengo que reconocer que algo ha cambiado en ti, porque transmites una convicción difícil de describir, una energía que hacía mucho tiempo que no veía.

Parece una curiosa serendipia: fuiste buscando una cosa y has encontrado otra; se cayó el inversor y aparece otro de la forma más inesperada. No lo sé, a lo mejor todo esto tenía que pasar por algo —

dijo Marco, como si se tratase de un inexplicable misterio.

Tras un breve silencio, miró fijamente a Paula y, sin decir nada, asintió encogiéndose de hombros, como si no hubiese otra opción, para el evidente alivio de Paula.

—Está bien —dijo él, no sin ciertas reservas—. Si es lo que necesitas, vamos a Ordesa el fin de semana.

Paula lo abrazó y le agradeció infinitamente su comprensión.

Presentía que ese viaje podría significar un cambio para ambos en todos los aspectos de su vida.

* * *

Al día siguiente, Paula habló con Martín para confirmarle que el viernes viajarían a Ordesa.

—Sabía que vendrías —le dijo Martín muy contento al escuchar la confirmación, y le comentó que en breve recibiría el documento prometido con la propuesta.

A pesar de que Marco mantenía cierta susceptibilidad sobre lo que estaba por venir, Paula fue detallándole durante la semana algunas de las conversaciones que había mantenido con Martín, sus descubrimientos y sus lecciones aprendidas. Marco estaba realmente sorprendido por el cambio de Paula; parecía que hubiese

despertado. Su actitud revelaba un evidente progreso interior. Estaba mucho más atenta y más presente, y eso

aumentó su curiosidad respecto a Martín.

Por fin llegó el viernes y, tras finalizar la jornada laboral a las tres, ya con todo preparado, Paula, Marco, Pablo y Kai, la familia al completo, comenzaron su viaje a Torla con los nervios, la tensión y la ilusión de lo que podría suponer un nuevo inicio y un gran cambio en sus vidas.

17

ENCONTRANDO EL SENTIDO

El viaje a Ordesa se hizo algo más largo de lo esperado, ya que tuvieron que hacer alguna parada extra a causa de Pablo, pero la compañía de Kai lo hizo más entretenido. Cuando ya faltaba poco, Paula envió un mensaje a Martín para avisar de que estaban llegando. Mientras, Marco observaba impresionado las vistas según se aproximaban a Torla. Pocos minutos después aparcaron frente a la casa de Martín. Paula sonrió al recordar la última conversación que había mantenido con él, aparcada justo en ese mismo lugar.

Al abrir las puertas del coche, Kai salió corriendo hacia Martín, que los estaba esperando, y se comportó como si lo conociese de siempre. Se bajaron del coche y Martín y Paula se abrazaron con un enorme cariño, como dos grandes amigos. Marco se sorprendió ante esa afectividad, pues Paula lo conocía desde hacía muy poco tiempo. También se quedó un tanto impactado al sentir la presencia, la seguridad y la serenidad que transmitía Martín. Kai correteaba como loco al sentirse en medio de la naturaleza, mientras que Pablo no se separaba de la pierna de su madre.

Entraron en la casa y Martín los acompañó hasta su habitación para que dejaran sus cosas. Tras acomodarse, bajaron al comedor, donde Martín ya tenía preparada la cena. Pero antes de cenar, Paula salió a la terraza con Marco para enseñarle las vistas; aunque ella se las había descrito, era muy difícil imaginarse algo tan majestuoso.

Ambos agradecieron a Martín su generosa hospitalidad y elogiaron la belleza del lugar.

Se sentaron a la mesa y disfrutaron de la cena que Martín había preparado. Hablaron de forma distendida y, poco a

poco, fueron rompiendo esa tensión inicial. No obstante, la actitud de Marco era tal vez un poco fría y distante, algo que Martín esperaba y comprendía perfectamente.

El pequeño Pablo estaba rendido del viaje, por lo que Paula fue a acostarlo. Se sentía algo inquieto en aquella gran casa, le costaba dormirse, así que Paula se tumbó un rato a su lado. Mientras, Martín le sugirió a Marco que se sentaran cómodamente en el salón.

Aunque ya no hacía tanto frío, había dejado la chimenea ardiendo, pues le encantaba la calidez del fuego. Martín se sirvió su habitual café y preparó un té verde para Marco. Ambos se acomodaron en los sillones frente a la chimenea.

—Quiero darte las gracias por lo que hiciste por Paula en el mirador —arrancó Marco.

—No hay de qué. Creo que cualquiera habría hecho lo mismo en esa situación —respondió Martín.

—Tal vez, pero no cualquiera tiene la habilidad de gestionar como lo hiciste una situación tan crítica como aquella. Además, todo lo que ha venido después, por lo que me ha contado, ha sido bastante sorprendente.

—Gracias —dijo Martín—. Para mí ha sido una suerte poder ayudar. La verdad es que todo fluyó: las conversaciones, las situaciones parecían parte de un guion preestablecido, aunque imagino que cuando te lo ha contado, te habrá parecido todo sospechosamente extraño —admitió Martín con empatía.

—La verdad es que sí —reconoció Marco, sonriendo ante su comprensión.

—Ese era el motivo de la invitación, que pudieses juzgar por ti mismo antes de tomar una decisión importante.

Las palabras de Martín ayudaron a Marco a relajarse. Sin embargo, a pesar de causarle buena impresión, Marco quería profundizar en su forma de pensar, saber más de él. Necesitaba asegurarse de que era de verdad, de que era alguien de fiar.

—Me ha dicho Paula que eres profesor de Filosofía —dijo Martín.

—Sí, doy clases en un instituto. Me encanta mi trabajo.

—No me extraña. Es una materia que, además de vital, es fascinante. Desde hace muchos años, a mi manera, la he estudiado, y me gusta leer a todos los grandes filósofos y pensadores.

Hablando de filosofía, me gustaría enseñarte algo —propuso Martín, haciendo un gesto para que lo acompañase mientras se dirigía hacia una puerta que había a un lado del salón.

Al abrirla, se reveló una estancia preciosa, con el techo de madera y un escritorio frente a un gran ventanal con magníficas vistas. El resto de las paredes estaban cubiertas por enormes estanterías repletas de libros. Además, había dos cómodos sillones de lectura en el centro.

—¡Madre mía, qué envidia! —exclamó Marco, sorprendido al ver la enorme y acogedora biblioteca que atesoraba Martín.

Echó un vistazo y pudo ver autores como Tolstói, Séneca, Nietzsche, Jung, Ortega y Gasset, Maugham y otros muchos, además de numerosas biografías y títulos más recientes.

—Es tan impresionante como precioso —afirmó Marco con admiración—. Quién pudiese tener todo ese conocimiento en la cabeza.

—No estaría nada mal. Tal vez cuando nos implanten un chip en el cerebro con toda esa información, que será más pronto de lo que pensamos —afirmó Martín—. De momento, no podemos retenerlo todo, pero al menos siempre queda una parte de lo leído. La lectura es fundamental para seguir evolucionando, para crear tu propia filosofía, para encontrar respuestas a los dilemas de la existencia y tener una vida con más sentido.

—Después de todo lo que has vivido y leído, ¿qué crees que es lo que aporta un mayor sentido a nuestra vida? —preguntó Marco con mucho interés.

—Para responder correctamente a esa pregunta, primero tendríamos que definir qué es el sentido —replicó Martín

mientras regresaban al salón.

—Pues sí —convino Marco—, ese sería un buen punto de partida. ¿Qué es para ti el sentido? —preguntó Marco, aprovechando el momento.

—La búsqueda de sentido siempre ha existido —dijo Martín —.

La necesidad de encontrar un mayor sentido a nuestra vida es algo intrínseco al ser humano. Esa búsqueda ha estado presente desde nuestros antepasados. Sobre todo cuando la vida es más dura.

»Aunque puede haber una serie de principios y definiciones comunes, creo que cada uno debe encontrar sentido a su vida. Y

encuentras sentido en aquello que resuena contigo, que está en la esencia de tu naturaleza, que te importa profundamente, que enriquece tu interior y te dignifica. Para mí, el sentido es algo que nos llena, que nos conecta con los demás. Es una sensación de unión con algo más grande que uno mismo, algo digno que defender y por lo que sacrificarse, algo que nos aporta plenitud. ¿Cómo lo definirías tú? —preguntó Martín.

—Pues no se me ocurre mucho que añadir a lo que acabas de decir. Creo que es de las mejores definiciones que he escuchado —

lo alabó Marco—. En mi caso, parte del sentido nace de progresar en lo personal, de aportar valor a los demás. La vida es algo más que conseguir esos resultados que asumimos que nos aportarán todo lo soñado. Creo que tiene que ver con crear un espacio de curiosidad para extraer aprendizajes de todo lo que nos sucede y agregar esas experiencias a nuestra vida de forma positiva, para transformarlas en lecciones que nos aporten valor y sabiduría.

—Creo que nos vamos a entender muy bien —dijo Martín, asintiendo con una sonrisa—. Me da la sensación de que estamos muy alineados. También pienso que ese constante progreso personal que acabas de mencionar es un factor

clave, porque esa maestría interior nos ayuda a mejorar nuestra vida y la de quienes nos rodean.

—Si tuvieses que enumerar los comportamientos o los pasos que nos llevan a una vida con más sentido, ¿cuáles incluirías? —

preguntó Marco.

—Esa es una buena pregunta, que a su vez es compleja y ambiciosa. Se nota quién es profesor de Filosofía —dijo Martín en un tono en el que se percibía que congeniaban—. Aunque puede haber muchos más, para mí hay ocho factores clave que aportan un mayor sentido a nuestra vida, si bien no se trata de una verdad irrefutable, ya que hablo desde mi experiencia. Además, como le dije a Paula, ya no soy lo suficientemente joven para saberlo todo — aseveró Martín

—, así que voy a intentar explicarlo a mi modo, aunque con tus conocimientos no creo que te aporte nada nuevo.

—Presiento que podré sacar algo positivo —respondió Marco.

—El primer punto es la conexión humana —dijo Martín para iniciar su explicación—. La conexión con los demás no solamente aporta un mayor sentido a nuestra vida, sino más felicidad, un sentido de pertenencia. Aumenta el vínculo de la amistad y genera un mayor bienestar. Nos ayuda a saber que tenemos a alguien con quien contar y también nos da más seguridad.

»Esa conexión se basa en la química emocional, hace que nos identifiquemos con otras personas y genera un sentimiento de comprensión que nos hace sentirnos más unidos. Esa es la base del sentido de pertenencia, algo fundamental, ya que ofrece protección psicológica y libera al individuo de la presión de tener que demostrar su valía. Por eso muchas personas que se sienten excluidas, incomprendidas o insuficientes, se unen a grupos, equipos y otras causas.

Marco no podía estar más de acuerdo con ese primer punto, y así se lo hizo saber a Martín.

—Esa conexión humana depende mucho del segundo punto, que es la comprensión —matizó Martín—. Para mí, esta es una de las grandes necesidades del ser humano. Comprender y sentirnos comprendidos nos ayuda a conectar con los demás y con nuestra

propia esencia. Por el contrario, la incomprensión nos hace sentirnos solos, defectuosos, porque nadie parece comprendernos. Este es un tema que salió en las conversaciones con Paula —recordó Martín.

—Por desgracia, esa tendencia está aumentando de forma preocupante —añadió Marco con cierta pena—. Lo veo cada día en mis alumnos. Se sienten como personas defectuosas, les cuesta muchísimo aceptarse, y muchos se encierran en sí mismos, se aíslan en su mundo virtual, lo cual empeora las cosas.

—La comprensión es una gran necesidad actual. Es el antídoto de la confusión y un alivio para el corazón. Pero a su vez depende del siguiente punto, que es la comunicación —introdujo Martín.

—¿A qué te refieres exactamente? —preguntó Marco.

—La capacidad de comunicación, donde se incluye también la escucha, es la llave que abre las puertas y nos acerca; es el mecanismo que nos lleva a la comprensión y a la conexión. Sin una buena comunicación no hay posibilidad de lograr los dos primeros puntos.

Martín pudo ver que Marco reflexionaba sobre lo que acababa de escuchar.

—No lo había visto de forma tan clara —reconoció Marco—, pero es verdad que ese es uno de los grandes problemas en la actualidad, ya que la era digital ha reducido la calidad de la comunicación entre las personas. Eso obviamente influye en la capacidad para comprendernos mutuamente y conectar.

—Exacto —convino Martín—. De ahí que estemos necesitados de conversaciones más sinceras y auténticas. Estas conversaciones más profundas permiten ver mejor a quien tienes enfrente, descubrir sus matices, comprender sus necesidades. Una mayor percepción del otro y de uno

mismo permite esa conexión, a veces mágica, entre dos personas.

»La capacidad de comunicación, las palabras y la escucha son el vehículo para sacar lo que cada uno llevamos dentro, exponerlo y compartirlo; es la forma de conocernos. Cuando nos abrimos y nos

atrevemos a comunicarnos de forma sincera, conectamos con algo más profundo en nuestro interior y con los demás.

—Es algo que veo en mis clases —dijo Marco—. Mis alumnos tienen un hambre feroz de conversaciones auténticas; sin embargo, parece que están silenciadas. En cambio, cuando alguien se atreve a ser más vulnerable y se abre para exponer un tema importante, surgen los diálogos que más aportan y se crea una preciosa conexión entre todos.

—Retomando el tema de los puntos que aportan sentido, el siguiente sería uno que tú has mencionado: la evolución personal, el desarrollo de las capacidades internas que todos tenemos. Una vida tiene más significado cuando te da la sensación de que sigues aprendiendo y creciendo, ya que eso estimula la sensación de expandirte interiormente y ese florecimiento humano es un enorme generador de bienestar emocional. Cuando vas adquiriendo un mayor grado de conocimiento sobre ti mismo y sobre la propia vida, te sientes más vivo, con más ilusión y más luz; percibes que estás avanzando y eso aporta un mayor significado a tu existencia.

Además, tener una actitud de eterno estudiante provoca que nuestra capacidad de analizar y comprender siga creciendo, y es una fuente de respuestas a los nuevos dilemas de la vida.

Ese último razonamiento le encantó a Marco, porque era un buen argumento para sus alumnos.

—Después está la responsabilidad personal —prosiguió Martín

—. La percepción que tenemos sobre el propio sentido de la vida también es proporcional al nivel de responsabilidad que cada persona asume sobre su propia vida. Quien no

asume su responsabilidad tan solo puede vivir una existencia de culpa y victimismo. Cuando te haces cargo de tu vida, sientes que estás al mando, lo que genera una sensación de dignidad, fortaleza interna y significado.

—Esa actitud de vivir una vida noble y digna es la que en tiempos de los romanos se atribuía a los gladiadores —apuntó Marco.

—Otra de las cosas que más sentido aporta a nuestra vida es la contribución, ayudar a los demás, ya sea aliviando el sufrimiento o generando esperanza. Cuando sirves y dejas huella, te sientes más útil y tu vida adquiere más valor, porque eres más importante para el mundo.

—Cierto —señaló Marco—. Cuando el enfoque está en uno mismo, en lo que recibo, en lo que gano, en lo que el mundo me debe, entonces la amargura y el vacío son casi una garantía.

—De ahí que en muchos de los momentos más emotivos que vivimos, cuando nos sentimos más llenos de humanidad, marcamos la diferencia en la vida de alguien —remató Martín—. Al final, cada uno de nosotros tiene que buscar alguna forma de aportar valor, de servir, de contribuir para ser una influencia positiva. Cuando damos, recibimos, y la recompensa es una vida con más significado, más plena.

»Otra cosa que aporta sentido a la vida es el propósito y la visión. Esto equivale a la dirección y el destino, lo que nos impulsa hacia algo más trascendente. La sensación de trascender puede surgir por una experiencia grandiosa ante la cual nos sentimos pequeños, sin que eso sea negativo, sino positivo; es salir de uno mismo y conectar con una energía superior, con algo mucho más grande que nosotros.

»Por eso debemos tener un objetivo, una meta, un sueño al que aspirar. El propósito y la visión generan ilusión, esperanza por lo que está por llegar, y cuanto más trascendente sea ese objetivo, mayor será el sentido que aportará a nuestra vida.

Marco escuchaba tan atento como sorprendido. Estaba disfrutando al compartir esa charla con Martín.

—Y, por último, y no por ello menos fundamental, está el amor

—concluyó Martín.

—Ya me extrañaba que no lo mencionases —dijo Marco—.

Todos queremos sentirnos amados, porque eso significa que somos suficientes, que alguien ha visto algo en nosotros que tal vez ni

siquiera nosotros somos capaces de ver. Cuando amamos y somos amados, todo tiene más sentido.

—Gracias por completarlo de esa manera tan bonita —

respondió Martín, agradecido.

De pronto, Kai apareció en el salón, y detrás llegó Paula medio dormida.

—Perdón —se disculpó ella—. Es que Pablo no se dormía, así que me he tumbado a su lado y la que se ha quedado dormida he sido yo.

—Eso nos habíamos imaginado —dijo Marco.

—¿Qué tal por aquí? —preguntó Paula con curiosidad.

—Muy bien, filosofando un poco sobre la vida y el sentido, aunque más bien escuchando a Martín —confesó Marco.

—Bueno, los dos hemos compartido ideas —intervino Martín—.

Ha sido una conversación muy entretenida.

Al ver la buena energía de ambos, Paula pensó que tal vez había sido una bendición haberse quedado dormida, ya que así habían compartido ese rato de charla a solas y Marco había podido percibir la esencia de Martín y conectar más con él.

Se había hecho tarde, de modo que los tres decidieron dar la noche por zanjada. Al acostarse, Paula le preguntó a Marco qué sensaciones le había dado Martín. Su primera impresión había sido muy buena, y eso lo tranquilizó. A ella

le ayudó a conciliar el sueño la sensación de que todo fluía en la dirección correcta.

18

UNA VIDA VALIENTE

Como de costumbre, Martín se despertó temprano. Se bebió su gran vaso de agua, hizo sus ejercicios y sus estiramientos habituales para activarse y llevó a cabo su particular meditación para arrancar el día con energía.

El cielo estaba muy cerrado. Una espesa niebla cubría el valle, de modo que apenas se podían ver unos pocos metros, pero Martín sabía que la niebla se disiparía a media mañana y podrían disfrutar de un precioso cielo azul, razón por la que había reservado mesa para comer en el refugio de Bujaruelo.

Los demás aún dormían, menos Kai, que apareció por la cocina para hacerle compañía. Aprovechó para salir con el perro a dar un paseo. Al regresar, poco rato después, Martín comenzó a preparar el desayuno, y como si hubiesen olido el café, Paula y Marco se acercaron a la cocina.

—Buenos días, ¿qué tal habéis dormido? —preguntó Martín.

—Hacía tiempo que no dormía tan bien y con tanto silencio —

dijo Marco, algo que Paula también confirmó.

Tras preparar juntos el desayuno, se sentaron en el comedor.

Martín les comentó el plan de ir a comer al refugio, porque en breve disfrutarían de un precioso día primaveral. Era temprano, Pablo aún dormía, y la amena conversación durante el desayuno se tornaba cada vez más interesante.

—Hay una pregunta que me gustaría hacerte —dijo Paula —.

Desde que te conocí, me llamó la atención la seguridad que transmites. ¿Tú nunca tienes miedos?

—Por supuesto que sí, pero los guardo en el cajón de las mentiras.

Tanto Paula como Marco rieron ante esa inesperada respuesta.

—Casi todos los miedos, las preocupaciones y las ansiedades son mentiras. Son autoengaños generados por la anticipación de las temerosas consecuencias que nuestra mente puede llegar a imaginar —explicó Martín—, pero nos sentimos y llegamos a comportarnos como si esa ficción fuese la verdad más absoluta.

»Me alegra que pienses que yo no tengo miedos, pero siento defraudarte —dijo sonriente—. Algunas personas creen que se puede vivir sin miedos, pero se trata de un concepto erróneo, y no hay nada más lejos de la realidad. Eso convertiría a cualquiera en un peligroso kamikaze, en un inconsciente, ya que los miedos están ahí para protegerte. Lo más probable es que, alguna vez, el miedo te haya salvado la vida o haya evitado que saltes por cierto lugar, te subas al coche con alguien o tomes alguna decisión peligrosa por el riesgo que entrañaba.

—Entonces ¿cómo conquistaste tus miedos? —preguntó Paula

—. ¿Cómo los superaste?

—No son los miedos los que se conquistan, sino a uno mismo —

dijo él con esa seguridad que mencionaba Paula.

Ella sonrió al comprender esa sutil diferencia.

—No es cuestión de no tener miedos, sino de adquirir el coraje de enfrentarte a eso que temes —explicó Martín—, porque, probablemente, las consecuencias de no hacerlo serán mucho peores, ya que, al evitar los miedos, estarás huyendo de la propia vida, te irás debilitando y se destruirá tu confianza. El miedo es como un semáforo en rojo que nos hace parar y nos impide avanzar. En ocasiones nos hace dudar tanto que terminamos dando la vuelta y acabamos regresando a ese conocido lugar del que queríamos alejarnos.

Marco escuchaba la conversación como un observador externo, aunque estaba realmente atento.

—Si no te enfrentas a esos miedos, aunque nadie más lo sepa, tú sabes en tu interior que los estás evitando, que te estás escondiendo, y eso se convierte en una energía negativa que te persigue y te debilita hasta límites insospechados.

—Esto me recuerda a lo que hablamos de escribir sobre las consecuencias de ese infierno que puede suponer abandonarnos y no asumir la responsabilidad de nuestra vida —intervino Paula, al asociar el concepto.

—Exacto —afirmó Martín—, es justo eso mismo. Cuando te das cuenta de las consecuencias de la «no acción», de los efectos adversos de evitar lo que tememos, miras al miedo a la cara y te enfrentas a él de forma consciente, responsable y voluntaria.

Entonces el miedo funciona de una forma muy distinta y te ayuda, porque se activan otros mecanismos internos que te incentivan y te impulsan hacia delante. Se ponen en marcha los mecanismos de máxima motivación, que activan la dopamina, una sustancia que es positiva, en vez del cortisol, que te retiene y te paraliza por miedo al fracaso. En un caso, el miedo está frente a ti y te frena, es una reacción involuntaria ante el temor por lo que pueda pasar —advirtió Martín—. En el otro caso, miras al miedo de frente y lo transformas en tu desafío personal; es un mecanismo voluntario en el que tú decides que vas a por ello.

—¿Qué haces cuando aparece la duda, cuando no te sientes capaz de enfrentarte al miedo y llegas a decir «no puedo»? —

preguntó Paula.

—Cada vez que escuches a alguien decir «no puedo», ten presente que detrás de esas palabras se esconden el temor y la duda —clarificó Martín—. «No puedo» es una frase inventada por el miedo; son las dos peores palabras que pueden salir por tu boca, pues derrumban hasta a las personas más fuertes, haciéndolas dudar de sus propias capacidades.

»Al miedo le encanta asustar a la gente y robarle sus sueños.

“No puedo” es la voz del ego diciendo: “No lo quiero intentar por miedo a no ser capaz y que salga mal”. Pero no es que no podamos,

sino que simplemente nos da miedo, porque no tenemos la garantía de que vaya a salir bien. Las dudas nos paralizan, y si abandonas tu sueño, el miedo se ríe como una hiena. Se ríe a carcajadas porque te ha convencido de la mentira de que no eres capaz, tal vez sin ni siquiera darte la oportunidad de intentarlo.

A Marco le impactó esa metáfora. La imagen de la hiena riéndose se quedó grabada en su mente. A la vez, algo en esa reflexión hizo que Paula abriese su cuaderno y escribiese.

—Decir «no puedo» abre una grieta en tu corazón. Por ahí se filtran la semilla de la duda y las temerosas voces que te susurran que tal vez no tienes lo que hace falta, voces que terminan destruyendo tu confianza. Si dudas o si crees que no estás capacitado para alcanzar un objetivo concreto, ese pensamiento genera una resistencia interna, un bloqueo. Entonces tu mente, queriendo protegerte, intentará frenar cualquier acción para lograr ese objetivo, lo que provocará emociones de miedo o ansiedad con el fin de que ni siquiera lo intentes, porque interpreta esa acción como una amenaza, como un peligro de fracaso. Por eso, el miedo es el mayor ladrón de la ilusión y de la esperanza.

»¿Cuántas veces has evitado cosas que te angustian y te hacen sufrir y, después, cuando te enfrentas a ellas, te arrepientes del tiempo malgastado en preocuparte por algo absurdo que magnificabas en tu mente? —preguntó Martín.

—¡Madre mía, he perdido la cuenta! —exclamó Paula.

—Cuando alguien dice que aún no está preparado para lidiar con una situación concreta, es la prueba de que esa situación está dirigiendo su vida, y lo seguirá haciendo hasta que se enfrente a ella.

Paula y Marco cruzaron sus miradas ante esa afirmación. Al instante, ambos pensaron y sintieron lo mismo, algo los

acercó en ese momento.

—Muchos obstáculos aparecen para hacerte mejor y más fuerte, para demostrarte que eres más capaz de lo que piensas —afirmó Martín—. Es el obstáculo el que revela tu verdadera fortaleza y te ayuda a superarte.

—Pero ¿acaso es necesario tener que pasar por tantos obstáculos? —preguntó Paula.

—No es que sea necesario —contestó Martín—, pero demasiadas veces no reaccionamos o no nos ponemos a prueba hasta que la vida nos enfrenta a un gran obstáculo. Es como un río que fluye en calma, muy despacio; no parece que sus aguas tengan fuerza. Pero si la corriente encuentra un obstáculo, algo que le impide avanzar, el agua comenzará a subir de nivel, a adquirir presión. Esa resistencia le otorga una fuerza imparable y hasta destructiva, aunque también puede convertirse en energía eléctrica.

Todos tenemos esa energía oculta, y es mayor de lo que imaginamos, pero muchas veces, hasta que no surge el reto, no la descubrimos.

—Entonces ¿cuál es la clave para dar el gran paso y hacer eso que temes? —inquirió Paula.

—El objetivo es aprender a utilizar el miedo de forma positiva —

dijo Martín—, porque el miedo siempre va a estar ahí, esperándote a la vuelta de la esquina. Aquello de lo que huyes te estará esperando cuando vuelvas, y tarde o temprano tendrás que enfrentarte a eso que estás evitando. Nadie puede evolucionar sin enfrentarse a sus demonios, pero cuando decides plantar cara y enfrentarte a eso que estabas evitando, de pronto descubres dentro de ti una fuerza que no sabías que poseías.

»Aquello que tanto temías se vuelve insignificante. De pronto sonríes porque te parece increíble haber estado sufriendo tanto tiempo a causa de algo que ahora parece tan nimio. Entonces el miedo sale corriendo asustado porque le has plantado cara y, en ese mismo instante, tu confianza comienza a crecer, porque de pronto eres libre de

la esclavitud a la que te tenía sometido el miedo. La clave es transformar el miedo en tu reto, comportarte como un guerrero, convertir ese miedo en el enemigo que te impide avanzar, en el adversario al que te vas a enfrentar porque ya no toleras sus amenazas ni te vas a dejar intimidar, ya no te vas a echar atrás.

Paula pudo sentir cómo el tono de Martín cambiaron por completo. De pronto transmitía una poderosa determinación, como la de ese guerrero que acababa de mencionar.

—Ese estado mental de determinación, compromiso y convicción es el que te llena de energía para avanzar, te aporta valentía y confianza —afirmó Martín—. Entonces reflejas seguridad en tu mirada y los demás pueden ver que nada te detendrá.

Algo en el tono y en el fondo de esas palabras llegó a lo más hondo de Paula. Tal vez despertase a ese héroe escondido que todos llevamos dentro.

—El gran remedio, y tal vez el único, para superar los miedos es exponerte gradualmente a eso que temes, de esa manera llegas a dominarlos sin que te paralicen ni te hagan perder el control. El mejor ejemplo de ello se ve claro en el entrenamiento de los astronautas —

dijo Martín.

—¿Cómo es ese proceso? —preguntó esta vez Marco, intrigado.

—Se entrenan para no entrar en pánico y mantener la calma.

Los exponen a situaciones límite porque, si entran en pánico, no son capaces de reaccionar con calma, sino de forma compulsiva. El miedo se pone al mando al entrar en modo supervivencia, lo que puede causar errores fatales. Es algo que nos pasa a todos: tenemos un plan, esperamos que las cosas salgan de una manera concreta y cuando el plan no funciona y las cosas no son ni salen como esperábamos, nuestra reacción emocional se desborda como un río fuera de control. La clave está en la gestión emocional. No se escoge a los mejores astronautas, sino a

aquellos que son capaces de controlar sus emociones bajo la más extrema presión, aquellos que mantienen la calma, porque tocar el botón equivocado en el espacio puede significar la muerte.

—Qué importante es conocer las emociones y aprender a gestionarlas —constató Paula tras ese gráfico ejemplo—. Supongo que por eso es tan importante estar en ese constante proceso de evolución, para tener más confianza y mantener las emociones bajo control.

—Lanzarse a la aventura, tanto en el espacio como en la vida, emprender o superar una situación difícil, o alcanzar algún tipo de realización exige una evolución constante —prosiguió Martín—.

Requiere abandonar la comodidad de lo conocido, salir del lugar al que uno pertenece. Para eso hay que estar dispuesto a arriesgarse, lo cual requiere valor. No hay victoria sin riesgo. Decían los samuráis que no se forjan buenos guerreros en tiempo de paz y, de igual modo, no se forja el verdadero espíritu de superación cuando hay poco que superar. Todos admiramos a quien es capaz de sobreponerse a la adversidad, de sacrificarse, de sufrir, porque nos identificamos con quien ha caído y se vuelve a levantar.

»Cada vez que aspiramos a algo más grande en la vida, siempre surgen dudas y miedos. Hay que reconocer y aceptar que, por momentos, serán nuestros compañeros de viaje, y por eso hace falta el coraje para seguir avanzando.

Martín pudo apreciar que Marco le miró con un gesto de extrañeza cuando mencionó la palabra «coraje».

—¿A qué te refieres exactamente cuando hablas de coraje?

¿Qué significado tiene para ti? —le preguntó entonces Marco.

—El coraje es una energía que te aporta valentía, te llena de determinación y te hace sentirte capaz de enfrentarte a eso que temes. Es un estado que aporta confianza, te hace sentir más vivo y con más capacidad de actuar —afirmó Martín—. El coraje es una forma de motivación, una energía positiva que nos aporta iniciativa, nos ayuda a

creer en nosotros mismos y a superar dificultades, y nos impulsa con brío hacia lo que deseamos.

—Pero ¿ese coraje al que te refieres no puede llegar a convertirse en una energía demasiado agresiva? —preguntó Marco.

—El coraje al que me refiero no es una energía agresiva ni un comportamiento retador hacia el exterior, sino una poderosa y silenciosa fuerza interna que te empodera —respondió Martín en un tono sereno y amable—. Se ve reflejado en la mirada de quien lo tiene, en su presencia. Sin palabras ni gestos, puedes sentir que en su interior está diciendo: «Voy a volver a intentarlo las veces que

haga falta». Es la persona que, a pesar de los miedos, ha decidido vivir una vida valiente, pero no para demostrar nada a nadie, sino tan solo a sí misma.

»No es cuestión de desarrollar una personalidad dura ni una actitud amenazadora. Curiosamente, ese coraje o ese valor aportan calma y confianza, porque sabes que tienes esa capacidad dentro de ti, esa fortaleza interna para hacer frente a las situaciones más difíciles. En muchas ocasiones, las personas aparentemente más dóciles, las más temerosas son las que pueden ser las más agresivas.

—¿Cómo puede ser eso? —inquirió Marco, extrañado.

—La susceptibilidad que sienten debido a su falta de confianza hace que estén siempre a la defensiva. Se sienten heridas con facilidad y se comportan de un modo más agresivo como mecanismo de defensa. Por el contrario, la persona con más confianza no reacciona de forma tan impulsiva y tiene un mayor control. Es como la verdadera filosofía de las artes marciales: aprendes a luchar porque te aporta seguridad y confianza para no tener que hacerlo. Tu propia confianza evita los conflictos —afirmó Martín—. Adquieres ese poder, desarrollas esa confianza y tienes ese coraje disponible por si es necesario, pero lo utilizas con nobleza, de forma positiva, para proteger y hacer el bien. Ese guerrero interno permanece en calma, te aporta serenidad, pero sientes que está ahí y sabes que te ayudará a defenderte y se levantará con dignidad para pelear por lo justo y enfrentarse a los miedos.

Marco no se esperaba esa explicación, porque el significado que él otorgaba a la palabra «coraje» era más bien negativo.

—En el mundo del deporte, en la alta competición, se apela al coraje y a la dignidad como instinto de superación, para aumentar la capacidad de esfuerzo y sacrificio —explicó Martín—. No se concibe como una actitud de agresividad hacia el exterior, sino como la gasolina del musculo emocional y la fortaleza mental. Se invoca a ese coraje para elevar la determinación y el espíritu humano a cotas insospechadas.

—La verdad es que, visto desde esa perspectiva, la cosa cambia

—admitió Marco—. Ahora lo entiendo como una forma de canalizar la energía.

—¡Exacto, esa es la idea! —exclamó Martín—. El coraje y la capacidad de lucha son elementos esenciales para la supervivencia de cualquier especie, para la vida. Existe la lucha positiva y constructiva, la que protege, la que implica el propio instinto de protección y de superación. Sin embargo, hay personas que oyen la palabra «lucha» y se enervan, porque la identifican con pelea, guerra o conflicto. Asumen que coraje implica enfrentamiento, pero nada más lejos de la realidad; es todo lo contrario: en el plano espiritual se identifica con dignidad, humanidad, paz y compasión.

»No podemos asociar la espiritualidad a una mentalidad sensiblera sin energía, ya que no está hecha solo de una bondad pasiva, de un dulce e inocente “buenismo” —afirmó Martín—. La espiritualidad está en la propia fuerza de la naturaleza, tiene una enorme capacidad combativa para luchar contra la injusticia y una gran potencia para alcanzar objetivos extraordinarios. Lo espiritual no es pasivo. Está unido a la capacidad de sacrificio y resistencia, a la constancia, a la determinación; hasta la paciencia necesita coraje para aguantar algunas situaciones.

—Ahora me queda muy claro a qué te refieres —intervino Paula.

—A lo largo de la vida pasamos por distintas fases y situaciones

—continuó Martín—. Unas en las que se requiere de nosotros el aspecto más humano y espiritual, y otras en las que necesitamos ese aspecto combativo, el coraje y la capacidad de lucha o sacrificio. El problema es que de niños siempre nos decían que debíamos ser buenos, obedecer, frenar nuestra impulsividad, ser tolerantes, no pelear, no responder ante la ofensa de los demás y cumplir con todas las obligaciones sin rechistar. Aunque todas ellas son virtudes fundamentales y positivas, en parte podemos decir que nos han adiestrado en las actitudes pasivas, nos han domesticado para reprimirnos, para aguantar en nombre del supuesto bien común o lo políticamente correcto.

»Sin embargo, cuando vamos creciendo, vemos que la vida no es tan dulce y pasiva, sino que es activa y competitiva. En la edad adulta, al incorporarnos al mercado laboral, descubrimos que la vida es una lucha en la que cada uno compite por su espacio. Descubres que hay una feroz competición en el ámbito profesional, económico y social, en el que cada uno intenta escalar para mejorar su vida, pelea por conquistar mejores posiciones y condiciones para asegurar su vida. Entonces vemos que no se admira a la persona pasiva y pusilánime ni a la temerosa, sino a la valiente, a quien tiene una verdadera capacidad de superación y logra objetivos.

»De pronto, nuestra parte domesticada tiene que despertar y enfrentarse a la realidad, y aquí surge la enorme contradicción, porque hay dos energías que chocan entre sí. Por un lado, la educación de ser obedientes y tolerantes en nombre de la bondad, del amor, del bien común y de la espiritualidad, y, por otro lado, la necesidad de superación, de tener iniciativa, de lograr objetivos, de sobrevivir, de alcanzar resultados, de valerse por uno mismo, de ganarse el respeto, la independencia y la admiración, además de la necesidad de desarrollar el carácter y la personalidad. Esas dos fuerzas contrapuestas luchan entre sí en nuestro interior; es lo que algunas personas consideran el bien y el mal. Son estúpidas creencias que arrastramos del pasado que nos llevan a un extremo, y los extremos siempre son tendenciosos y peligrosos.

De pronto, el rostro de Marco mostraba un gesto de asombro, pero también sonreía.

—Acabo de entender algo que me parece revelador —dijo, dirigiéndose a Martín—. Puede que no tenga tanto que ver con lo que estamos hablando, pero creo que me ayudará a aliviar un lastre que he arrastrado y que siempre ha estado presente en mi vida.

Paula miró sorprendida a Marco, con la intriga de saber a qué se refería.

—Supongo que, por la educación y por otras influencias, siempre he tenido un conflicto entre la parte más humana o espiritual y la aspiración de mejorar —explicó Marco—, y veía esa iniciativa

como exceso de ambición o egoísmo. En el fondo pensaba que, si aspiras a más, eres un avaro, y esa ambición hará que manipules o te volverá indiferente a los demás. Pero si te conformas, o más bien te resignas, entonces eres buena persona.

—Tenemos que comprender que una cosa no contradice a la otra, sino que ambas se complementan —puntualizó Martín—.

Debemos desarrollar los valores y las virtudes, la espiritualidad, pero también la capacidad combativa, la fortaleza interior, ese beneficioso espíritu de lucha y la capacidad de superación. En ocasiones necesitamos ese espíritu guerrero para enfrentarnos a los retos y a las crisis que aparecen por el camino, al fracaso o a los momentos en que la vida nos golpea de forma inesperada. Y en otros casos tenemos que echar mano de la parte más espiritual, de la búsqueda interior, de la calma y del control, elevar el nivel de conciencia, conectar con nosotros mismos y con algo superior. Por eso son tan importantes el aprendizaje y la constante evolución.

Marco se acercó a Paula, la cogió de la mano y, con una mirada de absoluta comprensión, dijo:

—Sabes que este es un punto en el que siempre hemos chocado un poco, o puede que mucho. Tú tienes un espíritu más combativo, más aspiraciones, y yo soy más

conformista. Por eso, muchas veces me costaba entenderte. Ahora te comprendo mucho mejor, y sé que, en parte, el problema era mi interpretación —

reconoció Marco de forma sentida—. Yo veía ese ímpetu con un punto de negatividad, porque esa percepción chocaba con mis creencias. Eso me generaba un conflicto interno entre la parte profesional y la más humana. Ahora entiendo que necesitamos ambas energías, el samurái y el monje, la determinación y la compasión, la bravura y la ternura.

Ambos se miraron como hacía mucho tiempo que no lo hacían.

Esas palabras fueron un auténtico consuelo para Paula. Esa reflexión de Martín ayudó a ambos a huir de los extremos y a

encontrarse gracias a la comprensión. En ese momento, Marco pudo vislumbrar lo que Paula había intentado transmitirle acerca de Martín.

—En el equilibrio está la virtud —interrumpió Martín—. No hay que ser demasiado pasivos ni demasiado agresivos. Hay que huir de la polaridad y alejarse de los extremos.

—Me ha gustado esa forma de entender el coraje como una energía dirigida con intención positiva —comentó Marco.

—Me alegro —respondió Martín—. En realidad, se puede sustituir la palabra «coraje» por «energía», porque en el fondo estamos hablando de la necesidad de cargarnos de carácter. Lo importante es entender que nuestro núcleo interno se refleja en nuestra confianza, en nuestra actitud; que condiciona nuestras expectativas, nuestro comportamiento y nuestra vida. Cuando te sientes fuerte, no te alteras tanto ante las dificultades y los retos porque tienes la fuerza para enfrentarte a ellos. Por el contrario, la falta de energía se siente como debilidad y nos lleva a la pasividad, a sentirnos cohibidos, y todo nuestro cuerpo transmite fragilidad, impotencia e inferioridad.

—Es increíble. Ahora que lo dices, lo veo totalmente en mis alumnos —comentó Marco—. No había relacionado tan claramente cómo el nivel de energía de una persona puede

afectar a su comportamiento y a su autoestima. Esa falta de vitalidad interna se transforma en más dudas y preocupaciones, que nos debilitan y nos llegan a paralizar.

»Es evidente que la persona con más brío refleja más seguridad, tiene más determinación y una mayor capacidad de decidir y pasar a la acción —afirmó Marco—. Si la persona tiene una percepción pobre de sí misma, tiene muy poco arranque; es como si estuviese apagada; siente y transmite fragilidad. Por muchas cosas que haga o aprenda, mientras no cambie la percepción de sí misma y eleve su nivel de energía, seguirá pareciendo una persona débil sin confianza.

—Ese es un buen diagnóstico —admitió Martín—. Ese carácter vital es fundamental, y no solamente para nuestra vida y nuestra salud, sino que esa energía es el soporte y lo que mantiene una buena parte de nuestra vida psicológica diaria. Sin energía no hay confianza, y viceversa. Una persona sin ese coraje del que hablamos se convierte en víctima; observa resignada y dice: «Mira lo que me pasa». La persona con determinación no espera que algo pase, sino que tiene más iniciativa y es la que hace que las cosas pasen. La clave está en aumentar el coraje y la valentía para hacer eso que tememos. Así es como cambia tu propia percepción: cuando haces eso que antes evitabas, comienzas a verte como alguien más capaz, te aporta más confianza y seguridad. Por eso es tan importante desarrollar esa fuerza interior.

—Es curioso pensar que, hace más de dos mil años, los filósofos griegos escribían sobre esto mismo —comentó Marco—, y que nuestras modernas y tecnológicas vidas siguen dominadas por nuestros primitivos miedos. El reto siempre ha sido y sigue siendo el mismo: enfrentarnos a nuestras sombras, a las voces internas que nos hacen dudar y nos retienen.

—Así es. Al final, muchos de los grandes retos y dilemas de la vida son batallas que se libran en nuestro interior —confirmó Martín

—. Aparentemente, nuestras mentes nos pertenecen, pero no siempre controlamos ni somos conscientes de todo lo que pasa en ellas, ni sabemos lo que hay en su interior. Gran parte de lo que pensamos llegamos a sentirlo como si

fueran pensamientos de esa otra persona que habita en nuestro interior, como si alguien pensase por nosotros. En realidad, ese es uno de nuestros grandes problemas: que nos pasamos la vida pensando sin ser conscientes de lo que estamos pensando.

»Sin embargo, la intensidad de las emociones que esos pensamientos pueden generar es tan fuerte que percibimos eso que nuestra mente está imaginando como si estuviese ocurriendo en el presente. Demasiadas veces parecemos sumisos esclavos, obligados a escuchar el insoportable discurso de ese dictador que

parece haber usurpado nuestra mente. Es un repetitivo y cansino monólogo que tiende a centrarse en las mismas preocupaciones y nos lleva al mismo lugar emocional de siempre.

—¿Estás hablando de mí? —preguntó Paula con sorna, al sentirse totalmente identificada.

—No, esto nos sucede a todos —afirmó Martín—. El ruido y la confusión mental que presenta gran parte de la sociedad ocupa muchos debates sobre la salud mental y emocional. Ante esa necesidad de aliviar nuestra mente, aparecen infinidad de métodos y técnicas para ayudarnos a recuperar el control: meditación, *mindfulness* y otros métodos que se utilizan en psicología.

»La terapia cognitiva conductual, por ejemplo, te ayuda a identificar qué pensamientos y patrones mentales no se corresponden con la realidad o son excesivamente negativos. Te invita a observarte a ti mismo para ser más objetivo, a cuestionar las formas de pensar que te pueden estar causando problemas. Es un buen método, si se hace con ayuda de un profesional.

—Suena muy interesante —comentó Paula.

—Sí, es bastante efectivo —dijo Martín—. Al final, de una forma u otra, todos queremos librarnos de las preocupaciones, de los pensamientos y de las emociones negativas, porque los sentimos como una irritante molestia, aunque en realidad son complejas señales a las que debemos prestar atención para seguir aprendiendo y conocernos mejor.

—¿Tú meditas? —preguntó Marco con curiosidad.

—Sí, pero lo hago a mi manera. Tengo mi propio método, que he ido formando a partir de distintas técnicas. Considero que cada persona debe buscar lo que le funciona y lo que se adapte mejor a su personalidad. Yo lo que procuro hacer a diario es pasar varios minutos observando en actitud de asombro, que es un tipo de meditación que me encanta.

—¿A qué te refieres con eso de «en actitud de asombro»?

—Los antiguos hindús decían que el estado de asombro era lo más parecido a la iluminación —explicó Martín—. Sin embargo, la velocidad de la vida actual, la adicción a la rutina, nos ciega, nos lleva a vivir en piloto automático, lo que nos impide ver y mirar con asombro. Nos acostumbramos tanto a vivir de forma repetitiva, de memoria, dándolo todo por hecho, que perdemos la capacidad de asombrarnos

ante

cualquier

cosa.

Necesitamos

frenar,

sorprendernos con la belleza de la naturaleza, dar las gracias, mirar con la ilusión y la intriga de un niño antes de abrir un regalo, con ojos de admiración que aportan ilusión, con una energía renovada de aprecio y nuevas posibilidades.

—¿Cómo llevas a cabo esa práctica? —preguntó Marco, realmente interesado.

—Contemplo esa inmensa montaña y doy gracias. Observo en silencio cada detalle con una mirada nueva. Como si la viese por primera vez, intento entrar en ese estado de asombro, de sorpresa.

Puedes sentarte a contemplar el cielo, las nubes, un río, la hierba. El objetivo es aumentar la capacidad de observar tu

entorno en un estado de asombro. Es como una especie de iluminación, es estar presente con toda tu atención, sintiéndote en paz, conectado con el entorno y en estado de agradecimiento. Hacer esa práctica diaria de contemplación silenciosa, con esa mirada de admiración y agradecimiento, ayuda a reducir el estrés y a sentirse más conectado con uno mismo.

—Es cierto que nos hemos desviado del orden natural de la vida y que nuestra existencia depende de nuestra reconciliación con la naturaleza —reconoció Marco para sorpresa de Martín—. Aunque aquí, en este entorno, la vida parece frenarse en seco.

—Así es —admitió Martín—. La ciudad, el ritmo de vida actual y la tecnología nos aceleran, mientras que la naturaleza nos calma.

Venimos de la naturaleza, somos parte de ella, y nos ayuda a conectar con algo más profundo. Al mismo tiempo, nos da una lección de humildad, nos ayuda a dejar de sentir que somos el centro del universo; nuestra arrogancia desaparece ante su poderosa

grandeza. Con su abrumadora inmensidad te acepta sin condiciones, sin preguntas. Por eso he acabado aquí, aunque esto no es para cualquiera, y también hay que saber que todo tiene su momento.

Paula y Marco se quedaron reflexionando. Ella se quedó con el concepto de mirar con asombro, con la necesidad de dejar de vivir en piloto automático, de darse tiempo para frenar, de salir de uno mismo para observar, agradecer y aprender a mirar lo viejo con nuevos ojos.

Le encantó ver cómo Marco interactuaba con Martín, segura de que lo que estaba pasando los uniría más, los ayudaría a comprenderse mucho mejor y a mejorar en todos los aspectos.

La voz del pequeño Pablo se escuchó a lo lejos, llamando a su padre. Marco fue a por él, y Kai salió en estampida hacia la habitación al oír su voz. Al rato, el niño apareció abrazado al cuello de su padre. La niebla empezó a desaparecer. Los primeros rayos de sol comenzaron a asomarse y, con ellos, los destellos del cielo azul.

Pasaron un rato tranquilos en casa hasta que el día se aclaró y, entonces, ya con todo preparado, se subieron en el todoterreno de Martín para dirigirse al *camping* de Bujaruelo.

Como es tradición, se sacaron unas fotos en el precioso puente románico de San Nicolás de Bujaruelo, junto al refugio. Antes de comer disfrutaron caminando tranquilamente por los senderos que transcurrían junto al río. Marco, que no era tan amigo de la montaña como Paula, estaba sorprendido por la belleza del entorno en aquel espectacular día primaveral.

Era casi la hora de comer, así que se dirigieron de vuelta al refugio. Al llegar al puente, sucedió algo inesperado.

—¡Manu! —gritó sorprendida Paula.

—¡Paula! ¡Qué alegría volver a verte! —exclamó Manu según se abrazaban efusivamente.

—Me dijiste que a lo mejor nos veríamos pronto, y aquí estás con Martín —dijo Manu emocionado, tras abrazarse también con él.

Marco observaba desconcertado la emocionada reacción de ambos y no entendía nada.

—Hemos venido a pasar el fin de semana en casa de Martín.

Ven, que te presento a mi familia.

Paula le explicó a Marco cómo había conocido a Manu y dejó caer algo de su historia. Martín le pidió a Manu que se uniese a la comida, y este aceptó encantado, después de la larga ruta que acababa de realizar. Juntos disfrutaron de un rato de lo más ameno.

Paula le contó a Marco la historia de Manu y cómo Martín lo rescató.

En ese momento, él comprendió la conexión y el vínculo que compartían.

Pablo ya llevaba mucho tiempo sentado y tenía ganas de salir; quería ir al río y jugar con Kai. Aprovechando el

precioso día, decidieron tomarse el café en la terraza. Manu, que había hecho muy buenas migas con Pablo, se fue con él al borde del río. Desde la terraza los podían observar tirando piedras al agua y pasándolo bien.

En aquel idílico entorno, Marco comenzaba a comprender mucho mejor la experiencia que Paula había vivido, y lo difícil que era explicarlo. A la vez, empezaba a sentir que estaba en el lugar adecuado y con la persona correcta.

19

PREPARARSE PARA LO QUE VENGA

ANTES DE QUE VENGA

Después de comer regresaron a casa. Marco acostó un rato a Pablo para que durmiese la siesta, y Kai se quedó vigilante a los pies de la cama, algo que a Pablo le encantaba. Se quedó dormido tranquilamente casi al instante, momento que aprovecharon los tres adultos para sentarse cómodamente y seguir charlando.

—Ahora que creo que vamos a ser socios... —afirmó Martín sonriente, a lo que Paula asintió encantada—. Como hablamos en la reunión, ni Luis ni yo nos preocuparemos de la gestión ni de las decisiones diarias, sino que tú estarás al frente de todo, como hasta ahora. No obstante, cada cierto tiempo analizaremos juntos la situación, las estrategias y los planes a largo plazo. Para mí, lo más importante es que mantengas el equilibrio entre tu vida personal, tu vida familiar y el negocio. Que sigas este proceso de aprendizaje.

Porque si continúas evolucionando y estás fuerte interiormente, entonces todo irá bien. —¿Eso significa que puedo tirar de ti para preguntarte cosas en ese aspecto?

—Por supuesto, y estaré encantado de ayudar —confirmó Martín—. El motivo por el que me preocupa el aspecto personal es porque te vas a enfrentar a infinidad de retos, te vas a encontrar con circunstancias inesperadas que serán como enemigos que te pueden desviar de tu camino, pero si los conoces de antemano y estás preparada, sabrás lidiar mejor con ellos y podrás superarlos.

—¿Cuáles son esos enemigos? —preguntó Paula.

—Me refiero a la velocidad del cambio y a la complejidad del mundo que nos rodea, y a cómo eso te puede afectar internamente

—contestó Martín—. Pensar que no surgirán problemas es de ilusos.

Por eso te preparas para lo que venga antes de que venga. Ante el cambio y la incertidumbre, el remedio es centrarte en lo que depende de ti y en tu constante evolución personal.

Marco asentía ante esa reflexión.

—Por eso, cada persona tiene que tomar la decisión y asumir la responsabilidad de seguir aprendiendo y transformarse en alguien mejor —prosiguió Martín—. Tenemos que aprender a pensar de forma más eficaz, y aprender a pensar tiene como base varias premisas. La primera es hacernos las preguntas correctas para encontrar las respuestas adecuadas. También requiere que elevemos nuestro nivel de conciencia, para tener cierto control sobre cómo y qué estamos pensando. Para cambiar necesitamos darnos cuenta de lo que está sucediendo en nuestra mente, y así frenar los pensamientos que nos perjudican. Tenemos que redirigir, de forma intencionada, nuestro enfoque y nuestra atención hacia lo que sí queremos.

—¿Y por qué nos cuesta tanto cambiar? —preguntó Paula.

—Nos cuesta porque no se pueden modificar los hábitos de toda una vida en un momento. Nuestro comportamiento diario va forjando un profundo surco, el cual se convierte en el camino por el que viajamos. Esos hábitos y esas acciones diarias marcan la trayectoria que sigue nuestra vida. Son como la fuerza de la gravedad, que inevitablemente atraerá los resultados en función de la calidad y la constancia de esos hábitos, de nuestro comportamiento, lo que en definitiva forja nuestro destino. Es fundamental comprender que cada decisión que tomamos es como un bloque de granito que va construyendo y dando forma a la clase de persona en la que nos estamos convirtiendo.

Paula se fijó en Marco, que estaba realmente concentrado, absorbiendo las explicaciones de Martín.

—Esas acciones diarias, nuestras conductas, van generando una creencia sobre nosotros mismos —continuó Martín—. Esos hábitos van dando forma a la percepción de nuestra identidad: si eres una persona dejada o una persona responsable; si nos ponemos excusas o respetamos nuestra palabra. Por eso, debemos tener mucho cuidado y estar muy atentos a cómo nos estamos comportando, para reducir el espacio entre nuestras intenciones y nuestras acciones, porque, poco a poco, día a día, nos estamos convirtiendo en esa persona.

»Cada vez somos más como definitivamente terminaremos siendo. ¿Estás siendo como te gustaría ser? —soltó Martín, dejando la pregunta en el aire.

—Buuuffff —resoplaron Paula y Marco al unísono, llevándose las manos a la cabeza. Se miraron, sonriendo un tanto incrédulos ante la sencillez y la reveladora verdad que Martín acababa de expresar.

—Jaque mate —sentenció Marco—. Poco más hay que decir.

En ese momento, Paula anotó dos frases que no quería olvidar:

«La forma en la que nos comportamos va generando una creencia sobre nosotros mismos» y «cada vez somos más como definitivamente terminaremos siendo».

—Ese es nuestro mayor reto, el interno —dijo Martín—.

Tenemos que estar despiertos y tener disciplina para corregir el rumbo cada vez que nos desviamos del camino correcto. Es evidente que el conocimiento te ayuda, pero nada puede sustituir a la fuerza de voluntad, a la determinación y al intenso deseo de alcanzar tu sueño. La clave está en tu ímpetu por cambiar, en tus ganas de convertirte en alguien mejor.

»Donde acabaremos no será una casualidad, sino que será la consecuencia de lo que estamos haciendo en el presente. Porque el futuro no es un lugar adonde vamos, sino algo

que construimos día a día. Así que tenemos que ser valientes para reconocer si la forma en

la que estamos viviendo, nuestros hábitos, nuestro comportamiento, lo que estamos haciendo día a día nos está acercando a esa vida que deseamos.

»Necesitamos ser brutalmente honestos con nosotros mismos para no engañarnos ni justificarnos ante esa pregunta. La respuesta sincera requiere coraje para enfrentarnos a la verdad. Solo la verdad, seguida de la responsabilidad, nos hará libres.

»Esa decisión de cambiar para elevar tu estándar personal es una decisión que requiere coraje y compromiso. Es una decisión a la que llegas por hartazgo o por ilusión, por un gran sueño o porque quieres descubrir de qué estás hecho.

—¿Por qué nos cuesta tanto tomar esa clase de decisiones aun sabiendo que es un cambio positivo? —preguntó Paula.

—«Decisión» viene de la palabra «in-cisión», que significa

«cortar», «separarse de», lo cual no le gusta a nuestro cerebro, porque lo interpreta como un riesgo, una posible equivocación o un fracaso. Una decisión de cambio supone una amenaza para la ansiada seguridad. Por eso nos cuesta tomar decisiones, porque nuestro cerebro se vuelve defensivo, intenta protegernos debido a esa interpretación.

»Sin embargo, si no tomas alguna decisión por miedo, entonces se cierra una puerta ante ti. El camino que no eliges es un camino que abandonas, una posibilidad que pierdes, y deja tras de sí la eterna incógnita de “qué hubiese pasado si…”. Por eso son tan importantes el coraje y la valentía. Cada persona tiene que escoger qué veneno quiere tomar —dijo Martín, sonriendo en un tono irónico.

—¿Veneno? —preguntó Paula, confusa.

—Eso quiere decir que es hora de decidir en qué te vas a sacrificar, dónde vas a poner tu esfuerzo, porque si tú no lo decides, tal vez te estarás sacrificando por algo que no quieres, por algo que no has escogido, que tal vez ni te gusta ni te llena.

»En la vida, nadie puede escapar ni es inmune a las consecuencias de no pagar el precio del esfuerzo. Tanto si quieres como si no, en la vida hay que hacer sacrificios. "Escoger tu veneno"

significa que como vas a tener que pagar un precio, al menos escoge algo por lo que merezca la pena esforzarse. Si no decides por miedo a equivocarte, entonces deberás asumir las consecuencias por omisión. Eso solo lo puedes decidir tú, nadie puede decidirlo por ti.

Ya que el sacrificio es inevitable, al menos escógelo tú.

—Pues ahora sé que este es mi momento —dijo Paula con un sereno convencimiento ante la atenta mirada de Marco —. ¿Qué consejo me darías para ser más eficiente y productiva? —pidió Paula.

—Es fundamental que te planifiques bien y ejecutes lo que planificas, que cumplas tu palabra y te seas fiel a ti misma para no caer en la procrastinación, algo que destruye a muchas personas y proyectos.

—¿Qué es la procrastinación para ti? —preguntó Marco con curiosidad.

—Como bien sabrás —dijo Martín—, procrastinar viene del verbo latín *procrastinare*, que significa «postergar hasta mañana».

Pero la procrastinación no es una cuestión de vagancia o pereza, como muchos creen, sino que tiene más que ver con evitar emociones indeseadas, con la incapacidad de gestionar nuestras emociones negativas ante tareas que provocan estrés, ante algo que no nos gusta, unido a la falta de voluntad para actuar. No es una cuestión de estrategias, herramientas y aplicaciones de control de tiempo y productividad, sino de adoptar un enfoque diferente, de gestionar mejor nuestras emociones. Por tanto, la solución es interna, no externa.

»Además, procrastinar nos hace sentir culpables. Es irónico que lo hagamos para evitar sentimientos negativos, porque, después, las emociones negativas asociadas a la tarea son aún peores. Y eso ocurre porque no solo sabemos que estamos eludiendo una cuestión importante, sino también

que se trata de una mala idea que tendrá consecuencias negativas, y, aun así, lo hacemos de todas maneras.

—Y siendo algo tan negativo, ¿por qué lo hacemos? —preguntó Paula.

—Porque es una solución emocional que nos proporciona un beneficio a muy corto plazo. Sin embargo, a largo plazo provoca un caos que nos puede llevar al fracaso. Lo hacemos porque procrastinar es, en realidad, una forma de huir del estrés, un modo de aplazar una tarea importante, generalmente enfocándonos en actividades menos relevantes o más agradables, entretenidas o fáciles.

»Es un mecanismo para huir de las expectativas negativas que asociamos a una tarea que no nos gusta, que nos provoca inseguridad, ansiedad, miedo o aburrimiento. Sin embargo, la procrastinación puede convertirse en el mayor destructor de la confianza.

—¿Por qué es tan destructiva?

—La procrastinación es devastadora para la confianza, porque cuando no haces lo que habías planificado, esa intención no llevada a cabo se convierte en una energía negativa que te debilita, te llena de dudas y miedos. No puedes tener una buena autoimagen cuando no cumples con lo que te has propuesto. Estás siendo infiel contigo mismo al no mantener tu palabra ante ti. La confianza llega cuando mantienes tu palabra ante ti mismo, cuando haces lo que tienes que hacer, aunque no te apetezca, porque sabes que es lo mejor a largo plazo.

»El objetivo es crearte una reputación ante ti mismo, para verte como alguien que cumple, que hace aquello que se ha propuesto hacer. Entonces tu confianza se expande y eso te ayuda a creer en ti, te aporta un enorme poder personal, te hace sentir un mayor grado de determinación, que controlas y estás al mando de tu vida.

—Cuanto más escucho, más ignorante me siento —admitió Paula—, porque no era consciente de todo lo que me quedaba por aprender.

Marco sonrió al escuchar esa afirmación y se alegró porque veía que Martín había abierto una preciosa puerta, la de la

curiosidad, la de las ganas de aprender y crecer, algo que los acercaría mucho más.

—Debemos seguir siendo humildes y seguir aprendiendo siempre, aunque hay algo de lo que debo prevenirte, o más bien que debes comprender —advirtió Martín—. Se habla mucho de las rupturas de pareja, pero casi nunca del final de la amistad con las personas con las que sufrimos un paulatino distanciamiento.

»Cuando comienzas una etapa de aprendizaje, cambio y evolución, como en la que te estás embarcando tú, algo en tu interior te pide crecer. Tienes más inquietudes y te cuestionas cosas que antes no te planteabas. Esa fase de crecimiento es como un despertar en el que comienzas a percibir el mundo y a plantearte cosas de forma distinta.

Paula escuchaba con toda su atención, porque esas palabras cuadraban perfectamente con lo que estaba pasando en su interior.

—Cuando creces más que las personas que tienes a tu alrededor, esa transformación también conlleva un cambio en tu escala de valores y necesidades. Sientes un cambio en la percepción y valoración de tu entorno y de las personas que te rodean. Puede haber gente con la que antes te sentías bien y llegabas a identificarte, pero que ahora percibes que no tiene fondo ni esencia. Las conversaciones de siempre las sientes superficiales y te vacían. Necesitas otro tipo de charlas más profundas. De pronto te preguntas: «¿Qué tengo en común con esta persona?». Entonces se va abriendo una grieta, comienza a haber una distancia.

—Así es —convino Marco, como si fuese una realidad inevitable.

—Procuramos rodearnos de personas con las que sentimos una afinidad interior y nos movemos en un círculo social con el que conectamos —dijo Martín—. A raíz de la evolución y el despertar personal puede producirse una ruptura con el ambiente social anterior y una búsqueda de otros círculos más en armonía con nuestro nuevo nivel de conciencia. Aunque sea de forma inconsciente, vamos buscando personas que satisfagan esas nuevas inquietudes y necesidades internas, con las que podamos entablar

relaciones y conversaciones más profundas, con las que tengamos un mayor grado de conexión, con las que nos sentimos más comprendidos y nos aportan un mayor sentido.

Paula y Marco cruzaron sus miradas con una sonrisa cómplice.

Comprendieron que todo lo que estaba sucediendo, esta nueva etapa de descubrimiento y evolución, los ayudaría a crecer juntos.

—Las personas de las que te distancias dejan espacio para que tú puedas crecer y para que las personas correctas lleguen a tu vida

—observó Martín—. Esa nueva fase de crecimiento es lo que fortalece las relaciones. La consecuencia de ese proceso es que comienzas a sentirte más vivo, con más fuerza interior, más auténtico, con más vitalidad y capacidad, y eso es ilusionante.

—Pero a veces duele desconectarse de algunas personas y perder esa antigua amistad —intervino Paula.

—Por supuesto que quieres mantener las amistades, es fundamental —agregó Martín—, pero hay personas que no quieren o no se atreven a cambiar. Algunas se quedan atrás, en el lugar de siempre, incluso criticando a quienes han cambiado. La mediocridad procura retenerte o pretende arrastrarte hacia atrás para que renuncies a tus sueños. Incluso te acusa, haciéndote sentir culpable por abandonarla y querer avanzar.

Paula frunció el ceño ante esa afirmación, era algo que había sentido en más de una ocasión.

—Llevar a cabo un gran cambio siempre da miedo y puede ser doloroso —afirmó Martín—, pero aún duele más quedarte en un lugar al que sientes que ya no perteneces, que ya no es el tuyo. En la vida todo tiene que fluir. No quieras ser un estanque, por muy bonito que pueda parecer, porque el agua que deja de fluir se pudre. Lo que quieres es ser un río que fluye, que pasa por distintas fases y paisajes, que se adapta y cambia a lo largo de su curso.

La vida es lo mismo: es fluir con el cambio; es aceptación, descubrimiento y constante evolución.

A Marco le gustó esa metáfora.

—Hay que estar abiertos y receptivos, mantener una mente curiosa para seguir aprendiendo y evolucionando —dijo Martín.

En ese momento apareció Pablo reclamando a su madre, frotándose los ojos, aún adormilado, escoltado fielmente por Kai en una tierna imagen. De repente se abalanzó sobre Paula.

—Hablando de fluir y de cambio, creo que ha llegado el cambio en persona —dijo Marco, dando a entender que se había acabado aquella tranquila charla.

Para aprovechar la tarde antes del anochecer, Martín los llevó a ver algunos lugares por los alrededores. Terminaron en Broto, donde se acercaron hasta la cascada de Sorrosal, a tan solo un par de minutos caminando desde el pueblo, donde más tarde disfrutaron de una buena cena.

Ya de vuelta en casa, tras acostar a Pablo, aprovecharon para relajarse y mantener una conversación distendida, en la que Paula y Marco se interesaron por conocer más sobre Martín y su vida. Fue una velada realmente agradable. Conocer la historia de Martín los ayudó a conectar con él de una forma más profunda, a descubrir su lado más humano y a fortalecer la relación. Tras ese largo día y todas las charlas previas, Marco se liberó de los recelos con los que había llegado el día anterior. Ahora su confianza era total.

Ya en la cama, Paula y Marco hablaron un buen rato sobre lo vivido en Ordesa. Marco sentía como si todo estuviese rodeado de un aura mística; le parecía estar viviendo una extraordinaria experiencia. Creía que conocer a Martín había sido una suerte, y tenerlo cerca, todo un privilegio. Paula, por su parte, sentía como si el destino la hubiese conducido hasta esa sorprendente situación, que estaba dando un vuelco radical a su vida en todos los sentidos.

Acostados, arropados por el silencio de la noche, la energía entre ellos había cambiado por completo. Sin tener que

decirlo, ambos se sintieron unidos como hacía tiempo que no lo estaban, con la sensación de estar emprendiendo un nuevo y prometedor camino juntos.

20

VOLAR MÁS ALTO

Como de costumbre, Martín se levantó temprano. Aprovechó para acercarse a la panadería a comprar unos cruasanes y pan para el desayuno. Paula y Marco estaban despiertos cuando él salió de casa, aunque tenían pocas ganas de levantarse, conscientes de que era su último día. Todo había fluido mucho mejor de lo esperado, habían disfrutado de conversaciones geniales, de momentos muy especiales, y sentían cierta pena porque su tiempo en Ordesa en compañía de Martín se acababa.

Mientras Paula se duchaba, Marco salió con Kai a dar un paseo.

En ese instante, Martín regresaba de las compras y los dos se quedaron charlando mientras el perro se desfogaba corriendo por los alrededores.

—¿Sabes, Martín? El primer día te di las gracias por lo que hiciste por Paula, pero fue más bien una formalidad, fue por pura educación, porque venía aquí con escepticismo y desconfianza —

dijo Marco con absoluta franqueza—. Ahora sí puedo decir con sinceridad que estoy realmente agradecido de que hayas aparecido en nuestra vida. Te doy las gracias por todo lo que has hecho, por tu generosidad y porque para nosotros, como pareja, también ha sido un regalo.

—Yo me habría sentido igual de desconfiado —admitió Martín—, pero me alegro de que ahora lo sientas así.

Tras un breve rato de charla, entraron en casa. Paula ya estaba en la cocina preparando el café, y los tres compartieron el desayuno disfrutando del placentero pecado de los cruasanes recién hechos,

mientras Pablo aún dormía plácidamente.

Llegó el momento de poner el acuerdo sobre la mesa. Aunque todo estaba claro, faltaba firmar el contrato y ponerlo todo en marcha. Martín respondió a algunas preguntas de Paula, hablaron sobre los detalles e hicieron una lista de los pasos iniciales. La hoja de ruta estaba clara, y la confianza en Martín era absoluta. Tras dejarlo todo definido, una sola mirada entre Paula y Marco fue suficiente para dar a entender que estaban más que de acuerdo en iniciar esta nueva e ilusionante etapa. Firmaron el documento en ese mismo instante. Además de una enorme responsabilidad, Paula sintió un inmenso alivio, así como orgullo de saber que se estaba asociando con Martín.

—Creo que esto se merece un brindis, aunque a estas horas es mejor con café —dijo Martín, sonriendo y alzando su taza.

—No me creo que seamos socios —dijo Paula—. Quién me iba a decir cuando nos encontramos que poco después haríamos negocios juntos.

—La vida tiene giros inesperados —respondió Martín— y, a veces, el que parecía el peor día de tu vida termina convirtiéndose en el día en el que todo cambió. De pronto, miras atrás y das gracias por lo que en su momento fue tan doloroso, porque si no hubiese sido por aquella terrible situación, no habría pasado nada de todo lo bueno que ha sucedido después.

Paula asintió al sentir la verdad que albergaban las palabras de Martín.

—Ahora es momento de dejar atrás el pasado y de mirar al futuro con ilusión. Y para ello te voy a proponer que hagas un ejercicio —dijo Martín, mientras se levantaba a buscar algo.

Acto seguido, le entregó un bolígrafo y unos folios a Paula. Le pidió que, de la forma más concreta, escribiese en esa hoja todas las dudas que había albergado sobre ella misma, sus miedos, las razones por las que a veces se fustigaba mentalmente, todo aquello que en algún momento la había retenido y le había causado dolor.

Paula no sabía por qué le pedía eso, pero tras meditarlo

profundamente comenzó a escribir todo lo negativo que a veces pensaba y se decía a sí misma, las mentiras y limitaciones que se había creído y que tantas veces se había repetido.

Pasó un buen rato plasmando en aquellas hojas todas sus preocupaciones infundadas, las distorsiones anticipadas que tanto le habían hecho sufrir, su desmedida autoexigencia, la necesidad de demostrar que estaba a la altura. Como si fuese un viejo testamento, todo aquello que era inservible, que le restaba confianza y vida, quedó escrito en aquel papel. Al finalizar, Paula suspiró como si se hubiese sacado un peso de encima, siendo consciente de todos esos lastres que durante tanto tiempo había cargado sobre sus espaldas.

—¿Y ahora qué hago con esto? —preguntó Paula.

—Cavaremos una tumba para enterrar todas esas partes que han muerto dentro de ti, y en su lugar sembraremos semillas de ilusión —dijo Martín.

Paula y Marco se miraron un tanto confusos. Martín abrió la puerta y se dirigió al jardín.

—Trae las hojas —indicó.

Se dirigieron hasta un rincón de la finca. Allí, junto a la valla, había una pala y un pequeño tiesto con el esqueje de un roble.

Martín pidió a Paula que cavase un agujero lo suficientemente grande para plantar el esqueje. Paula siguió sus indicaciones, intrigada por descubrir lo que aquel gesto representaba. Entonces Martín le pidió que sacase la hoja que acababa de escribir y la leyese.

Al leerla, el rostro de Paula se endureció, la tensión invadió su cuerpo, pues sintió que todo lo que había escrito eran los demonios a los que se había enfrentado durante mucho tiempo.

—Ahora tienes a tu verdadero enemigo en tus manos —explicó Martín, mirándola fijamente—. Ahí están algunas partes de ti que han muerto y otras que tienen que morir, y

este es el momento. Debes destruir tus miedos antes de que te destruyan a ti.

Paula sintió la imperiosa necesidad de librarse de aquella hoja y de todo lo que suponía. En medio de un silencio sepulcral, como si se tratase de una ceremonia, Paula rompió en pedazos aquella hoja con cierta rabia, como si se tratase de ese enemigo que tanto la había perjudicado y del que quería deshacerse. Tras hacerla añicos, la depositó en el agujero. Acto seguido, Martín le pidió que cubriese los trozos de papel con un poco de tierra, como si fuese un entierro.

—Ese papel, con todo aquello que te impedía crecer, se transformará en materia orgánica y ayudará a que crezcan las raíces de este árbol —afirmó Martín—. De la misma forma, en la vida tenemos que aprender a transformar los problemas y las experiencias más difíciles en abono fértil que nos ayude a crecer. Ahí donde había dolor tenemos que plantar esperanza, sembrar nuevas ilusiones. Este árbol representa la esperanza, además del compromiso de crear ese futuro mejor.

A Marco le encantó esa idea y pensó que podría ser un ejercicio de graduación simbólico para hacer con sus alumnos.

Martín sacó del tiesto el pequeño roble y se lo entregó a Paula.

Con sumo cuidado, ella lo colocó en el centro del agujero y amontonó tierra a su alrededor hasta que quedó perfectamente plantado.

Se quedaron observando en silencio aquel pequeño esqueje. De alguna forma, Paula se sintió identificada con aquel arbolito. Sentía que había plantado vida, esperanza, todo un mundo por delante. En ese instante, una agradable serenidad invadió su cuerpo; se sintió liberada y a la vez más poderosa, con la sensación de haber cerrado una puerta del pasado y haber abierto una nueva hacia el futuro.

Martín era un creador de momentos especiales, de experiencias de profunda conexión que tenían la capacidad de llevar a uno hasta hasta recónditos lugares en nuestro

interior. Sabía que esos momentos quedaban anclados, que nos llevaban a encontrarnos con nosotros mismos, a tomar decisiones que perduraran en el tiempo, aunque aún faltaba lo más importante.

—Ahora toca escribir las semillas de ilusión —propuso Martín.

Al regresar al interior de la casa, pidió a Paula que escribiese sus propósitos y sus sueños; aquello que quería lograr; cómo quería ser y comportarse; cómo anhelaba que fuese su vida y la clase de persona en la que pretendía convertirse. Marco y Martín la dejaron a solas para reflexionar. Paula se tomó su tiempo para ser lo más concreta posible. Escribir en aquella hoja de forma tan especifica la ayudó a revelar y a integrar lo que realmente era más importante para ella. Le aportó una sensación de propósito, de sentido, de tener algo digno que perseguir, un ilusionante destino hacia el que dirigirse.

Al terminar, Paula fue a la cocina y le mostró su hoja a Martín para indicar que ya lo tenía. Charlaron mientras Pablo, que acababa de levantarse, desayunaba. Sin embargo, una sensación de melancolía reinaba en el ambiente. Ni Paula ni Marco querían que su tiempo con Martín se acabase, pero era domingo, su estancia en Torla llegaba a su fin y en breve tendrían que regresar a casa. Lo que no sabían era que les aguardaba una sorpresa final.

—Tengo un plan que proponeros —dijo Martín—. Creo que antes de que volváis a casa es importante que vayamos al mirador de Cola de Caballo.

Ambos se sorprendieron, aunque a Marco le encantó la propuesta de ver el mirador del que tanto había oído hablar.

Mientras, un sinfín de emociones contradictorias revolotearon en el interior de Paula al pensar en volver al lugar donde todo comenzó.

No obstante, ambos estuvieron de acuerdo con la idea.

—Ya he hablado con Roberto. Él nos subirá desde Nerín hasta el mirador y después podemos comer en el hotel —propuso Martín.

Marco no sabía de quién hablaba ni a qué hotel se refería, pero a Paula le pareció buena idea, por lo que comenzaron a preparar las maletas para ir en dos coches y así no tener que regresar hasta Torla. Al poco rato estaban en marcha. Durante el trayecto, Paula le explicó a su marido que Roberto era un buen amigo de Martín. Le

contó que había ido a buscarlos en su furgoneta el día de su encuentro y que después habían comido en su hotel, donde tuvieron su primera gran conversación.

En poco más de media hora llegaron al hotel Palazio. Aparcaron y se dirigieron a la cafetería, donde Roberto los estaba esperando.

—No esperaba verte tan pronto por aquí —dijo Roberto con cariño a Paula.

—Yo tampoco pensaba que volvería tan pronto, pero me alegra verte de nuevo. Recuerdo que, hablando de Martín, me dijiste:

«Cuando te encuentras con alguien así, es la clase de persona que quieres tener cerca». Te he hecho caso y aquí estamos.

Roberto y Paula intercambiaron una mirada cómplice.

Tras las presentaciones, se subieron a la furgoneta y se pusieron en marcha. Roberto abrió la barrera de acceso a la carretera que subía hasta los miradores. Tras los once kilómetros de subida, aparcaron junto a la pequeña señal que anunciaba el mirador de Cola de Caballo. Se bajaron y comenzaron a recorrer el tramo hasta el mirador. Roberto, por su parte, decidió dar un paseo por la cresta de la montaña, pues comprendió que ese era un momento íntimo.

Según se acercaban a la cresta, la cima del Monte Perdido se asomaba impetuosa, mientras que la majestuosidad del paisaje seguía creciendo ante el asombro de Marco. De pronto, el mirador apareció frente a sus ojos. Descendieron los escalones que daban a la plataforma y se acercaron a las piedras que formaban el pequeño balcón colgante sobre el enorme acantilado. Apoyados en las rocas, Marco y Pablo observaron impresionados la inmensidad del valle.

Tras un rato disfrutando de aquel maravilloso escenario, Martín le hizo una señal a Marco, y al instante entendió que Martín necesitaba un momento a solas con Paula. Con la vista perdida en la distancia, ambos permanecieron en silencio, compartiendo en armonía la paz y la conexión de ese momento tan especial.

—¿Recuerdas? —preguntó Martín.

Ambos se miraron al mismo tiempo. No fueron necesarias las palabras. Bastaba con aquella mirada llena de comprensión y profundo agradecimiento, ante la incredulidad de cómo todo había cambiado en tan poco tiempo.

—Este lugar estará grabado para siempre en mi vida —afirmó Paula, suspirando.

—Lo sé —asintió Martín—, y ahora quiero que cierres los ojos y vuelvas a aquel día, que revivas aquel instante.

Paula respiró hondo, cerró los ojos y, con la brisa acariciando su rostro, regresó al momento de la llamada en la que cayó rota, sintiendo cómo su vida estallaba en pedazos. Su corazón se aceleró al revivir el instante en el que escuchó la voz de su hijo gritando en medio de la desesperación.

Martín observó cómo la respiración de Paula se aceleraba, cómo era cada vez más corta e intensa al revivir el dolor de aquel día con total nitidez. Las lágrimas comenzaron a recorrer sus mejillas y se quedó sorprendida al darse cuenta de hasta qué extremo emocional había llegado.

—No pretendas olvidar lo que pasó aquí. Conviértelo en tu momento vital más importante, en tu mayor lección, en el día que marcó un antes y un después. No intentes borrar el pasado, sino aprender de él, porque una cabeza sin memoria es una máquina sin emoción —afirmó Martín—. Ahora sabes que, a pesar del dolor, de cualquier fracaso, y por encima de cualquier circunstancia, siempre puedes transformar esa situación en una experiencia de superación, para hacerte más humana, más fuerte y mejor. Que toda injusticia o sufrimiento se puede convertir en una oportunidad.

»Eres más de lo que te pueda pasar, más de lo que nada ni nadie te pueda hacer —insistió Martín—. Ninguna circunstancia puede destruir lo que tú eres de verdad, tu alma. Esa parte de ti es permanente y ninguna situación podrá arrebatarte ese núcleo interno lleno de dignidad, de nobleza y de amor.

Aún con los ojos cerrados, Paula absorbía cada una de sus palabras, aceptándolas como un regalo que llenaba su corazón.

—Aquí comenzó todo y aquí empieza tu nueva historia. Ahora tienes que utilizar toda esta energía para ponerte en marcha —instó Martín—, porque la voluntad se debilita si no se usa, pero cuando la sacas, aumenta y, al igual que la confianza, crece con la acción. A partir de ahora, todo cambiará, aunque más bien serás tú quien lo va a cambiar todo. Este es tu momento, tienes que aprovechar el presente antes de que sea pasado desperdiciado.

Esa frase resonó con fuerza en el interior de Paula. En ese instante abrió los ojos y Martín pudo sentir que en su mirada había un brillo especial: era el reflejo de la ilusión, de quien mira al futuro con coraje y decisión. Era la mirada de la persona que está preparada para hacer lo que sea necesario, de quien está convencida y dispuesta a hacer que las cosas pasen.

—Me alegra ver que tus ojos vuelven a brillar —comentó Martín

—. Eso significa que el coraje y la valentía son mayores que el miedo.

—Sin duda, me siento con mucha más confianza —admitió Paula, confirmando las palabras de Martín—, aunque en el fondo aún tengo miedo.

—Lo sé —dijo Martín en un tono comprensivo—, pero ese tipo de miedo es positivo. Es el que te reta a sacar lo mejor de ti, el que te empuja hacia delante con valentía. Ese miedo es un privilegio, es el que sientes antes de una batalla digna, cuando te enfrentas a un objetivo noble por el que merece la pena luchar. Los héroes andan muertos de miedo; ese es su gran secreto, pero no se lo digas a nadie —bromeó Martín, ante la sonrisa de Paula—. Pero quiero

que sepas que, aunque dudes, tú ya no eres aquella persona rota a la que conocí hace poco, con la confianza en los huesos. Yo creo en ti, y por eso hemos llegado hasta aquí —declaró Martín, mirando a Paula con la más absoluta convicción—. Ahora veo a una persona llena de determinación. En tus ojos veo ilusión, esperanza, ganas de superarte y de demostrarte a ti misma de lo que eres capaz. En el

fondo de tu corazón sabes que algo importante ha cambiado. Ya no eres quien eras; ahora eres y sabes mucho más. Lo que mis ojos ven es a alguien que va a volar muy alto.

La fuerza de esas palabras llegó a lo más profundo del corazón de Paula, que asintió emocionada y agradecida al sentirse aún más reforzada.

—Supongo que, si no sientes miedo, es porque el sueño no es lo suficientemente grande —reflexionó Paula.

—Es verdad que nuestro nivel de energía, nuestra fuerza de voluntad está condicionada por la intensidad del deseo y por la relevancia del objetivo al que aspiramos. Mira detrás de ti —le pidió Martín.

Paula se giró y ahí, en los escalones del mirador, estaban Marco y el pequeño Pablo, sentado entre las piernas de su padre.

—Tienes a tu lado a una gran persona y a un hijo que necesita la mejor versión de ti —dijo Martín de forma sentida—. Son dos grandes razones, dos porqués, además de tus propias motivaciones y tus sueños.

Ellos la observaban atentamente, con cierta intriga. Marco pudo ver los ojos llorosos de Paula, su emoción contenida. Se miraron con un especial afecto, y la energía que flotaba en el aire forjó un inexplicable pero poderoso vínculo. Hay palabras que no dicen nada y silencios que lo dicen todo.

—Estás a punto de iniciar un largo viaje —anunció Martín —, lo que supone un gran reto. Tienes que saber que surgirán obstáculos imprevisibles, que llegarán crisis, que aparecerán las inevitables dudas. Será entonces cuando más te cueste creer, cuando más deberás recordar el

motivo por el que comenzaste este viaje, aquello a lo que aspirabas inicialmente. Cuando la mente pierde de vista el objetivo y dejamos de mirar a nuestros sueños, se queda sin energía e ilusión. Entonces la atención se dispersa, se centra en los problemas, en lo que no funciona. Nuestra mente se convierte en

nuestro enemigo y nos lanza oleadas de preocupaciones. Esa ansiedad es fruto del castigo imaginario al que nos somete nuestra mente.

—¿Y qué puedo hacer en esos momentos?

—Es precisamente en esos momentos, cuando las cosas no salen como esperas, cuando más tienes que mirar adónde vas en vez de dónde estás. Es cuando tienes que ver las cosas como son, no peor de lo que son, y visualizar cómo pueden llegar a ser. Ten presente que cada día será un reto, porque cada día la vida es un desafío a la voluntad, y el poder de la voluntad no es eterno. Tu energía y tu voluntad dependen de tu capacidad de mantener vivo el sueño, de redirigir tu enfoque hacia lo que puedes lograr. La capacidad de sacrificio se alimenta de la claridad y de la intensidad del deseo de alcanzar tu objetivo. A eso también puedes llamarlo esperanza. Por eso necesitas crear una visión que te ayude a dirigir tu atención en una sola dirección, hacia una meta digna, hacia un objetivo trascendente que dé sentido a tu vida —sugirió Martín—.

Eso es precisamente lo que te he pedido que escribas esta mañana.

—Ahora entiendo el motivo —asintió Paula.

—Quiero que saques esa hoja y que aquí, en este lugar, que debe ser como un espacio sagrado para ti, leas lo que has escrito —

le pidió Martín.

Paula sacó la hoja del bolsillo de su chaqueta, la abrió y la apoyó sobre la piedra del muro, sujetándola con ambas manos. Alzó la cabeza y miró a la lejanía del inmenso valle. Se sintió rodeada de aquellas colosales montañas, le pareció como si la estuvieran observando, siendo testigos de un juramento. Miró aquella hoja donde había escrito sus

más profundos deseos, sus propósitos y sus sueños. Allí estaba descrito todo lo que quería cambiar y lograr; cómo quería vivir, ser y comportarse. Era un proyecto de vida, su visión, y la clase de persona en la que quería convertirse. Como si estuviese en un púlpito, respiró con fuerza y comenzó a leer lo que

había escrito. Lo hizo en voz baja, para sí misma, pero con una fuerza inusual, sintiendo cómo cada palabra surgía de lo más profundo de su ser.

Las palabras pasaron del papel a su corazón, de modo que ya no necesitaría aquella hoja. Su contenido quedó grabado para siempre en su interior, como un eterno recordatorio de lo que era más importante para ella.

—El conocimiento sin emoción son simples datos que se olvidan, pero la emoción deja grabado en el corazón lo más importante, aquello que resuena en nuestro interior — expresó Martín

—. Es la emoción la que nos lleva a tomar decisiones que perduran en el tiempo y nos conducen a la acción. No es tan importante conseguir todo eso —remarcó Martín—, sino que lo realmente vital es saber que lo que persigues es lo que realmente quieres y es con lo que vibras. Saber que el esfuerzo merece la pena, sentir que estás en la senda correcta, tener un propósito más grande que uno mismo.

Independientemente de hasta donde llegues, lo esencial es conocer tu destino y mantenerte en ese camino, porque así aprenderás, seguirás creciendo, serás más feliz y tu vida tendrá más sentido. Y

ten la certeza de que cuando siembras correctamente, tarde o temprano, de una forma u otra, cosechas los frutos de tu esfuerzo.

Paula sentía que una poderosa energía se expandía por todo su cuerpo. Se sentía preparada y segura para enfrentarse al destino.

Nunca se había sentido tan presente como en ese instante, conectada con todo lo que la rodeaba, integrada, como parte de un todo.

—Por momentos tengo una extraña sensación —reconoció Paula—, como si todo esto estuviese predestinado.

—Tal vez nuestro encuentro ya estaba escrito, pero no lo sabíamos —respondió Martín.

—¿Qué debería hacer con esta hoja? —preguntó Paula.

—Puedes lanzarla al universo, como una carta al destino.

—Me gusta esa idea —afirmó Paula.

—¿Alguien sabe hacer un avión de papel? —preguntó Martín, girándose hacia Pablo y Marco.

—Creo que, con un poco de ayuda, Pablo podrá hacerlo —

comentó Paula, sabiendo que a Marco se le daba muy bien hacer aviones de papel.

Le entregó aquella hoja con tanto valor simbólico, con todas sus aspiraciones, con sus sueños, y, con la ayuda de Marco, Pablo hizo un bonito avión.

—¿Puedo lanzarlo? —preguntó el pequeño entusiasmado.

—Si quieres, puede lanzarlo él —dijo Martín, dirigiéndose a Paula, ante lo que ella asintió, al ver a Pablo tan emocionado.

Los cuatro se acercaron al muro del mirador. Pablo armó el brazo, preparado para lanzar el avión, y Paula se sintió extraña al deshacerse de aquella hoja con todo su significado y con la intriga de adónde irían a parar sus sueños. Tras darle una señal de visto bueno, Pablo lanzó el avión con toda su fuerza. Primero cayó rápidamente, y, a pesar del vertiginoso barranco bajo el mirador, todos se asomaron para ver su vuelo. Al instante comenzó a planear, alejándose en línea recta, hasta que lentamente comenzó a describir círculos, descendiendo hacia el fondo del valle, donde finalmente desapareció.

Un solemne silencio envolvió ese momento. Aquel gesto representaba el inicio de una nueva etapa, una forma de inmortalizar sus intenciones y su compromiso.

Pablo, Marco y Paula se abrazaron ante la entrañable mirada de Martín. Mientras, la mente de Paula comenzó a revivir muchos de los momentos vividos con Martín, a recordar sus reflexiones, sus impagables lecciones y su enorme generosidad.

Ahora comprendía que el sentido de la vida crece en la medida en que desarrollamos nuestras capacidades internas, que nuestra expansión es lo que produce más satisfacción. Que esa evolución, además de aportarnos la madurez emocional necesaria para

responder mejor ante las adversidades de la vida, aumenta nuestra capacidad para alcanzar los objetivos que buscamos y nos lleva a una existencia más plena.

Aprendió que podría tenerlo todo, pero que, si no se tenía a sí misma, no tendría nada. Sabía que necesitaba seguir aprendiendo, llegar al lugar adonde dejas de buscar porque has encontrado lo que buscabas, te has encontrado a ti mismo. Es el momento en que descubres que ese lugar sagrado está en tu interior, que es un lugar al que puedes regresar y en el que encuentras paz en el presente, porque, por encima de todo, estás bien contigo mismo. En el que puedes decir «me quiero» y sonríes en paz; en el que eres libre porque tienes tu propia aceptación; en el que no tienes nada que ocultar ni nada que demostrar.

Comprendió que tenía que mantenerse alejada de lo superficial para vivir una vida más profunda y real. Debía bajarse de las prisas, no dejarse manipular por las exigencias del mundo, y vivir con más autenticidad para construir su propio camino, siendo fiel a sí misma.

Y, sobre todo, tenía muy claro que no volvería a vivir asustada y preocupada. Era hora de vivir de frente, con valentía, afrontando los retos que estuviesen por venir con coraje, con dignidad y con un espíritu firme.

Mientras reflexionaba con la mirada perdida en la lejanía, de pronto, de la forma más inesperada, una enorme águila ascendió de las profundidades del valle empujada por la corriente térmica, justo por donde había desaparecido el avión de papel. Por un instante, el ave se quedó suspendida en el aire, a muy pocos metros, sorprendida, al igual que ellos.

—¡Un águila! —gritó Pablo, emocionado.

El animal ni se inmutó. Permaneció allí, mirándolos fijamente con sus enormes ojos, como si tuviese algo que decir.

Se

quedaron

boquiabiertos

ante

aquel

espectáculo,

contemplando al ave, que, sin apenas mover las alas, flotaba sostenida por la corriente. El extraño fenómeno se prolongó un rato.

Durante un momento, el águila miró hacia abajo, como si estuviese

buscando algo, aunque al instante volvió a observarlos. Parecía estar reclamando su atención. Entonces hizo un leve movimiento y se aproximó un poco más; desde tan cerca impresionaba por su enorme tamaño y por el vigor que transmitía. El águila giró la cabeza con curiosidad, clavando su intensa mirada en Paula, algo que Marco y Martín pudieron percibir. En ese instante ascendió levemente, giró sus alas hacia un lado y, manteniendo aún la mirada, comenzó a planear, alejándose suavemente, surcando el cielo sin esfuerzo, hasta que desapareció de su vista.

Se miraron incrédulos, al tiempo que intentaban descifrar el significado de lo ocurrido. Paula y Marco miraron a Martín en busca de una explicación que pudiese dar algún sentido a lo que acababan de presenciar, pero él simplemente sonrió y se encogió de hombros.

—Tal vez sea una señal —dijo Martín, sin tenerlo nada claro —.

Si es así, seguro que llegará alguna respuesta.

Apenas terminó de pronunciar esas palabras cuando la respuesta apareció frente a ellos. De pronto, el avión de papel emergió del abismo por el mismo lugar que el águila, impulsado también por la corriente térmica. De forma inexplicable, allí estaba aquella hoja con sus sueños volando lentamente frente a Paula. El avión de papel no se detuvo, como el águila, pero sí siguió el mismo rumbo, volando cada vez más alto y más lejos.

Sin dar crédito a lo que acababan de presenciar, y sin poder borrar la sonrisa de sus caras, Paula y Marco volvieron a mirar a Martín para ver si aquello era un extraño truco.

—¿Acaso era esa la respuesta? —preguntó Paula, intrigada.

—Puede ser. Todo depende de lo que quieras creer, del significado que le quieras dar. Puede haber muchas interpretaciones, o puedes pensar que es una extraña casualidad. Mi sensación es que el águila nos hizo esperar para que estuviésemos atentos. Si no, nos habríamos ido y no habríamos visto resurgir el avión —dijo Martín.

—¿Y cuál crees que puede ser el mensaje de esa señal?

—No todo tiene una explicación lógica en la vida —respondió Martín tras un breve silencio—, pero sí creo que hay que estar muy atentos y dejarse llevar por las señales. Tus sueños han ascendido volando en la misma dirección que el águila, siguiendo su rumbo. Tal vez te esté mostrando el camino, te quiera decir que es hora de volar y perseguir tus sueños.

Las palabras de Martín tuvieron un gran peso para Paula, fueron como el empujón definitivo, aunque al mismo tiempo sintió una enorme responsabilidad, al percibir que le soltaba la mano para iniciar su nuevo camino. Sin embargo, en su fuero interno, Paula se sentía preparada, tenía mucha más comprensión y conocimiento.

Con su esfuerzo y su compromiso estaba dispuesta a devolverle todo lo que le había dado. Sabía que haría todo lo necesario tanto por su familia como por Martín y por ella misma.

Martín la miró como aquel primer día, con su carismática presencia, con aquella entrañable sensación de humanidad que jamás olvidaría. Se acercó a ella, puso las manos sobre sus hombros y, mirándola con su tierna y comprensiva mirada llena de confianza dijo:

—La vida no se va a compadecer de ti ni te va a pedir perdón.

Tampoco espera por nadie, simplemente sigue su curso, pero constantemente te enseña, aunque duela. Te reta y te dice:

«Levanta, sigue, que ese golpe tan solo ha sido un capítulo, no el final de la historia». Ahora tienes que remangarte el coraje, poner cara de valiente para asustar a tus miedos y salir a demostrarte a ti misma, y a nadie más, de lo que eres capaz. Asegúrate de que no llegas tarde a tu vida. Es hora de volar más alto, y ahora sabes que *este es tu momento*.

JAVIER IRIONDO

Este es tu momento Javier Iriondo Narvaiza

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este ebook estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño Fotografía de cubierta: ©Buena Vista Images / Getty images

© Javier Iriondo Narvaiza, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre del 2023

ISBN: 978-84-08-28009-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Acatia

www.acatia.es



¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!

Document Outline

- Sinopsis
- Portadilla
- Dedicatoria
- Prólogo. Polvo de estrellas
- Primera parte
  - 1. Al borde del precipicio
  - 2. Cómo empezó todo
- Segunda parte
  - 3. El viaje a Torla
  - 4. Volver a levantarse
  - 5. La comprensión que libera el corazón
  - 6. Los primeros rayos de luz
  - 7. Encuentros mágicos del destino
  - 8. Descubrir el camino
  - 9. Una visión hacia la que dirigirse
  - 10. Las señales del cambio
- Tercera parte
  - 11. Cuando menos te lo esperas
  - 12. La autenticidad
  - 13. Volver a conectar contigo
  - 14. El dilema del amor
  - 15. El deseo y la insaciabilidad humana
  - 16. Enfrentarse a la realidad

    - 17. Encontrando el sentido
    - 18. Una vida valiente
    - 19. Prepararse para lo que venga antes de que venga
    - 20. Volar más alto
- Créditos
- ¡Encuentra aquí tu próxima lectura!