

atrévete a

SER

tú mismo

EL CORAJE DE SER
DISTINTO ANTES DE QUE
LOS DEMÁS TE CAMBIEN

Marta
Marti



Índice

Dedicatoria

Agradecimientos ¿Qué me estás contando?

Introducción

Capítulo 1. Puedes hacer lo que te propongas

Capítulo 2. Si lloras porque has perdido el sol, las lágrimas no te dejarán ver las estrellas

Lloramos de dolor

Lloramos de rabia

Lloramos de tristeza

Lloramos de alegría

Lloramos de nervios

Lloramos por sequedad o suciedad

Capítulo 3. Soledad es estar rodeado de gente y sentirse solo

La soledad infantil

La soledad adolescente

La soledad adulta

La soledad madura. Vejez

Capítulo 4. El tiempo todo lo cura

Toxicidad por omisión de problemas

Toxicidad por aumento de problemas

Capítulo 5. Te digo adiós para toda la vida aunque toda la vida siga pensando en ti

Me ha dejado

Te dejo

Ha sido una cosa de los dos

Capítulo 6. Te quiero, pero solo como amigos

El primero de muchos

Como amigos a los treinta

El pagafantas

Capítulo 7. Cómo ser un animal en la cama

Capítulo 8. Solo yo sé cómo me siento, tú solo crees saberlo

Intentamos hablar con quien no puede oírnos

Intentamos hablar con quien no quiere oírnos

Intentamos hablar con quien no sabe escucharnos

Capítulo 9. Valora cada momento de tu vida porque no sabes cuál será el último

¿Qué diríamos si supiéramos que es la última vez que podemos hablar?

¿Qué haríamos si supiéramos que es la última vez que podemos hacer algo?

¿Quiénes seríamos si supiéramos que es la última vez que podemos ser?

Capítulo 10. No tengas miedo, solo sé tú mismo

Thanks for watching. (Gracias por mirar)

Créditos

*A Lluís y Mía de Mosquito Books.
Y a las almas valientes.*

Agradecimientos

Creo que debería haber una aplicación para poder ordenar los agradecimientos según antigüedad, orden de aparición en escena o relevancia. Pero, como no existe, o al menos yo no la he descargado, voy a hacer lo posible por no olvidar a nadie y con eso me conformo.

Quiero dar las gracias a mis padres, *la Charo y el Valen*, por haberme educado para ser libre, aunque eso les haya costado algún que otro disgusto. También a mi hermano Alberto, por compartir un idioma que solo entendemos nosotros, aunque sea en la distancia. Y a mi cuñada Giorgia, por hacernos tan felices.

A los amores de mi vida: mis amigos. Cuando los tengo cerca, en cuerpo o en alma, siento que puedo hacer cualquier cosa. Y lo mejor que puede pasarme es que se suban al carro conmigo. No voy a hacer una lista de asistentes, sé que se reconocerán en estas letras. Os quiero muchísimo.

Gracias a los amigos que están más lejos que cerca. Os siento en mi sofá muchas veces y parece que no haya pasado ni el tiempo ni el espacio.

A Laura Contino por haberme ayudado a juntar todas mis piezas. Gracias.

Sería injusto no mencionarte a ti, Ana. Mi caótica. Tú fuiste y sigues siendo parte de ese proceso, compañera.

Y gracias a Álex Fiol por quitar el velo a mis alas, por convencerme de que lo único mediocre es lo que no se intenta y por enseñarme a respirar.

Quiero agradecer el esfuerzo, tiempo y cariño que me han dedicado todos los entrenadores que hayan estado a mi lado en cualquiera de las disciplinas que practico. De cada uno de ellos he aprendido, y aprendo, una cosa diferente pero igual de importante. Gracias por vuestra paciencia y vuestra entrega.

Gracias a las personas que me han querido y me quieren bien, y a aquellas que me han querido y me quieren peor. A todas debo agradecerles algún pedazo de mi alma.

Mención especial a los Fulanos y Menganos que aparecen en el libro. Gracias por cederme vuestras historias y anécdotas. No, no todas son mías. Espero que no os ofendáis si os reconocéis en alguna.

A toro pasado y por ser personas esenciales hoy en mi día a día, debo dar las gracias a mis compañeros de *opo*. Ellos me ayudan a superar mis miedos en cada obstáculo y

esta aventura no sería lo mismo sin ellos. Algún día apagaremos un fuego espalda con espalda. Os adoro.

Como la dedicatoria ya está cerrada casi desde el primer día, quiero agradecer de un modo muy especial al hombre que descubrió en mí a una escritora, aunque sienta que el título me viene grande. Gracias a él aprendí a amar la escritura. Gracias, Carlos Bardem, por creer en mí y en mis letras. Gracias una y mil veces.

Como dedicatoria-agradecimiento quiero dar un abrazo a mis monstruos, mis oscuridades y mis fantasmas. A mis miedos, mis penas y mis llantos. Y sobre todo, y cada vez con más fuerza, a mis luces, mis risas y mis logros.

Si va de abrazos, le mando uno a mi *tiet*. No verás acabado este libro y no me verás de uniforme, pero sé que estás conmigo y me apoyas desde las alturas, seguramente con unos calamares a la romana para acompañar. *T'estimo molt, tiet*.

Gracias a Mía y a Lluís Cassany, mis editores. Ellos me han dado la oportunidad de cumplir un sueño, han creído en mí prácticamente a ciegas y me han puesto en manos de La Esfera de los Libros. Espero estar a la altura, *Mosquitos*. Muchas gracias por hacerme inmensamente feliz.

Y gracias a todos los que se acerquen a leer este libro. Quiero pensar que es posible ver más allá; quiero pensar que todos podemos crear una motivación propia y sin escatimar en gastos. Gracias a todos por darme la oportunidad de compartir estas letras y bienvenidos.

Introducción

¿QUÉ ME ESTÁS CONTANDO?

Llevo muchos años escribiendo. Supongo que la mayoría de mortales lo hace. O quizá es que mi necesidad de hacerlo lo convierte en algo inherente al ser humano. Una especie de comunicación callada con uno mismo.

Sabemos que el 93 por ciento de la información que recibimos en una comunicación viene dada por el lenguaje no verbal del individuo. El tono, la expresión corporal...

¿Cómo me comunico conmigo misma para comprenderme de verdad sin verme?

Con la escritura.

¿Habéis probado a miraros a los ojos en un espejo durante más de cinco minutos? Os animo a hacerlo, a conseguirlo. Es difícil comunicarse con uno mismo de un modo sincero y sin disfraces.

La primera vez que escribí algo a modo de desahogo o de vaciado emocional fue, ¡oh, sorpresa!, en una carta de algo que creí que era amor. Tenía unos quince años y ya empezaba a equivocarme en mis elecciones. El caso es que descubrí en aquella forma de comunicarme una especie de terapia o de autoconocimiento.

Las malas elecciones, los ganchos en cuestión, se convirtieron en instrumentos para, de alguna manera, alimentar mis ganas de escribir o de mostrar algo muy profundo sin parecer extraño. No hablamos como escribimos y si en aquella época lo hubiera hecho se hubieran reído de mí.

Más adelante, cuando de verdad supe lo que era amor, cuando de verdad sentí que un corazón podía partirse de una manera tan física como aterradora, mis musas se pusieron exigentes. Solo escribían con destinatarios de nivel y que pudieran corresponderme. Así conocí a la persona que me descubrió de algún modo la parte «escritora» que se supone que tengo. Y lo pongo entre comillas porque para mí es algo muy serio. Él conseguía que fluyeran los dedos y el alma casi sin pasar por la cabeza. Y me sorprendía cuando releía mis cartas —puedo presumir de haber tenido una relación epistolar con un hombre maravilloso— al ver cosas que ni siquiera recordaba haber escrito.

Yo animo a todo el mundo a que escriba y se desahogue escribiendo, pensando que nadie más va a leerlo. Eso es de verdad transparencia y sinceridad con uno mismo. Escribir desde dentro, desde el corazón roto y desde el dolor, desde la alegría y la excitación.

A veces desde el vacío.

Me pregunto si de verdad las personitas que me rodean y que llenan mis redes sociales de escritos motivacionales y de fotos reveladoras conocen de verdad esta parte del arte de escribir.

Es cosa seria y es cierto que hay frases que pueden cambiar tu día o tu vida. En eso consisten nuestras idas y venidas y nuestros cambios: en pequeños detalles que de repente y en segundos, te dan la vuelta al cerebro y te dejan en silencio en un eureka interno. Pero, como todo, en esta sociedad rápida y a la baja, se vuelve demasiado fácil. Es como ir a comer al mejor restaurante de la ciudad y que te traigan tu plato masticado, de modo que solo tengas que tragar.

No es lo mismo, no vale.

Estudí filosofía como primera carrera. Me queda un año para licenciarme desde hace diez. Me hago mayor. Lo dejé porque en aquella época, y entiendo que hoy día seguirá igual, no interesaba que la gente pensara, era una carrera destinada a desaparecer.

Estudí otra carrera con futuro y que me daría un trabajo para poder vivir. Resulta que ahora quiero recuperar filosofía para aprender a VIVIR de verdad. Y en cuanto a filosofías creo que está todo escrito, puedes estar más o menos de acuerdo, pero creo que lo hicieron muy bien nuestros amigos filósofos.

Volviendo a la comida masticada, ¿por qué le ponen una foto de un perrito con tres patitas a una frase de Nietzsche? Debe de estar retorciéndose en su tumba y alegrándose por estar muerto. Vivimos en una cultura de ganar, tener y poseer. Y si es en rebajas mejor, que así ahorro y tengo para las próximas rebajas o para comprar algo de temporada. Todo barato, barato.

¿Y la calidad?

Acepto que se compren camisetas baratas porque seguramente tengamos otras quinientas más (caras) en el armario, acepto marcas blancas con muchas salvedades e incluso comprar vuelos en compañías *low cost* para poder viajar más. Aunque sea jugándome la vida.

Es de locos, perdonad el inciso, que compremos billetes de avión a compañías que ahorran en combustible para ahorrarnos unos euros, y luego compremos alimentos más baratos, aunque sean de peor calidad, y nos quejemos de los precios en el mercado.

En fin, que todo se abarata y cuanto más barato, *mejor*. Pero no juguemos con la filosofía, con el conocimiento, con nuestras raíces como seres pensantes. No juguemos con nuestra independencia intelectual y emocional.

La *filosofía low cost* está cada vez más metida en nuestras vidas y nos hace razonar y actuar con pensamientos masticados.

¡Qué asco, ¿no?!

Debatiendo con un gran amigo hace unos meses, apareció este término: *Flowcost*. Filosofía de bajo coste, barata, masticada y disfrazada de colores llamativos y azafatas guapas, envuelta en luces y brillos y anuncios con estrellas; filosofía de rebajas y efímera. Filosofía fácil.

Existimos algunos raros a los que les apasiona la filosofía. El resto la encontró rara, innecesaria y/o difícil el día que les tocó estudiarla. ¿Ahora resulta fácil? ¡Venga ya! Ahora inunda las redes sociales y las comunicaciones de publicidad y de prensa y fascina a todo el mundo.

Yo me rebelo a que me den una cena masticada así como me rebelo a que nos den filosofía resuelta y sin trabajar. Una vez más: no vale. Es confusa y lejos de ayudar a quien la lee, le convierte en un autómata emocional.

«Sonríe para que la vida te sonría».

Vale. Sonríó... Sonríó... Sonríó... ¿Ha cambiado algo? Seguramente la gente piense —por desgracia— que estás medio chiflado, te pregunten qué te pasa y te duela la cara al final del día. No vale. Y una actitud positiva ayuda. ¡Claro que ayuda! Pero tiene que venir desde dentro, desde el alma, como la escritura. Una sonrisa masticada es un disfraz. El hábito no hace al monje, que dicen. ¡Hasta el refranero español me parece más veraz que toda esa basura de imágenes pixeladas y que me invitan a compartir si amo a Dios o a mi madre! Por favor...

Vayamos al interior. Incluso me atrevo a decir: creemos nuestra propia filosofía. El coste es muy elevado porque hay que trabajar y hay que entender y conocer. Hay que crecer. Y todo lo que crece, sea músculo, articulación o alma, duele. Pero es preferible que duela a que sea falso.

El dolor no se olvida. Ni la satisfacción de crear y creer en lo que hacemos. Y si no quieres sonreír porque estás de mala uva, no sonrías. Y si te caes y no te levantas a la primera, pues quédate en el suelo. Ya encontrarás el momento de coger impulso. Seguro que desde el suelo veas cosas que desde arriba no puedes ver. ¡Ah! Y sé tú mismo. No te fastidia... Voy a ser mi prima. El caso es que no puedes ser tú mismo si no tienes ni idea de quién eres. Una vez más, vayamos al interior. Y si lloras, que sea de alegría. ¿Cómo? Y si estoy triste, ¿puedo llorar?

Nos bombardean con tópicos, modificaciones y frases sacadas de sus contextos bajo firmas de grandes pensadores que nos darían varazos si tuvieran ocasión. Rebelémonos y creemos nuestro interior desde nuestras propias frases y nuestros propios contextos.

¡Yo me rebelo contra el *Flowcost*!

CAPÍTULO 1

PUEDES HACER LO
QUE TE PROPONGAS

¿De verdad? ¿Lo que quiera? Mmm... Déjame pensar.

¡Y ahí está la clave! En pensar, en saber qué es lo que quiero hacer. No sé lo que quiero hacer, pero todas esas frases con dibujos y fotos motivadoras me dicen que puedo hacerlo. Me animan constantemente a hacer lo que quiera hacer, a tomar esa decisión tan difícil sin pensar en las consecuencias porque ¡qué diablos!, «¡puedo hacerlo! ¡Yo decido!». Y es cierto: yo decido.

Quizá no sea consciente de la decisión más importante: la de aceptar las consecuencias.

No tengo muy claro si el tan recurrido —al menos por mí, confieso— «ríe ahora, llora luego» está tan claro en el momento en que decido dar ese salto al vacío en forma de mensaje al maromo de turno, o dejar ese trabajo que está acabando con mis pasiones, o rodear esa plaza aunque tarde diez minutos más en llegar a mi destino.

Definitivamente NO.

Toda esta filosofía nacida de las teorías del fin del mundo —¡ojo! No las niego, simplemente creo que el hombre blanco las malinterpretó, pero abordaré este tema en otro momento— nos empuja a ser impulsivos con todo lo que nos rodea. Y a primera vista puede parecer una buena elección. Estamos en este mundo por un periodo de tiempo finito, nos engañan, manipulan, disfrazan, engordan, adelgazan, nos suben en tacones, nos bajan en zapatillas, nos alimentan de hierbas y luego de animales (o al revés), nos medican, vacunan ¡y hasta nos fumigan! Nos dan el poder de la feminidad pero desprecian nuestra falta de hombría. Conceptos una vez más malinterpretados o intercambiados. Nos obligan a no perder el tiempo, a tomar esa decisión y dejarlo todo, a ser pasionales. ¡Así son las mujeres! Y así se supone que debemos ser. Nuestra naturaleza de féminas nos ha dotado de ciertas habilidades emocionales que se confunden con una histeria descontrolada.

Como nota adjunta y como amante de la semántica diré que mis amados griegos presocráticos crearon la palabra «histeria» a partir de «istero», es decir, útero en griego antiguo. Benditos sean. Y si buscamos «histeria» en Google, el segundo resultado es «histeria femenina». Precioso.

¡En fin! Que se nos ha dado el don de la inteligencia emocional y se espera de nosotras que la usemos. «¡Sé pasional! ¡Toma decisiones!». Parece que con esa base científica tenemos ese derecho a actuar sin consecuencias, dicho de otro modo, a actuar

con derecho a llorar, patalear y, en el mejor de los casos, superar esas consecuencias. Y yo reivindico ese derecho. Pero con cabeza, señores. Con cabeza y sin género.

Como mujer, me apasiona que un hombre llore y patalee cuando siente que debe hacerlo. Y como mujer, me apasiona poder llorar sin que tenga que venir nadie a decirme: «No llores, mujer... Tienes que ser fuerte». Que alguien me explique en qué punto difiere el llanto de la fortaleza, por favor. Llorar con cabeza es una de las cosas más difíciles que he experimentado, pero reconforta. Reconforta saber que lloras o ríes por algo que has decidido con todas las de la ley.

Y ahí, en ese momento en que las consecuencias de tus propósitos son eso, consecuencias, es donde reside el éxito. En saber que, a pesar de que las consecuencias sean pérdidas, victorias o nullos, son parte de tu decisión. Una decisión acertada o equívoca, pero firme e inteligente. Puedo hacer lo que me proponga, cierto. Pero quiero proponerme algo bueno. Lo mejor. Y más allá de hacer lo que me proponga, quisiera ser lo que me proponga. ¡Ay del día en que *seamos* y dejemos de *hacer*...!

Aunque quizá todo esto sean cosas de mujeres.

«Cosas de mujeres». He estado durante casi doce años boxeando en un gimnasio de hombres. No como título sexista sino como realidad probabilística. Y el boxeo parece ser cosa de hombres. Confieso que disfruto más viendo un combate entre dos hombres que entre dos mujeres, claro que tampoco he sido de ver combates más allá de los de mis compañeros. Supongo que ahí reside la parte emocional de la mujer en un deporte de hombres: puedo estar sentada cuatro horas viendo boxeo siempre que tenga alguna implicación emocional. Nunca he sido de ver deporte, más bien de practicarlo. Será porque soy mujer o porque lo vivo de un modo diferente.

El caso es que me he masculinizado muchísimo en todos estos años y esto me ha ayudado a entender o a empatizar más con el género masculino (al menos eso creo). Pero en este tiempo aún no he conseguido entender las diferencias de trato y de contrato por diferencia de género.

Se supone que una mujer y un hombre tienen talento para algo más allá de sus órganos genitales, ¿es así? Os confieso que el mero hecho de tener que hablar de esto me parece ridículo. Y lo más gracioso del tema es que mientras yo me fui *masculinizando* veía que la sociedad masculina se iba *feminizando*. Curioso. Era gracioso ver a los chicos pelear y dejarse las tripas entrenando y luego escucharles hablar de depilaciones, tintes y hasta pendientes. Y no lo critico, ¡jojo! Pero creo que se vuelve a malinterpretar el coger lo mejor de cada casa o de cada género. No soy muy amante de las barbas pero parece que esta nueva moda los ha vuelto a todos algo más «machos» y los ha incitado a medir el tamaño de sus perillas. Se aceptan analogías.

Para ser un hombre sensible y que entiende a las mujeres hay que depilarse, hacerse las cejas, vestirse con escote —¡que a veces enseñan más pecho que yo!—, oler a flores silvestres, cocinar *nouvelle cuisine*, llevar joyas y hacerse la manicura.

Qué pereza... Puedo aceptar y acepto/necesito que un hombre sea limpio, huela bien y sea independiente en la cocina. Solo faltaba. De hecho, es muy excitante pensar en un hombre recién salido de la ducha haciéndome la cena. Pero una vez más nos pasamos de rosca.

Por esa regla de tres, y volviendo a la masculinización, las mujeres para poder empatizar con los hombres y poder jugar en su liga tenemos que llevar traje-pantalón, maletín y ser agresivas. La clásica «ejecutiva agresiva». Porque existe esa liga en la que el talento es medido por el género y no por el talento en sí.

Hace unos años, una profesora llamada Meritxell Obiols introdujo un término en referencia al *coaching* femenino, del cual yo no era muy amante por aquello de las diferencias genéricas. Años después, me he dado cuenta de que puedo ser lo que me proponga, pero nunca podré ser un hombre ni cambiar esas diferencias.

Lo dicho, propongamos con cabeza.

El caso es que introdujo un término llamado «techo de cristal». Hace referencia al techo invisible que tenemos las mujeres en el ámbito laboral. Se mencionó por primera vez en la década de los ochenta en Estados Unidos. Treinta años después sigue existiendo y se extrapola a otros ámbitos como el deporte o la cultura. No podemos traspasarlo porque es invisible y, en la práctica, inexistente. Es decir, no hay ninguna ley ni dispositivo social que lo regule o que lo haga real, pero ahí está. Para romperlo nos ponemos el traje, nos recogemos el pelo, nos vestimos de negro y cambiamos nuestro semblante. Eso sí, tacones lo más altos posibles. Hay que estar por encima. Por encima y más cerca de ese techo. ¿Para qué?

Para darles la razón.

Siendo como un hombre podré romper ese techo si me lo propongo. Negativo. Seguiremos siendo mujeres y ahora somos nosotras quienes malinterpretamos conceptos.

Que alguien me explique en qué punto difiere la fortaleza con el ser mujer. Tenemos esa parte emocional que nos viene de serie y lejos de aprovecharnos de ella, de intentar ser talentosas por ello y no a pesar de ello, la anulamos y nos convertimos en cazadoras. O lo intentamos. Yo creo que la inteligencia emocional es un talento en sí mismo. Un talento complejo y delicado pero poderoso. Y quizá la consecuencia de proponernos ser mujeres con todas las de la ley sea una consecuencia con valor neutro, sea un éxito en cierto modo.

El hombre, en cambio, es deliciosamente simple. No me malinterpretéis, odio los sexismos y los «todos son iguales» y todo ese rollo. Sigo basándome en principios científicos. El hombre es cazador; la mujer, recolectora. Esa es una de las lecciones más interesantes que aprendí en mis clases. Y confieso: les envidio. ¡Mucho!

Además de ser más analíticos y de poder actuar según las consecuencias sin tener en cuenta lo que les mueva en el momento presente, tienen la maravillosa capacidad de adaptar esas consecuencias reales a su conveniencia.

Me explicaré mejor en una situación de las de «chico conoce a chica»: al chico le gusta ella, ¡le gusta mucho! Se conocen, van cenando de vez en cuando, hablan de sus respectivas infancias... ¡No es gratuito! Es un paso importante en las relaciones chico-chica.

—Mi madre se llama Tal, mi padre Pascual. Y mi hermano no me dejaba jugar con sus Transformers.

—¡Anda! A mí me pasaba igual... —Qué mono es, dice que su madre se llama Tal, ¡qué gracia!

Hay un momento en esa relación chico-chica, creo que está entre hablar de la infancia y hablar de vacaciones o de viajes que quisieras hacer, decisivo para el futuro de ambos.

¡Cuidado! Ahora voy a frivolar, pero es únicamente fruto de un momento de «histeria descontrolada» o de emoción reciente: el chico piensa por un momento en que él no quiere ir de vacaciones o llegar a «ese punto» todavía. Es el clásico «me gusta, pero». De hecho es digno del *hashtag* #megustapero. Bien, en ese #megustapero está la clave de la toma de decisión, si las consecuencias no le parecen favorables, aborta misión y aquí no ha pasado nada, oiga. La consecuencia real es la pérdida de esa chica, pero está por debajo de las consecuencias iniciales, a saber: no quiero llegar a ese punto; así que, todo bien. Es mucho más pragmático, más simple, más directo.

¿Qué pasa con la otra parte? Pues que recolecta información pero le faltan cromos para entender el álbum. Y la chica no entiende e imagina, elucubra, llora y patatea. ¿Por qué? Porque nos imaginamos unas consecuencias maravillosas, perfectas en nuestra mente femenina; nos imaginamos esas vacaciones en pareja, nos imaginamos en casa de la señora Tal hablando con el señor Pascual mientras jugamos con nuestros nuevos sobrinos; nos imaginamos los desayunos en la cama y los abrazos al dormir y toda esa basura que aparece en esas imágenes y fotos motivacionales con parejas que se quieren, con abuelitos de ciento cincuenta años cogidos de la mano y con sus «disfruta del momento, vive ahora, puedes hacer lo que quieras».

¡Vale, perfecto! Me quiero morir.

Eso, y litro y medio de helado.

Y es que lo que siempre ha sido un tópico, lo que ha parecido natural, aquello de que el hombre no piensa, actúa, no me parece del todo correcto. Cuando menos, no está bien definido. Lo que sí que es cierto es que no piensan tres millones de veces qué camino tomar, o qué camisa ponerse para poder ir a esa cena; pero tienen un mecanismo mucho más interesante que les hace actuar en su beneficio presente y futuro. Ese mecanismo de defensa, de protección, de seguridad. ¡De conservación de la especie!

Ese hombre cazador que piensa:

—Tengo hambre → Necesito comida.

La mujer en cambio:

—Tengo hambre → ¡Huy! Pero es que he desayunado demasiado. ¿Engordará mucho ese plato de lasaña a los cuatro quesos recubierto de chocolate blanco? (No te creas...). Mejor como algo sano y ceno un yogur. ¿O me espero y me hago un bocadillo? ¿Y vosotros? ¿Vosotros qué queréis?

Para, para... ¿¡Vosotros qué queréis!?, pregunta.

Y así somos: recolectoras de información. Ni siquiera sé qué quiero yo y ya me estoy preocupando por lo que querrán los demás. Y en ocasiones hasta decido YO lo que querrán. ¿Cómo voy a hacer lo que me proponga si tengo el foco desenfocado?

Pensemos. Paremos y pensemos. ¡No paramos! Recolectamos información de todo tipo frente a un estímulo externo como es un menú variado, un acto desafortunado del hijo de Tal y Pascual o frente a una estantería de novelas; pero se supone que para tomar una decisión tan importante como «hacer lo que me proponga» no escatimamos en gastos y lo tomamos a la ligera porque, claro, yo puedo hacer lo que me proponga. No funciona, amigos motivadores. ¡Claro que puedo hacerlo! Pero ¿quiero hacerlo?

He conocido a mucha gente a lo largo de mi corta vida —me quito años o me los guardo para el final—. Y he tardado mucho tiempo en identificar con claridad una especie muy curiosa. Y esta es la más susceptible de ser tocada por esa filosofía fácil y masticada de red social en la que te dicen que puedes hacer lo que te propongas.

Precisamente a colación de mi última pregunta: ¿quieren hacerlo?

Y yo digo: ¡no, no quieren!

Esa especie llamada *claroperotú* o *yonopodría*. No quieren hacer lo que se propongan porque ni siquiera quieren proponerse nada. Los *claroperotúes* son difíciles de identificar porque se amoldan a cualquier persona con el pretexto de encajar y de unirse al grupo pero poco a poco van quedándose atrás. No quieren conseguir lo que se propongan porque entonces dejarían de ser *claroperotúes* o *yonopodríases*. Perderían su esencia.

Muchas personas temen el fracaso y tienen miedo a perder en el sentido más amplio de la palabra. Me ha costado mucho entender que también hay personas que tienen miedo a ganar. Entiendo que si se tiene un único propósito y es firme e inteligente, conseguirlo cerraría una etapa en la vida y daría unas consecuencias reales de las que quizá es difícil hacerse responsable.

—Es que si dejo mi trabajo que tan infeliz me hace, ¿qué voy a hacer?

—Ehhmmm... ¿ser feliz?

—Claro, pero tú puedes buscar otra cosa.

—Ehhmmm... Y tú también.

—No, no.. *Yo no podría*.

Y ahí se quedan. Sin fracaso pero sin victoria.

A veces las consecuencias de una victoria son amargas y no todos estamos dispuestos a aceptarlas. O a veces las victorias traen una serie de reconocimientos a los que no sabemos responder. Los *claroperotúes* son un claro ejemplo de no

responsabilizarse de esas victorias. No pierden —o al menos eso creen—, pero tampoco ganan. No hay propósito, no hay derrota. Ni camino.

Eso sí, tienen un catálogo de frases motivacionales y fotos conmovedoras que les recuerdan todo lo que podrán hacer el día que decidan proponerse algo. Quién sabe, quizá si lo leen cada día en plan mantra se lo acaben creyendo.

¡Que no! Hay que hacer propósitos inteligentes y que nos hagan avanzar, hay que plantear propósitos a lo recolector y tomar la iniciativa a lo cazador. Algo así como un león que cultive margaritas. No es tarea fácil...

Quiero pensar que en algún momento de mi vida dejaré de tomar decisiones importantes a lo cazador y dejaré de perder diez minutos frente al menú de un restaurante recolectando información nutricional o de cualquier tipo. Y esto último es absolutamente verídico.

Hace unos años tomé una de las decisiones más importantes y acertadas de mi vida: empecé una terapia. Recuerdo que uno de los ejercicios más tontos que tuve que hacer —de la parte de ejercicios que a primera vista pueden parecer tontos— fue decidir mi menú diario en menos de un minuto. No podéis imaginaros lo que eso supuso para mí. ¡Me volvía loca! ¿Cómo iba a escoger entre pollo o ternera así, a lo valiente? Ahora, eso sí, si tenía que perder la cabeza por algún gandul, lo hacía sin pensarlo.

Con el tiempo he aprendido a escoger el menú en menos de cinco minutos, obligando a los camareros a quedarse delante para sentirme presionada, y he aprendido a no perder los papeles por nadie.

Cuento con la ventaja de que otro de los ejercicios, esta vez del bloque de ejercicios menos tontos, fue alejarme de gandules. Con esto quiero decir: no me apetece perder el tiempo. Y cuando tienes claro lo que quieres hacer, cuando te propones de verdad lo que no quieres hacer, todo es más fácil. Y esas consecuencias que se sufren por decisiones meditadas se convierten en consecuencias a secas, sin más. Sin connotaciones negativas. Quizá es más aburrido pero es más real. Más neutro. Esas consecuencias maravillosas que imaginamos y que acabamos por creernos pueden ser muy dañinas si se pierde de vista la realidad. Y en muchas ocasiones se pierde.

Cuando se pierde de vista la realidad creo que es más fácil actuar sin pensar. Cuando no se tiene miedo a lo que pueda pasar, cuando ya no se tiene miedo a nada porque crees que ya no puedes ir a peor, es cuando realmente te vuelves valiente. O temerario, dependiendo del contexto.

Estamos en una situación social muy difícil y creo que muchos de nosotros en alguna ocasión hemos pensado: «Ok, ¿qué más puede pasar?». Si estuviéramos en una película o comedia, llegaría una sola nube negra que se posaría únicamente sobre nosotros y empezaría a llover sobre nuestra cabeza. En la vida real, o bien nos paralizamos o se toman decisiones y/o propósitos límite. *Fight or flight*. O luchamos o huimos. Y pueden ser límites cazadores o recolectores.

La madre de mi amigo Dani, la Loli, se divorció de su marido después de veinticinco años casados. Decidió que ya había tenido suficiente. Ambos lo decidieron, de hecho. Con el divorcio y la crisis o recesión —aquí vendrían las risas—aparecieron las deudas y la época en que vecinos se suicidaban por no poder hacer frente a los pagos.

El caso es que un vecino de la Loli se tiró por el balcón. Ella decidió hacer su propia guerra y colgó lo que desde ese día para mí se llamó y llamará «la sábana santa». En ella podía leerse un ataque directo a la entidad bancaria del vecino y con la cual tenía su propia deuda. Les llamaba asesinos. No se rompió mucho la cabeza, no necesitó mucho tiempo ni muchas palabras para crear su propósito. Unos días más tarde, unos señores de negro la llamaron para negociar esa deuda alegando que la sábana les perjudicaba como entidad. Pobrecitos...

El vecino suicida se olvida, pero, claro, la sábana la ve todo el mundo y todos los días. Ella se negó a retirarla. No tenía nada que perder y ya se convirtió en su propia guerra. Le hicieron una oferta y ella aceptó la primera parte del trato y descolgó una esquinita de la sábana. ¡Sublime! La entidad bancaria siguió negociando con ella hasta que un día, la Loli retiró por completo la sábana y el banco anuló la deuda que tenían ella y su exmarido. No le hizo falta nada más que una situación límite y un trozo de tela. Y mucho valor. La sábana santa y ella consiguieron su propósito y una historia digna de una película de Almodóvar o de los hermanos Cohen. Ella creyó que conseguiría algo con ello y me da que consiguió más de lo que creía.

Creemos lo que queremos creer. Creemos lo que viene con nosotros, lo que nos conviene. Y es muy peligroso. Otra frasecita de esas que invocan a un eureka silencioso la dijo el psicólogo y *coach* argentino Leo Wolf en un taller sobre *coaching* al que asistí hace unos años. En este caso fue un concepto: lo que me conviene es lo que viene conmigo. Y todo lo que viene conmigo es bienvenido. O eso creemos.

Hay creencias muy establecidas, sobre todo a nivel de género, que derivan de esa parte científica malinterpretada. En el cine, por ejemplo. *Big Fish* me parece una película preciosa, una de las historias de amor más originales del cine. Podría decir que es una película más enfocada a mujeres que a hombres. O *La vida de Pi*. Una historia apasionante llena de efectos especiales pero de lo más sensible. En ambas películas veo dos cosas muy claras: la primera es que el protagonista es un hombre. La segunda es que en ambos casos, este mismo protagonista inventa una realidad paralela, digamos, menos dolorosa que la real. Nadie puede discutirle que esa no fuera su realidad, nadie puede decirle a ese niño que no conviviera con un tigre durante su naufragio porque seguramente así se vio a sí mismo en muchas ocasiones; y nadie podrá discutirle a ese maravilloso comerciante todas las historias y personas que conoció durante sus viajes. Creen lo que quieren creer, lo que les conviene.

¿Para qué sufrir si se puede uno divertirse?

La realidad es más aburrida, más triste y sin animales salvajes con los que compartir barcas. Es una postura muy aceptable y, una vez más, envidiable. Esta postura

masculina me parece muy atractiva, muy segura.

Un hombre solo, sin manada, se siente menos fuerte. Animales o trabajadores de circo, lo que sea, pero acompañantes al fin y al cabo. Estas ideas nos hacen ver la sensibilidad del hombre pero siempre oculta. Volvemos al cliché.

Y hablando de clichés, ¿qué decir de *Pretty woman* o *Bridget Jones*?

Y, sí. Son películas para mí imprescindibles, pero son la siembra para una mujer pasional, emotiva y a la espera del príncipe azul. (Evitaré hablar de Disney por no caer en bucle. Únicamente diré: «¿Príncipe azul? ¡Jaja!»). Y en ambos casos las chicas consiguen lo que se proponen.

¡Bien! Pero espera: una de ellas lo consigue gracias al dinero de un hombre maravilloso que la salva de las fauces de la prostitución y la otra... bueno, lo que se proponía mi querida Bridget era adelgazar, dejar de fumar y casarse. ¿Lo consiguió? Consiguió una pareja estable después de un gandul y siguió fumando y engordando porque ya no le importaba. Puede considerarse éxito, sí.

Los propósitos cambian, amigos. Afortunadamente.

Así que, una vez definidos nuestros roles en el cine y en la vida moderna, resulta que se ridiculiza a la gordita solterona. Bueno, yo envidio la simpleza y la postura creativa de los hombres frente a los obstáculos, pero me divierte y me enloquece la complejidad emocional de una mujer premenstrual, enamorada y/o despechada. Y me enloquece en el sentido más amplio de la palabra.

Por momentos creemos que estamos solas en este mundo, que nadie nos entiende y que vendrá Richard Gere a llamar a nuestro balcón con un vértigo tremendo, quizá fruto de su vértigo emocional, *qui sait?* Y por momentos creemos que esos machitos salvavidas que salen de sus madres para meterse en nuestras casas podrían darse una vuelta.

Mi compañera de fatigas en la facultad de filosofía era una chica cuatro o cinco años mayor que yo. Con diecinueve años —los míos— esa diferencia es muy notable. Yo creía estar enamorada y con el hombre de mi vida. Tonta de mí, qué maravillosamente equivocada estaba. Ella siempre me incitaba a probar otras cosas y me hablaba de los hombres como yo nunca hubiera alcanzado a hacer por aquel entonces.

Un día debatimos sobre el salto que dan los hombres de su mamá a su primera novia. Y fue muy curioso. Ahora no recuerdo el índice estadístico de casos reales acerca de aquel estudio, y dado que estábamos en el bar de la facultad rodeadas de humos alucinógenos, creo que es lícito no recordarlo.

El caso es: el hombre sale de casa de mamá con unas costumbres y unas facilidades, encuentra a una chica de características similares, las cuales él negará siempre, y caben dos posibilidades:

1. Se queda con ella de por vida y de aquí saldrían dos o tres subposibilidades dependiendo de las necesidades de ambos.

2. Termina con la relación, sale escaldado y se vuelve un cobarde emocional y lo pagan las siguientes mujeres de sus vidas.

Como digo, eran ratos muy divertidos y extraños, pero aún a día de hoy me sigue pareciendo una teoría interesante. Tomamos lo que viene con nosotros y cuando no nos funciona, nos cabreamos, no lo entendemos y cambiamos. Creemos lo que nos conviene. Y desde esas creencias es imposible tener una visión real de lo que queremos o lo que no queremos hacer.

Es difícil definir nuestros propósitos desde tanta ida y venida, es como querer escribir tu nombre en un papel subido en una montaña rusa. Será divertido, pero incomprendible. La realidad puede ser más aburrida, sí, pero cierta. Cambiante y dolorosa pero real.

Seamos nosotros quienes se adapten a esa realidad y no nuestros propósitos. Perdemos de vista esa realidad y sus consecuencias.

Yo me considero una tipa divertida y en ocasiones —en muchas— me he dejado y dejo llevar por esas fantasías, esas realidades paralelas que nos creamos para no sufrir. Y nadie nos las puede discutir, son nuestras. En el caso de las mujeres, es curioso cómo suelen ser más dolorosas y melancólicas, transformadas luego en la solución más romántica posible, en todos los sentidos del romanticismo. Nos mantienen en un limbo insoportable e inconveniente.

¿Cómo vamos a tomar una decisión? ¿Cómo vamos a hacer lo que nos propongamos desde ese lugar? Incluso si nos paráramos a pensar en las consecuencias, ¿no serían reales!

Me parece una temeridad.

Estoy cansada de leer frasecitas que me motivan a la temeridad. Y como digo, me considero una persona divertida y con muchas temeridades a mis espaldas, pero ya las tomé como tales en el momento de decidir. Ya las conocía.

Así pues, podemos hacer cuantos propósitos queramos pero debemos aceptarlos y responsabilizarnos de ellos desde una realidad real, valga la redundancia. Podemos tomar decisiones acertadas y cumplir con lo que nos propongamos, efectivamente, desde lo que nos conviene.

Quizá la frase: «Encuentra lo que viene contigo, lo que te conviene, responsabilízate y ve a por ello» no queda tan bien junto a una foto de un escalador en la cima del Everest, ¿verdad? Pero es una frase más elaborada, más cara. No formaría parte de esa filosofía barata que abunda en nuestras redes. Pero la prefiero mil veces a la frase masticada.

Dicho esto, recapitulemos:

Flowcost	Alternativa

—¡Tírate a la piscina! —Pero... ¡no hay agua! —¡Da igual! Tírate...	—¿Sabes nadar?
Pataletas sin sentido.	Emociones con razón[es].
Consecuencias inesperadas de carácter positivo o negativo. Victorias o derrotas.	Consecuencias a secas. Solo victorias.
Decisiones importantes tomadas a lo cazador. Decisiones banales tomadas a lo recolector.	León que cultiva margaritas.
Creer lo que conviene.	Ser lo que conviene.
Personajillos adscritos: <i>claroperotúes</i> y <i>yonopodriases</i> .	Personaje protagonista: yo.
Hacer.	Ser.

CAPÍTULO 2

SI LLORAS PORQUE
HAS PERDIDO EL SOL,
LAS LÁGRIMAS NO
TE DEJARÁN VER
LAS ESTRELLAS

Hablábamos de llorar y de llantos de género. Y de la mala costumbre que se tiene al «no llores» y sucedáneos.

¿Alguna vez habéis intentado ver algo mientras llorabais? Teniendo en cuenta que cuando se llora no se está pendiente de disfrutar de las vistas puede parecer una pregunta absurda.

Intentad enfocar algún objeto cercano, ese maravilloso momento de encontrar un *kleenex* en el bolso, marcar un número de teléfono o acertar con las llaves del coche entre sollozo, moco y pestaña empapada. Estirando la cara, abriendo la boca y levantando las cejas para ver mejor. Es una manera de confundir al cerebro, de distraerlo. ¡A mí me funciona! Y si eres de los que llora empapando párpado —me declaro culpable—, sería como cuando intentas enfocar algún objeto debajo del agua.

Soy la hermana pequeña y la niña de la casa. Y tendré doscientos años y seguirá siendo así. Mi hermano Alberto dice que yo conseguía todo lo que quería con una técnica muy depurada. Siempre he pensado que él ha sido favorecido en cosas digamos más masculinas: electrónica, coche, habitación más grande y este tipo de favores de primogénito. Cabe decir que hemos tenido una infancia y una vida feliz y fácil. Mi técnica según él era algo que en mi casa se conoce como «ojos de Heidi».

Lo reconozco: soy una persona muy dada a llorar, soy una magdalena, me deshidrato viendo anuncios de Cola-Cao, empiezo y no puedo parar; bodas, comuniones, cumpleaños, vídeos de perritos felices, programas casposos con confesiones de amor programadas, dibujos animados (no me hagáis recordar *El rey león* o *Up*, uno de los comienzos más tristes de la historia del cine), canciones a toda leche mientras conduzco, momentos de alegría suprema, victorias o derrotas, conversaciones internas en medio del metro; no importa si estoy sola o rodeada de gente desconocida, si estoy trabajando, en el gimnasio o en casa. El caso es llorar. ¡A veces hasta lloro de nervios! A unos les da la risa, a mí me da por llorar. O las dos cosas a la vez. Un día lloré tanto que creo que me di alergia a mí misma. También soy propensa a las alergias. Prometo que aquel día no podía ser únicamente llanto o lágrima. Quizá la situación era tan amarga y salada que mis ojos no lo soportaron.

Total, ¡que lloro mucho!

La teoría de «ojos de Heidi» viene de ese momento en el que se me negaba algo y a mí me daba una tristeza profunda pero orgullosa, y entonces se me empezaban a encharcar los ojos con litros y litros de agua hasta que ya no podía caber más, y los abría

mucho, mucho, hasta parpadear. Ese parpadeo era una apertura de compuertas a lo bestia, y se conoce que mi madre no aguantaba ese derroche de lagrimones acompañado de boca de puchero. Entonces cedía.

Os juro que hasta el momento en que un día mi hermano aquejado gritó: «¡Esta niña lo consigue todo! Claro, te pone ojos de Heidi, y ya estamos...», no había caído en lo depurado de mi técnica. Supongo que era una sensación tan real que no le veía el juego. Negaré haber dicho esto, pero creo que con él también funcionaba.

El llanto tiene sus funciones. Cuando somos pequeños, llorar es una delicia. No importa si estás feo, si hay motivo o no, si la boca de puchero crece y crece o si lloras a moco tendido literalmente.

¡Qué rollo hacerse mayor y tener que estar mona siempre! Y encima que te digan que no llores. ¿Por qué?

Siempre me he imaginado que, según su naturaleza, las lágrimas tienen diferentes sabores: si son de alegría, más dulces; si son de tristeza, más amargas o si son de rabia, con sabor a chili superpicante.

Uno de mis autores favoritos es René Descartes. Casi lo prefiero como escritor más que como filósofo. En uno de sus libros, *Las pasiones del alma*, describe las diferentes funciones de las lágrimas. Me he permitido la licencia de ampliarlo y modificarlo un poco.

Lloramos de dolor

No estoy segura de si nacer duele, pero el primer llanto de un bebé, además de ser una comprobación de que todo está correcto —curioso—, sin duda puede parecer algo traumático. Nosotros estamos ahí, dentro de nuestra madre, calentitos, alimentados, con una luz tenue y con cortinas de piel, y de repente salimos hacia las manos de un extraño con toda esa luz, ese ruido, ese frío y nos *pegan* para que lloremos. Visto así parece algo doloroso.

Esas lágrimas de dolor son las que más relaciono con la infancia. Cuando somos adultos o creemos serlo, ya casi no lloramos de dolor. Nos damos un golpe o caemos y nos quejamos y reprimimos ese instinto primario. Solo si el dolor es tan fuerte como para poder justificar el acto de llorar, dejamos caer esas lágrimas casi de desesperación.

Como el dolor es físico y podemos señalar, «me duele aquí» es más aceptado socialmente. Como puede señalarse y palpase, puede llorarse.

Y aun así no lo hacemos...

Lloramos de rabia

Es la pataleta de los niños transformada en llanto adulto. Cuando nos frustramos, cuando no entendemos, cuando algo rompe con alguno de nuestros valores más instaurados, como la justicia, por ejemplo, nos da rabia.

Evidentemente, golpear a la persona o cosa origen de nuestra rabia está aún peor visto que llorar, así que tenemos esas lágrimas picantes que luchan por salir y por quedarse dentro a la vez.

Debe haber dos grupos: las que quieren salir a darlo todo por la causa, a acompañarnos en esa rabia y reforzarla; y las orgullosas que dicen que eres una nena grande y que si te pica, te rasques o hagas algo para cambiarlo.

Es importante identificar esa rabia y tener clara que esa emoción que nos está moviendo en ese preciso momento, es de verdad ira o enfado por frustración o rotura de fibra de valores; digo esto porque la mayoría de «¡es que me da rabia!» esconde un «estoy triste» detrás...

Yo recuerdo muchos momentos de rabia en los que necesitaba soltar lastre de algún modo y ganaba el grupo de lágrimas orgullosas y no había manera de llorar. O a veces me ha dado rabia una persona en concreto o sus actos y he querido enfadarme y patalear y gritar, pero no he podido. Solo cuando he llegado a identificar que no era rabia, sino tristeza por la decepción o por la pérdida de esa persona, he podido soltar y, en el 99 por ciento de los casos, llorar.

Además de ser una persona llorona y propensa a las alergias, también soy lo que en mi casa se llama una *polvorilla*. Mi madre y sus hermanos —mis tíos, vaya— son manchegos. Y como buenos manchegos, tienen sus manchegadas y su lenguaje propio. ¡Es digno de admirar, de verdad! Los pocos días al año que consiguen juntarse todos es como ver una película de cinco personas descojonándose vivas en otro idioma y con otro humor.

Pues una de esas palabras, muy gráficas como casi todas las manchegadas, nos define muy bien a mi hermano y a mí. *Polvorilla* es encenderse y apagarse rápido, como la pólvora, vamos. Y en esos puntos de rabia fugaz casi no da tiempo a llorar, pero alguna lágrima soltaría si tuviese un par de minutos más.

Por el contrario, me enfado y empiezo a dar golpes a las cosas y entonces me enfado más porque me hago daño, claro. Y me enfado con las cosas. ¿Os ha pasado alguna vez? ¿Enfadaros con objetos así sin más? Como si ellos pudieran cambiar su conducta. Ese momento de enfado en que esa puerta no se abre, o se caen todas las cosas del armario al abrirlo o te das un golpecito en el dedo pequeño del pie con la mesa porque alguien —seguramente tú, pero jamás lo reconocerás— la ha movido de sitio, o cuando no encuentras algo y vas con prisa. ¡Oh! O cuando se te engancha una manga en algún pomo de una puerta y te frenas en seco a ti misma sintiéndote «gilipuertas». Y sale un «¡hostia!» o un «¡joder!». ¡Es que si lo intentas hacer voluntariamente no te sale!

Yo me enfado con los objetos, les grito y todo. Y los muy malditos no me contestan. Pero a veces me ayudan a verme desde fuera y soltar rabia. A veces me ayudan hasta a llorar. Sobre todo cuando les doto de recuerdos o de momentos.

Lloramos de tristeza

Soy yo quien doto de recuerdos y momentos a esos objetos, canciones o lugares. Yo desde mi posición de adulta.

La tristeza no está considerada una emoción natal, es decir, cuando nacemos, no sabemos estar tristes; lo vamos aprendiendo con los años. Cuando conseguimos identificar esa rabia o frustración como tristeza, todo cambia de color y de textura. De verdad creo que la tristeza tiene textura, lo hace todo más espeso.

Todo cansa y todo llora.

Las lágrimas y expresión de tristeza son fáciles de reconocer. Como todo pesa más, todo está más cerca de la Tierra, la gravedad hace su trabajo y se nos caen los ojos, las lágrimas y la sonrisa. Podemos identificar a una persona triste por su expresión facial aunque esté sonriendo.

2012 para mí fue un año muy difícil, creo que el peor de mi vida. Quizá por eso también creo en las teorías del fin del mundo. Era muy infeliz en mi trabajo y estaba en una relación que parecía perfecta. Las más peligrosas...

Antes de que empezara el año, esa persona *perfecta* desapareció y, con ella, mi principal apoyo para seguir adelante por aquel entonces. Había perdido una pareja y una personalidad que había creado por y para ella. Me enfadé conmigo misma, la culpa podía conmigo y no dejaba de llorar.

Cuando conseguí apartar esa culpa y esa rabia, el llanto y la tristeza fueron los motores de mi vida. No salía de ahí y tenía un ejército de lágrimas dispuestas a brotar a todas horas. No sé qué hubiera hecho si no hubiera sacado toda esa tristeza en forma acuática. Lo único que me consolaba es que al menos podía dormir. La rabia, por el contrario, no me dejaba, me mantenía despierta y con el cerebro activado intentando entender, solucionar, buscar alternativas. ¡Qué sinvivir!

Desde entonces prefiero estar triste a enfadada o rabiosa. La tristeza agota tanto que no puedes hacer otra cosa que caer rendida para así dejar de sentir ese dolor por unas horas.

Pero qué mal se está cuando se está triste, ¿verdad? Cuando pasamos ese duelo, cuando tenemos que superar esa pérdida. En muchas ocasiones, resulta más fácil superar una pérdida *real* de alguien que una ruptura. La resignación frente a la muerte física de una persona tiene un fin, no puede volver y debemos aprender a vivir con ello. Nos enfadamos, lloramos, nos entristece, nos da rabia, no entendemos... Pero todos pasaremos por ahí.

Cuando *perdemos* a alguien y sabemos que podemos cruzarnos con él por la calle, o podemos escuchar su voz, oler su perfume, eso lo complica todo. Ahí entra en juego otro tipo de trabajo de superación. Es un duelo en vida.

En estos casos lo que es finito es el llanto. Os doy mi palabra.

Lloramos de alegría

Puestos a elegir, prefiero las lágrimas de alegría. ¡O las de risa! Qué maravilla...

El llanto de alegría es más ligero, más clarito. Son lágrimas dulces. Ríes a carcajada limpia y no puedes parar y te salen esos lagrimones de «ya no puedo más, que alguien me dispare», y acabas con los mofletes empapados...

Son ataques de risa a lo EGB. La ESO para los lectores más jóvenes o la adolescencia en el colegio para todos los públicos. Esos ataques de risa en clase de los que olvidas el origen y que son absolutamente imparables.

Yo recuerdo haber llorado litro y medio de agua en algunos de ellos. ¡Y lo a gusto que se queda uno! Otra autoherencia de nuestro niño interior que intentamos reprimir. ¡Llorar de la risa! ¿Por qué no? Ahí, descojonándote viva, sin poder articular palabra y casi sin poder respirar.

Qué cosa más sana, oye.

No tengo sobrinos de sangre pero a mi edad ya empiezo a tener *sobriamigos*. Mi primera *sobriamiga* ya tiene un trocito de mi corazón en su bolsillo, prácticamente desde el día en que me estrujó el dedo índice con sus piecitos.

Se llama Triana y hace poquito ha cumplido tres preciosos años. Su madre y mi amiga históricamente me disfrazaba cuando éramos más pequeñas. Ella es dos años mayor que yo y, claro, abusaba de su poder. Ya entonces llorábamos de risa y con la pequeña Triana hemos reforzado esa conducta.

Ver a los niños reír sin importar nada es una de las mejores lecciones que puede darte un hijo, sobrino o *sobriamigo*. Nos recuerdan qué es estar vivo y cómo funciona toda esta movida. Ellos ríen y lloran o las dos cosas a la vez desde dentro, como debe ser.

Diría que nosotros los adultos podemos llorar de la risa sin avergonzarnos de esas lágrimas. Son las lágrimas menos condenadas socialmente.

Otro tema es el llanto más tranquilo de la alegría. No es necesaria una carcajada para estar alegre así como no es necesario el llanto para identificar tristeza. Aquí ya nos la jugamos más, ¿eh? Ese momento boda o esa entrega de diploma o ese instante de enorgullecernos de algo o de alguien, en el que nos corre una emoción preciosa por dentro y quiere salir, pero ¿cómo voy a llorar si estoy contenta? Pues precisamente por eso, para dejar fluir esa alegría y hacerla más física, lloramos. Ese novio viendo entrar a su chica para dar el «sí, quiero» llorando delante de todos sus amigos machotes.

¡Me encanta!

Ese padre orgulloso de su vástago que no puede reprimir el llanto que le hará parecer débil...

¡A llorar se ha dicho!

Lloramos de nervios

Cuando eres tú el motivo de orgullo o de llanto en una situación alegre también puedes mezclar esa alegría con nervios. No sabes bien lo que sucede, pero tienes ganas de llorar. Sientes presión, vergüenza, empiezas a sudar como una cochina y como el monto de agua no es suficiente para calmarte, lloras. A mí me ha pasado incluso cuando tengo que hablar en público. Tener una mezcla de miedo y alegría y desembocar en llanto.

Si antes hablábamos de la risa en clase, también llamada *risa de entierro* —sabes positivamente que no puedes reír y de hecho no hace ninguna gracia, pero no puedes evitar la risa—, existe el llanto de la misma familia, es decir, el que no tiene mucha cabida pero los nervios hacen que aflore.

Yo, en esos momentos, si pudiera, me iría a un rincón a llorar como un bebé y luego volvería más tranquila.

Desafortunadamente, esos momentos son breves, y cuando pasas el mal rato y te ves capacitada para hacerlo bien de verdad, ya ha pasado el momento.

Son lágrimas nerviosas, a medio hacer. Son sí, pero no. Son «quiero saltar en paracaídas porque mola mucho, pero ¿y si nos matamos?».

Son nervios líquidos.

Lloramos por sequedad o suciedad

Si al final saltas en paracaídas o subes a una montaña rusa, es muy probable que salgan lágrimas parasimpáticas. Son las más útiles para el cuerpo humano. Fisiológicamente hablando, claro está.

Cuando se nos secan los ojos o tenemos algún cuerpo extraño, una pestaña, un mosquito curioso o un pegote de máscara de pestañas, lloramos. Para hidratar y para expulsar ese cuerpo extraño que puede magullar nuestros órganos de visión. Son las lágrimas social y universalmente aceptadas. Nadie las cuestiona. Son buena gente.

Y digo yo: ¿acaso la tristeza o la rabia no son también cuerpos extraños que pueden magullarnos? ¿Por qué no dejamos que las lágrimas nos ayuden a expulsar todo ese dolor que sentimos y que hidrate nuestras capacidades emocionales? Del mismo modo que se hidratan las fascias para que los músculos funcionen mejor.

Cuando sentimos tristeza, generalmente podemos señalar un punto de dolor en el diafragma o una presión en el pecho, la rabia suele localizarse en cuello y mandíbula, los nervios en el estómago... Pero a efectos médicos, no hay lesión o patología.

Cuando mencioné que Descartes me gustaba más como escritor que como pensador, lo decía por esto: la separación de cuerpo y alma/mente. Caemos en el error de separar lo que sentimos con dolencias físicas y nos sorprenderíamos mucho si de verdad aceptáramos la relación de esas dos cosas a nivel corporal.

Así como los lagrimales segregan líquido para curar el órgano, también pueden segregarlo para curarnos el alma. Tienen su función y debemos aceptarla y creer en su poder.

Desde hace unos tres años, después de haber pasado ese funesto año *terribilis*, he decidido vivir la vida más al límite. Es decir, correr riesgos físicos. Siempre me he caracterizado por correr riesgos emocionales.

Mis relaciones no han sido muy seguras en ningún sentido, he trabajado de cosas que me hacían perder los nervios, la cabeza y algún que otro montón de lágrimas; he tenido amistades verdaderamente tóxicas y me he encaprichado hasta la obsesión de tremendos elementos. Cómo serían que cuando me separé de uno de ellos, mi padre lo celebró con una botella de cava. Esto lo supe años más tarde, claro.

El caso es que mis riesgos siempre han sido más emocionales que físicos. Y no sabría decir cuál de los dos tipos es más peligroso.

He boxeado durante muchos años y he enseñado a montar en moto acuática a ingleses borrachos en las playas de Ibiza, pero por lo visto eso no era suficiente. Uno de mis primeros retos fue surfear. Para mi sorpresa, fue más que eso. Existe todo un mundo más allá de las olas, que ya es decir. Un día, surfear en Barcelona, me confió. Yo siempre surfeo en el Cantábrico, más violento, más salvaje, más cántabro; y menosprecié el desorden, la fuerza y la sorpresa del Mediterráneo. Horas después me vi envuelta en

unas corrientes sin poder salir y pidiendo auxilio a un chavalito que alcancé a ver en la orilla.

Perdí por completo el control y el sentido común. Cada vez que pienso en lo que hice no me lo puedo creer, porque fue absolutamente todo lo contrario a lo que debe hacerse en caso de quedarte en unas corrientes: me bajé de la tabla, me desaté el invento (el cable que une al surfer a su tabla) y quise agarrarme a una boya como si mi vida fuese en ello.

Ese día supe lo que es ahogarse.

El chavalito pudo ayudarme junto con un amigo mío que me vio desde lejos, y les estaré eternamente agradecida. Creo que él también puede estarlo, porque luego salió a lo Mitch Buchanan en *Los vigilantes de la playa*, vacilando delante de otras chavalitas cerca de allí.

Desde entonces no entro en el mar con el mismo cuerpo ni las mismas sensaciones. Y descubrí algo que quizá ya sabía pero ratifiqué con pruebas: la sensación de ahogo físico y ahogo emocional tienen las mismas respuestas fisiológicas. En este caso tenía hasta el mismo sabor. Estaba ahogándome en agua salada, me pesaba todo el cuerpo y no podía pensar con claridad.

Yo no sé vosotros, pero cuando el llanto es desconsolado, cuando es casi un sinsentido, te ahoga. Te hunde y te hace tomar decisiones que estando en seco, pisando en algún lugar firme, no tomarías.

Por eso es importante respetar el mar y por eso es tan importante respetar las lágrimas. Tenemos que perderle el miedo al mar si queremos seguir entrando en él y disfrutándolo; tenemos que perderle miedo a los mares de pena porque solo así podremos dominarlos, superarlos y respetarlos.

El agua salada mata si la bebemos, mejor dejarla fuera. Lo mismo sucede con las lágrimas.

Yo pedí ayuda para salir y confieso que me pareció todo de película, ahí en medio, moviendo los brazos como buenamente podía, gritando: «¡Ayuda! ¡Ayuda!». No me lo podía creer. Una vez más, lo físico se hace aceptable.

Imaginad que estáis llorando solos, desconsolados, apenas sin aire. ¿Os imagináis pidiendo auxilio a gritos? No. No se admite. ¿Quién juzga eso? ¡Algún corrupto! Si resulta difícil llorar solo, como para llorar acompañado, ¿no?

¡Pues yo protesto! Es como cuando uno llora en el cine porque no le ven, pero llega el momento caído de moco y tiene que sorber despacito para que no le oigan. Pero nadie sabrá de dónde viene el ruido. Venga, va... Con la entrada de *Titanic* deberían haber regalado un paquete de *kleenex*.

Seguiré defendiendo las lágrimas solitarias o acompañadas porque creo que debemos ser naturales para poder sobrevivir. Y es natural llorar. Yo a veces necesito llorar porque sí, para vaciar, para deshidratar las penas. Soy una profesional del llanto, lo admito. Pero es que me ayuda mucho. Aunque esas penas no tengan espacio ni nombre,

lloro, lubrico el engranaje que hace que todo tenga sentido y así SENTIR en mayúsculas, subrayado y en negrita.

De hecho, podría escribir desde el llanto durante días. Las lágrimas escriben por mí. Hace un tiempo confundía el hecho de escribir con la pena, con la tristeza; y no escribía. No quería estar triste, obvio. He ido perfeccionando mi técnica y ahora consigo desaguar, llorar; pero llorar LLORAR, ¿eh? Llorar con faldas y a lo moco, y luego continuar con lo mío.

Sin más.

Es para mí una habilidad que agradezco cada vez más. A veces me basta un recuerdo, otras necesito una película, un escrito, y en el 90 por ciento de los casos, necesito música. Libero estrés, cansancio, pena, rabia...

Libero.

No digo con todo esto que las lágrimas siempre me sean bienvenidas. Hay momentos en los que no toca, momentos de orgullo, momentos de «Marta, por favor, contén la presa Hoover, que ahora no puede ser», y cosas así en las que aprieto dientes y labios, y empieza ese picor de nariz insoportable y gritas por dentro: «¡Aaaaaahhhhhhhggggg!». Y al final las muy ramera, caen. Gráciles y armoniosas como nadadoras de sincronizada, llenas y pesadas, ahí, delante del jefe o de ese maromo que no merece esas lágrimas porque lo que quieres es ahogarle en ellas. Y gritas por dentro. ¡Aaaahhhggg! Hasta estas son necesarias. Sino no estarían ahí. Las mujeres siempre podemos achcarlo a las hormonas. Ojo, que ahí están las lágrimas hormonales sin ton ni son. Intenta frenarlas, si puedes...

Caemos en el error de pensar que llorar es de débiles y se vuelve a malinterpretar la emocionalidad femenina con la debilidad. Aquello de «llora como una mujer lo que no supiste defender como un hombre». Creo de verdad que el valor de una persona, entendido como valentía, también reside en su capacidad de gestionar sus emociones. Y digo esto porque llorar está muy lejos de ser propio de una persona débil.

Contener las lágrimas no te hace más fuerte; quizá te haga más duro, más impenetrable, más inhumano. Me atrevería a decir que toda esa agua salada te hace más frágil internamente. Como si se tratase de cal.

Hace un año y dos meses nació la hija de mis vecinos. Sé la fecha exacta porque, desde el día en que llegó a casa, no ha pasado ni un solo día en que esa criatura no haya llorado durante más de media hora seguida, dejándose los pulmones y las cuerdas vocales. Y bueno es el día en que no llora más que media hora. Era —y es— insoportable y denunciante.

Las nuevas corrientes de educación a niños nos dicen que debemos dejarles solitos para que sean independientes, dejarles llorar porque ya se cansarán y así se acostumbrarán a luchar por sí mismos. Pues bien, un bebé humano de un año nunca será independiente por muchas horas que lo dejemos en la oscuridad y por muchas horas que lo ignoremos. Y el día que yo tenga bebés, no querré ni por asomo que se sientan solos

en su lucha diaria, ni que sientan el abandono por parte de sus únicos seres queridos hasta la fecha.

Me parece una atrocidad.

Lo cachondo del tema es que, una vez llegada la edad adolescente o adulta, ¡oh, sorpresa!, les enseñamos a no llorar. ¿Pero no habíamos dicho que mejor que llorara durante horas?

Otra contradicción. El *Flowcost* es muy contradictorio en casi todas sus formas. No porque las frases no motiven o no tengan sentido —que en ocasiones, también—, sino porque muchas veces no son lo que necesitamos, no es algo nuestro y nos lanzamos a lo loco. Crecer en la contradicción ya es muy peligroso. Y como adultos, seguimos creciendo.

Cuidado con crecer con guías ajenas.

Una sociedad bien llorada es una sociedad mejor, más empática, menos orgullosa. Más humana.

Estoy convencida de que una persona que nunca llora tiene serios problemas de comunicación, tanto interpersonal como intrapersonal. Me cuesta verdadero trabajo creer que una persona pueda estar un año sin llorar. Como para estarlo toda una vida.

Quizá la mía os parezca una actitud muy radical, pero, como defensora del llanto que soy, me cuesta entender una vida sin lágrimas. Las lágrimas guardadas se ulceran, y si no drenamos, limpiamos y oxigenamos nuestras emociones a través del agua, no conseguimos avanzar. El lastre puede con nosotros.

Pero hay mucha gente que no llora —o eso dice—. No creo que sea una manera sana de gestionar las emociones. Si dejamos que se ulceren, corremos el riesgo de que se haga callo y luego no podamos o no sepamos pasar de sólido a líquido, es decir, que el día que de verdad necesitemos llorar, no sepamos cómo hacerlo.

Tuve una temporada, hace unos cuantos años, en la que no era capaz de llorar. Ahora no recuerdo bien si era por orgullo o porque me encontraba en una época especialmente violenta de mi vida. Compañías violentas, trabajos violentos y reacciones violentas.

Era casi una ecuación matemática.

La violencia no me dejaba llorar, el grupo de lágrimas orgullosas primaba por encima de todo y se hacía fuerte ahí dentro. Cuanto menos lloraba, más dura y violenta me volvía y menos flexible y feliz era.

Acabé tomando conciencia y decidí poner remedio acudiendo a mi, a día de hoy amigo, Alex Fiol, un terapeuta corporal con un don para entender las emociones ulceradas. Con él empecé un curso de liberación corporal en el cual trabajábamos las diferentes partes del cuerpo e iban apareciendo diversas dolencias somatizadas, por supuesto.

Éramos unas siete personas y cada día surgían nuevas experiencias; cuando trabajábamos los brazos, a unos les daba por llorar y a otros por reír a carcajadas; con las

piernas, algunos se paralizaban y otros echaban a correr... Hubo un día en concreto en el que afiancé mi creencia sobre la relación que existe entre nuestro cuerpo y lo que sentimos, lo que nos sucede. Ese día me di cuenta de lo importante que es saber gestionar nuestras emociones, dejarlas fluir en su justa medida. Y, cómo no, me di cuenta de cuán importante es saber llorar. A través de la respiración y de unos determinados ejercicios —más bien estáticos— conseguí abrir esas compuertas que dejaron salir esas lágrimas ulceradas.

Cuando contenemos el llanto, les preparamos un lugar calentito con un plato de comida y una buena cama a todas esas lágrimas. ¿Cómo van a querer salir? Están bien ahí dentro, cómodas y sin esfuerzo alguno. Llorar no duele físicamente en el sentido orgánico, es decir, los ojos nos escuecen cuando lloramos por efecto de la sal. Pero sí que duele en algunas partes de nuestro cuerpo que se tensan, se contraen y se bloquean.

El día que conseguí soltar ese mar de lágrimas lo sentí como si de un parto se tratara. Pero con cuentagotas. Expulsé todo ese dolor y esa violencia poco a poco, pero de un modo seguro. Les puse una presa a todas esas criaturas para no desbordar.

Saber llorar es la clave.

Y a eso no nos enseñan cuatro frases mal escritas y sacadas de contexto. Se llora con diferentes órganos, no solo con los ojos.

¿Qué te duele cuando lloras una pérdida?

¿Qué cuando lloras una decepción?

¿Con qué lloras cuando tienes miedo?

Llegados a este punto: ¿son mejores las estrellas que el sol? Por no entrar en temas científicos y rizar el rizo dado que el sol es una estrella, señores.

¿Ellas merecen ser vistas y el sol no merece ser llorado?

Ya os habréis percatado de que soy una gran defensora del llanto. Nos invitan a no llorar una pérdida. Hablábamos en el capítulo anterior de miedo a ganar y ahora hablaríamos de miedo a perder. Estamos perdiendo continuamente. Y si le quitamos la connotación negativa a ese verbo, podremos vivir mucho más tranquilos. Sería algo así como la definición de la energía, que no se destruye, se transforma.

Imaginaos sino vuestro día a día si hubierais conservado absolutamente todo lo que habéis ido perdiendo o dejando por el camino desde que nacisteis.

Qué carga, ¿no?

Imaginaos ahora que no hubierais dejado ir ni una sola lágrima, que todas estuvieran con vosotros.

¡Qué carga!

Seríamos seres todavía más líquidos y salados. Un saco impermeable de lágrimas deseando salir. Porque esa es su naturaleza: salir, ser lloradas.

El señor Rabindranath Tagore, gran dramaturgo y poeta bengalí y premio nobel de literatura, nos invita a no llorar por no ver el sol durante la noche sino a alegrarnos por poder ver las estrellas. ¿Cambia el asunto, no?

Caer en la facilidad de la imagen o postal masticada con esta frase sin saber de dónde viene confunde a la mayoría de lectores de redes sociales —virtuales o analógicas— y les hace pensar que llorar es malo, que debilita e incapacita de otros placeres.

Yo os prometo que cuando lloréis por no ver el sol, las estrellas estarán allí arriba esperando a que os sequéis los ojos y los mocos y miréis hacia lo alto.

Dicho esto, recapitulemos:

Flowcost	Alternativa
¡No llores! ¡Que te pones muy feo!	Déjalas ir.
Llorar es de débiles o de niños.	Poder llorar cuando se necesita es de valientes.
Las lágrimas por dolencias físicas tienen mejor justificación.	Cualquier origen lacrimoso es aceptado.
Reprimir el llanto = ulcerar nuestras emociones.	Llorando drenamos toda la sal y curamos heridas de cualquier tipo.
Las lágrimas impiden ver bien.	Las lágrimas hidratan nuestra función visual.

CAPÍTULO 3

SOLEDAD ES ESTAR
RODEADO DE GENTE
Y SENTIRSE SOLO

Es domingo. Pongamos que es invierno y hace un frío que pela. Vendería mi alma al diablo por tener a alguien en este sofá que se va haciendo más y más grande, a medida que me voy sintiendo más y más sola. Cada vez que lo miro, así como de reojo, como comprobando: «Sí, sí. Estoy sola, vamos. Más sola que la una. Ya te digo si estoy sola. ¡Pfff! ¡Qué sola estoy!».

Cada vez es máaaaas y máaaaas grande. No pasará esto cuando viene toda la familia y estamos todos apretujados.

Como ese alguien de ojos verde-amarillos que me hace temblar, por poner un ejemplo al azar, no va a aparecer, me vendo por un gofre de La Sirena y un litro y medio de helado o de Nutella. O las dos cosas. Con azúcar. Y fresas. Y si sigo mirando la nevera, le echo hasta los macarrones de mi madre de anteaer. ¿Y de beber? Galletas.

Con tanta *gordería* es muy probable que me manche este modelito que luzco de pijama hecho de restos de ropa, que además llevo puesto del revés. Pero ¿qué más da? Si no va a verme nadie. ¡Nadie! Y este pelo... ¡Oj! Preciosa.

Y sé que más tarde lo voy a lamentar.

Me miro la barriga y digo: «¿Ves? No tendría que haber comido ese gofre con macarrones».

No, amiga. Esa barriga no es de ayer.

¡Pero da igual! Porque estoy sola y triste y este sofá me da miedo y encima huelo mal. ¡Vaya!, echan *Pretty woman* en la tele y siempre lloro. ¡Pero, por favor! ¡Qué barriga! Voy a ver si leo algo, va... Encima llevo las zapatillas con el pie cambiado.

Y además esta camiseta es de mi ex.

Qué asco todo...

Dejando aparte el momento de sentirte rejuvenecer hasta llegar a la infancia cuando te equivocas de pie en las zapatillas, cosa que es posible que ayude a que llores haciendo pucheros con la boca llena de helado, es un tema complicado. ¡Oh, la soledad! Leído así es hasta gracioso, muy de comedia romántica. Pero cuando se trata de aceptar la soledad lo pasamos realmente mal.

La soledad no deseada es malísima, durísima. Y es una cosa muy seria.

De verdad pienso que una de las lecciones más importantes que debemos aprender en esta vida es a estar solos. En cualquier momento podemos *sufrir* un abandono o algo que nosotros vivamos como tal. Gestionar ese abandono, ese «ahí te quedas», no es tarea fácil.

Depende de cómo seamos, nos enfrentaremos con preguntas en bucle intentando llegar al porqué de ello, buscando culpables —o responsables en el mejor de los casos— y soluciones; o bien lo dejaremos pasar, haciendo como si nada, como que «esto no va conmigo» y dejaremos de aprender la lección.

Desde tiempos muy lejanos se ha buscado el significado de la existencia, de la esencia de todo, diferenciándolo entre sí.

No es lo mismo ser que existir.

Una frase a primera vista sencilla pero con mucho entramado detrás. A día de hoy, está todo mucho más claro en cuanto a teorías físicas y químicas. Se puede leer todo en libros y desde el desarrollo de la física nuclear está todo más claro, más estructurado.

Llegados a este punto de encuentro e incluso de acuerdo, ahora toca ir más allá y nacen corrientes pseudofilosóficas intentando encontrar la esencia de ese ser —que no del existir— y es ahí donde tenemos que tener cuidado. Esa es la brecha para que el *Flowcost* encuentre su gloria.

Mi esencia, mi núcleo atómico, a nivel físico, es común al resto de los seres humanos. Mi esencia a nivel anímico, lo que me diferencia del resto de personitas, y lo que hace que mi alma o mi sistema emocional sea así o asá, es absolutamente diferente del resto de los humanos. O al menos eso parece según las reacciones y vivencias que tengamos. Mi esencia se parece a la de mis vecinos lo que un huevo a una castaña. ¿O no? ¿Podríamos decir que la nuestra es nuestra particular razón para existir?

Siendo un tema metafísico y tan profundo, ¿de qué manera me va a ayudar una frase ya masticada? La mayoría de las frases y sentencias que encontramos por ahí y que dicen ayudarnos tantísimo, ya están pensadas, envueltas para regalo y con una tarjetita con un espacio para poner el nombre del destinatario. Pero no es nuestra. Ojo, podemos llegar al mismo punto quizás, pero no ha salido de nosotros. Otros la han pensado, suavizado y puesto a punto para que nosotros, oh, grandes pensadores de filosofía rápida y compartible, la interioricemos.

No vale. Puede ser una frase muy poderosa, pero lo poderoso, lo que cambia y llega, no es fácil. No es rápido. Es como intentar ser fuerte con los brazos de otro. No funciona. Y cuando uno se da cuenta de eso, además se frustra.

¿Y cómo llego yo a todo eso, a esa esencia? Estando solo.

A veces me miro desde fuera, como si fuera la niña Marta la que mira, como miraría mi abuela a esa niña. ¡Cómo he cambiado! A veces no sé quién soy ni me reconozco. Es como si interpretara un papel toda mi vida. Y entonces me doy cuenta de que es en esa soledad tan necesaria donde encontramos nuestro verdadero yo, ese que cuesta tanto descubrir y, sobre todo, mantener.

Me he cruzado con muchas personas en mi vida y todas sin excepción han servido para algo, han servido para cambiar aunque sea un milímetro de esencia de algún modo. Algunas de esas personas eran muy grandes y tenían un yo tremendo (no confundir con ego) y superdefinido. Envidiable. Pero no es lo que abunda.

Conozco personas que jamás encontrarán su verdadero yo porque no se lo permiten, no dejan que aflore por diferentes motivos, cargas familiares, sociales, laborales... Cuando todo eso pesa más que nosotros, estamos perdidos. Del mismo modo hay personas que lo han conocido, que saben muy bien quiénes son pero serán incapaces de mantenerlo.

¡Qué miedo tenemos a estar solitos!

Lo que es peor: qué miedo tenemos a estar con nosotros mismos.

Somos tan duros, tan crudos y fríos... Yo puedo llegar a ser muy cruel conmigo misma, más de lo que nunca nadie lo haya sido, de hecho. No me soporto, me encuentro pegas por todo cuando me encuentro conmigo misma. ¿Os imagináis? Un día vas por la calle tranquilamente, o llegas a tu casa y hay alguien ahí que empieza a decirte barbaridades, lo mal que has estado en esa reunión, lo gorda que te estás poniendo o lo mal que te has comportado con este o con ese otro.

Eso hacemos. Nos machacamos.

Nos machaca la soledad y la llenamos de cosas, de trabajo, de deporte, de televisión, de compañía.

Yo he aprendido a cambiar el color de la soledad y ahora es dulce, como las lágrimas bonitas. Escudriñando la soledad y sus colores, también descubrí que la soledad tiene edades. No necesariamente tienen por qué coincidir con las edades humanas, pero cuando no lo hacen, suele tener consecuencias negativas.

La soledad infantil

Volvemos a la necesidad que tiene un bebé humano de tener personas que se hagan cargo de su bienestar. Es una soledad casi inexistente pero latente cuando ya no somos bebés. Los únicos momentos de soledad suelen ser las horas de sueño. Se crea una dependencia física que puede tornarse peligrosamente emocional. Un bebé tiene cierta independencia en esos momentos de soledad en los que no puede comunicarse por falta de habilidades como el lenguaje y en los que descubre colores, sensaciones, dedos nuevos, olores, etc.

Se comunica con él mismo. Es maravilloso.

Estaréis de acuerdo en que es necesaria.

Cuando no somos capaces de mantener ese afán de descubrimiento y además tenemos habilidades comunicativas, pero no sabemos usarlas de manera eficiente, entramos en esa soledad de un bebé, pero en edad adulta. ¡Serio problema tenemos! Y frases del tipo «es como un niño» no ayudan en absoluto.

Dejamos nuestra independencia y todo lo positivo que ello conlleva en manos de un extraño que nos hace de madre o de padre o que sencillamente lo es. Necesitamos que estén pendientes de nosotros y, si no lo conseguimos, nos frustramos. Y no pataleamos porque está mal visto, que yo conozco a más de uno al borde de la pataleta con cuarenta años.

La soledad adolescente

Personas *rarunas* los adolescentes, ¿verdad?

Esta es una soledad selectiva. En casa, el adolescente necesita estar solo, pero cuando sale del hogar, necesita estar rodeado de gente.

Es cierto que la época adolescente es la más difícil de gestionar, y diría que este tipo de soledad también lo es. A ratos quieres estar solo y odias a cualquier ser que respire a tu alrededor, y a ratos necesitas imperiosamente una persona al lado aunque no haga nada más que estar ahí.

Es también una época de introspección y descubrimiento más allá de dedos, olores y colores. Por lo menos en sentido literal. Es la soledad más rompedora, más valiosa. Aquella en la que podemos regocijarnos y dar mil y una vueltas a todo sin que nadie nos cuestione nada, porque es lo normal a esas edades. Aún puedes escudarte en tu bisoñez si te equivocas y puedes dar pasos de gigante si aciertas. Todo son ventajas en la soledad adolescente, excepto esos momentos oscuros en que uno no entiende nada y no entiende por qué no entiende, y por qué se lo cuestiona y un sinfín de porqués que parece que no llevan a ningún lado más que a otro gran saco de porqués.

Como digo, todo son ventajas.

La soledad adulta

A esta edad nos suponemos asentados, con la cabeza en su sitio y nuestra vida solucionada. Entonces llegamos a un punto de no retorno en el que nos vemos casi encerrados en una vida que pasa rápido, en la que hemos sido más o menos felices y de la que hemos aprendido mucho o poco, dependiendo de cómo lo hayamos hecho.

La soledad adulta es una soledad de calibre, se usa para hacer balance y para hacer algún arreglo porque aún estamos a tiempo. Es una soledad buscada y en ocasiones difícil de conseguir. Muy valiosa y reconfortante y capaz de cambiar ese punto de no retorno a un giro de ciento ochenta grados.

Es la más voluntaria de todas las soledades.

Peligros: ese momento cuarentón o cincuentón de me compro una moto o me pongo implantes y lo doy todo porque nada importa y porque soy una persona adulta e independiente. Ese momento puede ser como las dietas milagro: tiene un efecto rebote importante. La soledad adulta debe ser siempre adulta y no volverse adolescente.

Descubramos dónde calibrar y cómo hacerlo antes de tirar el dinero.

La soledad madura. Vejez

Como casi todo en esta vida, la soledad puede ser cíclica.

Nos hacemos mayores y volvemos a necesitar a personas que se ocupen y se preocupen de nuestro bienestar. La soledad madura es la que considero menos voluntaria, menos incluso que la infantil. Depende de si hemos vivido otros estadios de la soledad y de si la hemos comprendido o no, será más o menos amarga. De ahí la importancia de aprender a estar solos, únicamente así estaremos preparados para vivir una soledad involuntaria o casi obligada.

A mí me quedan unos cuantos años para llegar a la soledad madura, al menos cronológicamente hablando. Y espero hacerlo lo más cuerda y preparada posible para poder recordar para qué sirve la soledad cuando está bien gestionada.

Se tienen muchísimas vivencias, muchas experiencias y sonrisas y conversaciones y lágrimas; y victorias. Porque a esas edades las derrotas pierden importancia.

Es una soledad dura, pero si la controlamos bien puede ser bella.

Y como en el caso de la infancia, puede haber adultos en esta fase de soledad de vejez. Son adultos que ya han perdido de vista sus capacidades y se quejan de una soledad digna de una persona mayor. Se hacen más viejos de lo que son. Su soledad es obligada, pero por ellos mismos y sin ser conscientes de ello.

Se convierten en lo que más temen: en invisibles.

Las corrientes *Flowcost* insistirán en que no estamos solos, en que siempre habrá un hombro sobre el que llorar, en que a veces la persona más importante está tan cerca que no podemos verla, etc.

No, no estamos solos y afortunadamente siempre tendremos a alguien que nos ayude a superar adversidades. Y es cierto que solemos menospreciar a quienes ya tenemos asegurados. Pero no es suficiente saber todo esto para caminar por la vida con nosotros mismos, es decir, yo soy la única persona en este mundo, y en otros, que estaré conmigo misma de principio a fin. Con toda seguridad voy a ser la única que viva todas mis vidas, mis penas y mis alegrías. La única que caiga y la única que se levante. Quizás es una visión muy individualista pero creo que es la única manera de poder mantener, a la larga, relaciones interpersonales de calidad.

Si de verdad quiero conocer a otras personas, tengo que conocerme a mí misma. Y no hay manera humana de conocernos, en luces y en sombras, que no pase por momentos o incluso temporadas de soledad.

Viajar, por ejemplo.

Está más que claro que un viaje compartido tiene muchos alicientes. En muchas ocasiones me he visto admirando un paisaje o escuchando algún sonido o canción y he deseado poder compartirlo con alguien querido. Si lo he tenido cerca, lo he hecho. Si no, le he pensado y se lo he explicado más adelante.

¿Que no es lo mismo? No. Pero no es peor.

Es como perderse en un lugar extraño para ti. Es la única manera de conocer de verdad un lugar: perdiéndose. Es cuando tienes todos los sentidos alerta y prestas atención a lo que realmente intentas hacer: conocer ese lugar y encontrar el camino al maldito hotel antes de que anochezca más y empieces a tener taquicardias.

Esto último me pasa a mí, claro.

Tengo miedo a la oscuridad desde que mi hermano me encerraba a oscuras y hacía ruidos de monstruos para asustarme. En la oscuridad todo me parece más peligroso.

¡Total! Que debemos perdernos para vivir de verdad, para encontrarnos. Aunque se alargue el camino y se haga tarde.

Si vives un viaje o un camino solo, sin prisa y sin otra intención más que conocer, lo llegas a conocer de verdad. Hasta lo haces tuyo. Incluso haces amigos, no te queda otra si te entran ganas de hablar con alguien.

Lo mismo sucede con uno mismo: para vivirme de verdad y conocerme en todas mis facetas, tengo que aprender a estar solo y, estando solo, encontraré mi esencia. Así como se llegó al átomo y después a las partículas subatómicas, debo desgranar mi personalidad, mi carácter y llegar a lo más profundo y único. Porque quizá sí que compartamos la misma esencia que el resto de los humanos, la esencia de ser y de formar parte de este mundo, pero la unicidad es lo que me hace diferente de un modo más abstracto, más allá de cómo me recoja el pelo o de cómo lleve los pantalones. Si los llevo.

Cuando viajamos solos descubrimos nuevos caminos, nuevos horizontes, nuevos abismos.

¿Acaso no da vértigo sentirse solo por primera vez? Estás ahí, al borde de la nada y sin poder dar un paso atrás porque el abismo te atrapa, pero tampoco hacia adelante porque te rompes la crisma. ¿Qué haces? Te sientas y disfrutas de las vistas. ¡Y qué vistas!

Te empiezas a ver desde fuera, sientes vergüenza por decir ciertas cosas, te ves logrando propósitos, llegando a metas. Piensas, ¿todo esto soy yo? Y si te miras en conjunto, piensas en cómo te relacionas con los demás. La relación que tienes con tus padres, hermanos —de sangre o de piel—, amigos, parejas.

¿Y el sexo?

¡Ay, qué vergüenza! ¿Todo eso hago yo? ¿Y tan desnuda estoy cuando lo hago? Y no hablo únicamente de ropa. Y el sexo cuando estoy sola. ¡Ay! Y te ves en tu trabajo, con tus responsabilidades y tu estrés. Qué horror... Y te das cuenta de que haces cosas que no entraban en tus planes cuando eras pequeña e imaginabas la vida de mayor.

Confieso que, de pequeña, cuando todas o casi todas mis amiguitas planeaban sus vidas adultas, o se veían en este o aquel lugar, yo no veía futuro. Ya apuntaba momentos oscuros y *rarunos* por aquel entonces. Pensaba: y si no veo nada por mucho que me esfuerce, ¿será que no voy a llegar al futuro? Era un pensamiento que me venía muy a menudo y que no solía compartir. Con el paso de los años me he dado cuenta de que era

imposible poder ver todo lo que me esperaba. Supongo que mi imaginación futurista frente a tanto estímulo prefirió apagar la luz y gritar «¡sorpresa!» a cada paso que daba. Tanto firme como en falso.

Ahora que lo pienso, solía pasar mucho tiempo a solas voluntariamente y me acuerdo muchísimo de conclusiones a las que llegaba y de historias que me inventaba. Cabe decir que no se acercaban ni de lejos a lo que ha pasado en años posteriores. Eso me ha ayudado a no hacer muchos planes, no suelo seguirlos demasiado.

Uno de los mayores logros y a la vez mayores sorpresas que tengo en mi carrera vital, es haber boxeado durante casi doce años. Mis padres aún no se lo creen. De hecho, nunca vinieron a verme boxear, así que técnicamente *solo* saben que boxeo por las toallas llenas de sangre y los cambios que ha experimentado mi nariz por los golpes.

El caso es que el boxeo me ha enseñado muchísimas cosas. El boxeo y mi entrenador, Toni. Él me ayudó a deshacerme de aquel primer gandul que no me merecía y me enseñó a valorarme como mujer. Creo que es algo que nunca le llegué a agradecer... En fin, que me enseñó, entre otras muchas cosas, a luchar con el adversario más duro que puede encontrarse un púgil: uno mismo.

Siempre he sido de deportes individualistas, más solitarios. En boxeo, a pesar de tener el 50 por ciento del peso de la pelea en una esquina, quien está sufriendo cada golpe, cada esquiva y cada minuto es uno mismo.

Recuerdo el momento de salir *al escenario*, de subir a ese *ring* iluminado y solitario. Eso era abismo en estado puro. ¡Y ya estaba todo el trabajo hecho! Ahora tocaba hacerlo frente a otra persona que también traía su trabajo hecho desde casa. Dos soledades luchando por la gloria o por el reconocimiento.

Siempre he dicho que un boxeador con quien pelea es consigo mismo.

Después de muchos años de soledad en ese *ring* y en esos entrenos compartidos pero individualizados, me quedé sin garra. Había perdido fuelle, motivación. ¡No sé! ¿Ya no era boxeadora? Y sí, claro que lo era. Y lo seguiré siendo hasta el día final. Pero ya no estaba enfadada conmigo misma, ya no sentía la necesidad de estar ahí arriba sola. Aprendí a estar sola de otro modo y me perdoné todo lo que tenía que perdonar. Una vez desapareció la rabia, desapareció el fuelle. Ya no peleaba conmigo misma ni quería pelear con nadie. Era como discutir en diferentes idiomas. No tenía sentido. A día de hoy lo echo muchísimo de menos y muchos días me levanto y digo: esta tarde subo a boxear un poquito.

Hoy hace casi dos años que ni siquiera me acerco a la puerta...

Mañana subo y le doy al saco.

Podemos vivir la soledad de un modo pasivo, *escarchofados* en el sofá escuchando un disco de Adele; o de un modo más activo, aunque sea golpeando un saco. Pero es necesaria para crecer. En ambos casos y en más ejemplos que saldrían, hay una emoción latente esperando ser reconocida y gestionada. Si la tapamos con distracciones de

cualquier tipo, le pasará como a las lágrimas no resueltas: se ulcerará. Y no nos dejará disfrutar de la soledad como es debido.

«Soledad es estar rodeado de gente y sentirse solo».

Ehmmm... Démosle la vuelta a esto porque quizá haya un factor que no hemos tenido en cuenta a la hora de valorar esta maravillosa sentencia.

Me la imagino con una foto de un atardecer precioso y en el único hueco de la imagen donde no llegan los rayos de sol, una persona en la oscuridad con una nube de tormenta cayendo sobre ella.

Oh, pobre. Oh, esta soledad me mata.

Quizás, señores, es que no hemos escogido a la gente adecuada. Es que el *Flowcost* se queja de vicio y reparte soluciones que da gusto, oye. Y podéis creerme si os digo que soy una *drama queen* y que vivo casi de un modo perpetuo en una comedia romántica de tres al cuarto, pero esto es demasiado.

Somos seres sociales, ya lo dijo Aristóteles. Y para ser plenamente felices como tal, primero debemos ser conocedores de nuestros pros y nuestros contras, nuestras luces y nuestras sombras. Así podremos advertir a los demás de ello, podremos lidiar y mejorar estando rodeados de las personas adecuadas.

¡Incluso podremos ser nosotros mismos!

¿Entendéis lo que eso significa? Volveremos con esto más adelante.

El caso es que sí, definiendo la necesidad de estar solo y de gestionar la soledad. Tanto la voluntaria como la impuesta, pero es igual de necesario encontrar con quien compartir soledades. Es decir, encontrar otras personas con las que puedas ser tú mismo.

De este modo y siguiendo con la vuelta de tuerca de la frasecita, podréis estar rodeados de *gente* y decidir estar solos sin problema. Tendréis la libertad de encontrar un silencio o una compañía callada que posiblemente necesitéis en ese momento en concreto. Podréis sentirlos solos en compañía sin que eso tenga connotación negativa.

Se trata de convivir con otras soledades.

Dicho esto, recapitulemos:

Flowcost	Alternativa
Nunca estarás solo, siempre habrá un hombro sobre el que llorar.	Caminar solo es una ciencia. Se trata de compartir soledades.
Estar solo = tristeza.	Estando solo me conozco y puedo aceptarme.
Nos machaca la soledad y ocupamos nuestro tiempo.	Le doy espacio a la soledad en mi tiempo.
Soledad involuntaria (infantil).	Independencia.
Soledad (adulta).	Calibre. Soledad por voluntad propia.
Soledad (vejez).	Reflexión.

Soledad pasiva.	Soledad activa. Descubriendo mi esencia.
Existir.	Ser.

CAPÍTULO 4

EL TIEMPO
TODO LO CURA

¿Cuánto hace que no os caéis al suelo? Una de esas caídas de cuando eres pequeño, de esas de arañazo en rodilla, costra y tiritas varias. Y esa imperiosa necesidad de arrancarla con tu madre por detrás diciendo: «¡No te lo toques, que te quedará marca!».

Y siempre queda marca.

La verdad es que yo hacía mucho que no me caía hasta hace unos meses. Y de la manera más tonta, no creáis que fue nada heroico ni épico. Pisé en una piedra mal colocada y me fui al suelo contra otras piedras también mal colocadas y puntiagudas con sus pinchos y sus salientes. Fue ese día cuando me di cuenta de que verdaderamente no estaba acostumbrada a esas caídas tontas que duelen tanto a nivel físico. La pierna hecha trizas y la cadera y la espalda arañadas.

Sobra decir que me toqué las costras y que aún tengo la marca.

Si en ese momento yo no hubiera tomado analgésicos, es probable que me hubiera dolido más y se hubiera infectado. Y si no hubiera tratado el golpe en la cadera, ahora tendría serios problemas de movilidad. ¿Hubiera curado con el tiempo? Seguramente.

¿Cura todo igual con el solo transcurso de los días? Con toda seguridad NO.

Del mismo modo que no dejamos que un hueso o una herida cure únicamente con el tiempo, volvemos aquí a la separación cuerpo-alma y me pregunto: ¿por qué no tratamos nuestras caídas emocionales para que no sea una cura del todo pasiva?

Y esa famosa costra no aparece con el tiempo nada más: la crea nuestro cuerpo, es decir, nosotros. Nosotros y nuestras plaquetas somos las que ayudamos a curar heridas. No es el tiempo el que cura, curamos nosotros. Debemos crear plaquetas emocionales y mentales para cuando caigamos anímicamente.

Supongo que ya os hacéis una idea, más clara si cabe, de lo fácil que es todo según el *Flowcost* y lo difícil, o digamos complejo, que en realidad resulta caminar por la vida como si fuera el salón de nuestra casa.

Si nos preguntamos cosas profundas, necesitamos respuestas profundas. Por el contrario, si lo que queremos son respuestas fáciles a preguntas que no nos hacemos, el *Flowcost* es el camino. Es el arte de dar respuestas masticadas a preguntas no formuladas. Son respuestas que se leen recién levantados y legañosos mirando de reojo las redes sociales, bien adornadas y perfectas para dar los buenos días al resto de los seres virtuales que nos siguen.

Si esto me sirve para dar mi opinión y esta opinión vale para que se cambien respuestas por preguntas —siempre propias—, bienvenido sea.

«El tiempo todo lo cura» lo llevo escuchando yo desde antes que aparecieran las redes sociales digitales y las tazas de café con mensaje. Y sí, claro que con el tiempo «todo cura», pero pongamos de nuestra parte para no arrastrar esas marcas en sitios más peligrosos que una rodilla.

Otro clásico más contemporáneo es aquello de: «No importa las veces que caigas sino las que te levantes».

¡Mira este! No vamos a ir arrastrándonos toda la vida.

Pero yo diría que en el suelo también se puede estar a gusto. Oye, y ya que estamos ahí, pues descansa, toma aire, ponte una cervecita y unas tapas, y ya te levantarás cuando estés preparado para caminar. O para otra caída.

Los combates de boxeo te dan minutos —uno, concretamente— entre asalto y asalto en los que tienes que reponer fuerzas y pensar estrategia a la vez que te limpian, te hidratan y te aconsejan. A pequeña escala, es lo que nos sucede a nosotros. O al menos lo que debería sucedernos. Si te dan una silla, siéntate. Y si te caes, levántate; pero tómate tu tiempo. ¿Qué prisa hay?

Cuando pasamos algún mal trago y resulta que caemos en desdicha o en tristeza, es como si nos metieran en un agujero del que queremos salir a toda mecha. Y el tiempo que pasamos ahí dentro, tenemos la vista puesta en la salida, buscamos la luz como Caroline y menospreciamos nuestra propia oscuridad. Sin ella no habría luz, señores.

Aprendamos a vivirla sin negatividad, en su justa medida.

Me imagino ese agujero oscuro y solitario con rocas y cuevas. Todas ellas tienen algo que enseñarnos, seguro. Con la caída, más o menos dura, también caen nuestras decisiones y nuestras responsabilidades. Y quizá ellas también tengan algo que decir al respecto.

Quiero decir, dejando a un lado tanta metáfora, que nuestras decisiones pueden llevarnos a situaciones en las que no queremos estar pero por las que debemos pasar irremediablemente si queremos aprender algo. Nuestras decisiones y responsabilizarnos de ellas son las lecciones que harán que caminemos con paso más firme.

Hay quienes toman decisiones erróneas y dejan que les acompañen toda la vida.

Esa oscuridad y esas rocas y cuevas que deben enseñarnos algo tienen que servirnos después para escalar hacia la salida. Pero debemos dejarlas ahí. Que sean herramientas, pero no condenas. Debemos responsabilizarnos de nuestros actos y decisiones, pero sin perder de vista algo que puede sonar muy banal: nuestra felicidad.

Hay muchas personas esclavas de esas decisiones que tomaron y que no consiguen apartar de sus caminos.

No es justo para ellos.

Tendemos a perdonar más fácilmente las decisiones erróneas de los demás para con nosotros que las nuestras. Es más difícil superar un fallo cometido por mí misma hacia mi persona, supongo que es una decepción por partida doble: me decepciono por hacerme daño y encima acarreo con las consecuencias.

Debemos perdonarnos para seguir adelante.

Muchas veces pensamos que estamos enfadados con Fulano o con Mengano —dos nombres que siempre me han hecho mucha gracia, por cierto— cuando en realidad lo que nos sucede es que estamos tremendamente furiosos con nosotros mismos. Somos duros y crueles con nuestros errores y nos olvidamos de que el perdón también puede ser reflexivo. Esa autodisculpa nos puede ayudar a cambiar, a crecer. No se puede esperar que la vida nos perdone, nos transforme; a que los caminos se hagan más verdes y agradables si nosotros no hacemos algo para cambiarlos.

Hay que remangarse y sortear obstáculos, crear un mapa del recorrido que nos queda y del que dejamos atrás. Nunca se sabe si tendremos que volver. Aunque sea para ir a buscar algún recuerdo que nos ayude a no cometer el mismo error, o a volver a superarlo de nuevo. Algo así como un cuaderno de bitácora de caídas y lecciones.

Soy defensora de las lágrimas pero también de las mangas para secarlas, las mismas mangas que tendré que arrugar para seguir adelante. Defiendo las lágrimas, una vez más, como herramienta, no como condena.

Hoy en día se usa el término «depresión» muy a la ligera. «Ay, es que estoy depre, tía...». Y nos quedamos tan anchos. Una depresión es una enfermedad muy seria y más difícil de detectar de lo que pensamos. Sus síntomas pueden ser dignos de un síndrome premenstrual, o de una época de más cansancio físico o de una mala racha.

Cuando esto es una constante en la vida de una persona, planteémonos dónde está el problema. ¿Acaso dejamos que el tiempo cure un hueso roto sin revisarlo primero? Pues lo mismo sucede con un alma rota, necesita revisión. Es muy probable que sin ella no cure nunca o cure torcida. ¡Traumita a la vista! En algunos casos, el tiempo sin revisión es muy peligroso. El tiempo a secas, sin voluntad de mejora, se convierte en rabia, en desesperación.

Si al paso de los días le sumamos voluntad, conseguiremos satisfacción y éxito. Nos pondremos de pie de nuevo y habremos superado un obstáculo por nosotros mismos, no únicamente por el paso de los días. Los días sin intención son unos rameros inconscientes y pirados. Van a su bola y tienen muchas cosas que hacer. Como para tener que ocuparse de nuestras penas...

En resumen:

T = desesperación, rabia.

T+V = éxito, satisfacción. ¡Autoestima! ¡Yuhu! ¡Qué feliz soy! Vale, me he venido un poco arriba. Perdón, perdón. Pero la idea está clara, ¿no?

Se me ocurre aquí otra variable superimportante a la hora de curar males: ¿con quién estás cuando estás en el suelo?

En los últimos años se ha puesto de moda un concepto, una definición que abarca desde jefes a compañeros de viaje: las personas tóxicas.

Hay que tener expreso cuidado cuando nos rodeamos de este tipo de personas estando en el hoyo. Son personas que, lejos de ayudarnos más, nos acaban echando más tierra encima. Y no en todos los casos lo hacen a conciencia, a veces ni siquiera ellos saben que hacen algo mal, son tóxicos y en su casa no lo saben.

Pobres, ¿cómo voy a decirle: «Gracias por todo, pero adiós», si lo hacen con la mejor intención del mundo? Pobres... ¡Fuera! Con todo el dolor de mi corazón —que es mucho estando aquí abajo—: ya te llamo mañana.

Debemos cuidarnos mucho y evitar compañías que pueden alargar y/o aumentar nuestra estancia en el hoyo. Lo más gracioso del tema es que pueden hacerlo con dos actitudes totalmente antagónicas:

Toxicidad por omisión de problemas

Son personas tóxicas de un modo casi indirecto. Al menos en el tema que nos ocupa. Ellos simplemente ignoran el problema en el sentido más amplio de la palabra. Pueden ser *ignorantes emocionales*, saben que tienes un problema, incluso puede que empaticen en cierto modo con lo que te sucede, pero no saben cómo actuar frente a ese problema en cuerpo y alma ajenas.

Ante esto, se acercarán intentando mirar de un modo condescendiente pero no demasiado compasivo, te abrazarán ni fuerte ni flojo —abrazar es todo un arte— y te tocarán el brazo como si esas manos no fueran tuyas y no supieran cómo usarlas.

Lastimica... Son los más indirectos de los omisores. ¡Lo hacen lo mejor que saben! Al menos lo intentan y quizá hasta te arranquen una sonrisa por su torpeza. Probablemente cambien de tema cuando empiecen a sudar o a sentirse demasiado incómodos y se queden a tu vera por respeto, cariño o pena.

¡Ojo! A veces los *ignorantes emocionales* en estos casos pueden servir para esos momentos en los que solo necesitas que haya alguien por ahí. No será la mejor energía que necesites, pero tendrás compañía para distraerte hablando del tiempo, por ejemplo.

—Al menos no se ha ido y me ha dejado solo. Todavía...

Harina de otro costal son las personas que omiten el problema por *ignorancia ignorante*: ni saben ni quieren saber. Prácticamente desintegran el problema.

¡Campeones!

Es muy probable que sean de esa clase de personas que siempre responden un «¡muy bien!» a la pregunta «¿cómo estás?», aunque salgan de un entierro. Y con ímpetu, nocturnidad y alevosía, no te vayas a pensar.

No es que quiera que la gente esté mal, sencillamente no me creo que estén rematadamente bien todos los días de su vida. No es más que eso. Ellos no saben ni quieren saber si están mal o bien, y como lo que se lleva es estar bien, pues nada, a estar bien.

La solución que pueden dar a tus heridas es salir a tomar unas copas —el alcohol desinfecta las heridas, pero no las del alma; en todo caso, las empeora cuando empieza a desaparecer—, ir a dar una vuelta para conocer gente —no quisiera yo que me conocieran así pero en fin...— o irte de compras y hacer autorregalos.

Encima palmaré pasta, lo que yo te diga.

Tienen una capacidad pasmosa de ignorar de un modo cristalino, solo les falta pedirte que te calles, por ejemplo, con el clásico:

—Venga va, que no pasa nada.

—Que no pasa nada, dice. Ven, ¡TÚ! ¡AQUÍ!, y duerme con estas piedras, no te digo. No pasa nada, no pasa nada... ¡No te pasará a ti!

—Es una manera de hablar, mujer. Ya me entiendes.

—No, no te entiendo. Además eres tú quien debe entenderme a mí, por cierto. En fin, que adiós.

Solo les falta el «no te enfades» o el «no llores». ¡Calla, calla! Mi favorito: «Relájate». Curioso cómo el único consejo formulado en positivo también produce el efecto contrario. En fin, que ADIÓS.

Qué enfadados estamos cuando estamos mal, ¿verdad?

Aún estamos en esa primera parte en la que dejamos pasar el tiempo y deseamos que pase rápido. Entonces no vemos resultados, desesperamos y nos enfadamos. Y la rabia no nos deja dormir, ya lo hemos hablado en alguna ocasión...

La verdad es que el humor tampoco cura con el tiempo, ahí tenemos mucho que decir nosotros y también las personas que nos rodean. ¡Que nos hagan reír! ¡Que nos tiren libros ahí abajo! ¡Que nos lancen magdalenas o *cupcakes* o *muffins* o como quieran llamarlo —para el caso es lo mismo—, pero que sea dulce!

Toxicidad por aumento de problemas

Sí, sí. Lo hacen más grande y lo sufren mil veces más que tú. Con ellos es muy fácil entrar en una discusión de abuelos a la salida de un ambulatorio, para saber quién tiene más dolencias y a quién le duelen más los huesos. Y las penas.

Es muy peligroso rodearse de este tipo de personas cuando se tienen heridas abiertas. A veces por sobreprotección, a veces por egotismo, nos abruma con su preocupación y nos hacen hundirnos más. Incluso cavamos agujeros nuevos perdiendo totalmente la objetividad en el asunto. Nos distancian tanto de nuestro verdadero tropezón que acabamos creyendo que nuestro problema es mayor de lo que creíamos, más hondo y con menos herramientas para salir.

Suelen ser personas depresivas o con una imagen de sí mismas muy venida a menos. Pueden desembocar de dos modos: se bajan contigo al hoyo y unen penas ajenas con propias creando así un montón de guano en esa cueva que ni el mismísimo Batman; o bien te hunden a ti solo con frases tipo «huy, maja... ¡pues no te queda nada! Yo cuando lo pasé, ¡uf!»». Y en realidad, una parte de ellos se alegra de que estés ahí, eso significa que no son ellos los únicos heridos. Mal de muchos...

Por cierto, el egotista es el mundialmente conocido *porqueyó*. Los *porqueyóes* no saben ni hablar ni escuchar. Únicamente lo consiguen cuando se trata de hablar de sí mismos.

Para dar un poco de luz a todo esto, hay que decir que al igual que existen las personas tóxicas también las hay emocionalmente ecológicas.

Esta visión ecológica del ser humano me la enseñó una de mis profesoras en mi época de máster: Mercè Conangla. Fue un término revelador y que intento tener siempre en mente.

Las personas ecológicas nacen de aplicar el término *ecología* a la gestión emocional. Es decir, son capaces de proteger tanto su entorno como el de sus seres queridos y proteger a su vez a su propio ser. Las dinámicas de energía con estas personas son las necesarias para poder contar con una ayuda externa.

Debemos aplicar la ecología emocional y separar todo aquello que nos sea dañino en nuestro día a día, así como utilizar nuestros recursos de un modo equilibrado. Limpiando nuestra cueva, separando las heridas reales de las infundadas, dejando entrar a quienes nos ayuden a escalar y no a cavar, invertir la energía necesaria en ese pensamiento que nos vuelve locos, y no derrocharla; aprovechando los recursos que con seguridad tenemos pero que olvidamos usar porque están sustituidos por miedos... Todo esto ayudará al tiempo a crear un ecosistema emocional propicio para salir de ese hoyo oscuro y buscar una salida.

Todo eso lo hacemos nosotros, que no se nos olvide. El tiempo ayuda, no cura.

En cuanto a ese tiempo de cura, si dependemos única y exclusivamente del paso de los días, podemos demorar esos aprendizajes o dejarlos olvidados por el camino.

Si nos dejamos caer y esperamos a que por arte de magia temporal podamos levantarnos, estaremos en el camino fácil y pasaremos por la vida de puntillas. Sin embargo, si nos remangamos —de nuevo—, nos sacudimos el polvo y nos paramos para ver dónde nos han fallado los reflejos, empezaremos a hacer funcionar nuestras plaquetas y a caminar con paso firme.

Las marcas que nos queden serán marcas de cura y no solo de caída.

Entiendo que no siempre tiene uno ganas de quedarse en el suelo, pero es como quien tropieza en público y se levanta de un salto deseando que no le haya visto nadie. Por regla general, no esperará a que la gente se ría o, en el mejor de los casos, se acerque a ayudar. Se levantará casi instintivamente.

Esperar desespera, y más cuando el tiempo de espera es inversamente proporcional al grado de satisfacción de las expectativas. Oh, las expectativas... Cuánto tiempo perdido y mal invertido en esperar cosas de alguien o algo sin saber cuál será el verdadero resultado. En estos casos, el tiempo no cura, más bien enferma.

Yo no he sido mujer de relaciones largas y estables. Habré tenido dos relaciones serias y otras dos más o menos estables. El resto de las compañías, e incluso esas relaciones, sufrieron mucho mis expectativas. Con la distancia lo he visto claro. Las primeras caídas eran caídas en público, casi rebotes. Las últimas ya fueron caídas con tiempo de descanso.

Tiendo a depositar unas altísimas expectativas en los demás, supongo que a causa de exigirme las mías en la misma medida. El caso es que el resto no tiene ninguna culpa de mis perfeccionismos y mis ideales. Y voy más allá y digo: ¿acaso mi perfeccionismo es el mismo perfeccionismo que el de Fulano o Mengano? —los mismos de antes.

La respuesta es no.

No tenemos los mismos perfeccionismos y lo que puede parecer natural o de sentido común para mí, puede parecer una locura para el maromo número 24 en mi lista de maromos *imperfectos*. Pero de ahí a aceptarlo... ¡Bueno! Eso es otro cantar.

Ya doy por hecho que entendemos que todos tenemos nuestras caídas y nuestras piedras en el camino, y que no son las mismas. Y que entendemos que todos tenemos tiempos de cura diferentes. Y por último, doy por hecho también que entendemos que no todos estamos dispuestos a poner de nuestra parte para curar y crecer.

Recuerdo una presentación a la que acudí sobre *coaching* deportivo en Madrid. El director de orquesta era Juan Carlos Cubeiro, gran *coach* y comunicador y uno de los mejores profesores que he tenido. De todos los ponentes que participaron, hubo uno en concreto que me dejó unos minutos sin poder escuchar el resto del discurso. Tal vez fuera, ahora visto desde la distancia, algo tan obvio que me molestó. ¿No os ha pasado nunca que de repente lo más evidente se convierte en lo más revelador que habéis escuchado? Esa mezcla entre eureka y «pues claro, tiene sentido. Seré idiota». Como cuando de repente escribes o dices una palabra en tu propio idioma pero te da la sensación de que te la estás inventando. Y en un diálogo interno:

—¿Se escribe así? Pazguato. ¿Pazguato? —Ahí pronunciándola cien veces y que no, que no te suena bien—. Pazguato. Sí, sí. Paz-gua-to. Claro, claro. ¿Sí?

Pues esa sensación se tiene frente a una obviedad reveladora. Ese lapso de tiempo de reflexión y de lucha entre nuevos pensamientos y lo que acabas de leer o escuchar, para que no se te olvide ninguna de las dos cosas.

Total, la obviedad que me dejó en ese estado era algo en referencia a las diferentes maneras que tenemos de gestionar nuestro lenguaje no verbal a la hora de comunicarnos con nuestro cuerpo. Esto es, lo que puede resultar algo normal para mí, digamos, un abrazo al llegar a la meta de una carrera, puede parecer un abuso de confianza para otro corredor que no esté acostumbrado a esas muestras de cariño en público, o en algo relacionado con un mérito o celebración. Cada uno tiene su manera de celebrar una victoria o lo que sea, y cada uno tendrá su manera de demostrarlo. Todas ellas son aceptables y perfectas a su manera. El problema viene cuando esperamos que esas celebraciones o muestras de afecto sean las mismas que daríamos nosotros.

Es el clásico: «Es que no me ha devuelto el abrazo, el muy soso».

Quizá para ese soso, amiga, el simple hecho de mantener un contacto físico contigo durante unos segundos, que se le habrán hecho eternos, ya es todo un mundo.

Tuve una vez un amigo —vale, no era un amigo, era algo más— con el que aprendí mucho acerca de este tipo de comunicación casi antagónica a la mía. Lo positivo de este *amigo* fue que el tipo tenía una mente privilegiada, además de otras cosas, y finalmente pude y puedo reírme del asunto. En mi grupo de amigas siempre recordaremos este caso como «el caso de OK». Así se llamó este amigo antes de pasar a algo más e incluso después de pasar a algo menos. Con esto de las nuevas tecnologías, el arte de ligar es mucho más estrategia que antes de Facebook, WhatsApp, etc. Yo soy buena estrategia y sé cómo jugar mis cartas. Las buenas y las malas. Podéis imaginar lo que me gusta a mí jugar con los mensajes escritos, el poder de la prosa y esos mensajes casi encriptados y kilométricos sin ningún tipo de abreviatura *palabril*.

El caso es que yo le escribía mensajes poniendo todo mi empeño y el 80 por ciento de las veces recibía un «OK» como respuesta. Le hubiera matado. ¿Solo OK? ¿En serio? ¿OK a qué? ¿A vernos? ¿A que me gustas? ¿A que acabo de salir de trabajar y estoy hasta el moño de mi jefe? ¿OK a besos? ¿OK a «hola»? Quería llorar. Me lo tomé con mucha paciencia y sentido del humor y al final hasta pude reírme con él.

Son expectativas.

Yo no puedo pretender que alguien use la misma forma de comunicación escrita que yo y mucho menos condenarle por no hacerlo. Resultó que ambos aprendimos mucho de aquella relación: yo aprendí a tener paciencia y a leer entre líneas o entre okays, ¡incluso entre letras!, y él aprendió a hablar y escribir sobre sentimientos y emociones. Ahora cuando alguien responde con un OK a un párrafo de tres líneas puedo interpretarlo de otro modo.

Las expectativas en cuanto a relaciones de cualquier tipo son muy peligrosas. Creo que este último año es lo que más he sufrido o trabajado, y aún sigo con ello: las expectativas que ponemos en personas, en trabajos, en relaciones. Las expectativas que nosotros creamos y que hacen que nos frustremos si no son tal y como las hemos soñado. Y lo hacemos nosotros solitos, sin ayuda de nadie.

Yo no sé vosotros, pero yo soy una peliculera de cine, nunca mejor dicho. Ya de pequeña mi madre me regaló *El cuento de la lechera* y yo jugaba a cambiar el final.

Qué premonitorio todo.

Yo soy mucho de hacerme esas películas y de crear posibles escenarios de una situación. En muy pocas ocasiones sucede tal y como lo veo en mi *cinexin* mental y claro, sufro. Y proyecto posibles respuestas del chico de la pastelería con el que ando haciendo el tonto en determinada situación, y cuando no es así, me enfado con él.

Claaaarooo... Muy lógico todo.

Y él lo flipa, piensa que estoy loca y seguramente diga: «Pero si yo solo he dicho OK... No entiendo nada».

Ah, las expectativas... Esperamos tanto de gente que no nos va a dar ni la mitad... Esperamos tanto de gente que nos está dando su todo y para nosotros no es ni la mitad... Esperamos y desesperamos. Y si dejamos que sea el tiempo el que ponga todo en su sitio, mal vamos. Porque nuestras expectativas seguirán siendo las mismas y las reacciones del pastelero seguirán siendo idénticas. Y entramos en bucle y de ahí no nos saca nadie más que nosotros.

Quizá abogo por no tener demasiadas expectativas puestas en los demás y sí en nosotros mismos. Y no es que no confíe en el prójimo, es que casi prefiero que me sorprendan para bien que para mal.

Leyendo a la lechera que iba a comprar una casa y unas gallinas para vender sus huevos, e iba a encontrar a un apuesto señor, quizá también para poner en venta sus huevos, qué sé yo; leyendo todo eso te creas una imagen de un futuro perfecto con un solo cubo de leche recién ordeñada. Luego tropiezas, caes y adiós leche y adiós huevos. Los de la gallina y los del apuesto señor. ¿Y qué haces? ¡Pues claro que te levantas! Pero esta vez, y si has aprendido la lección, caminarás más firme, taparás el cubo y no irás bailando por el medio del bosque como una loca perturbada. Irresponsable esta lechera...

Supongo que el tiempo y las caídas la harían madurar, digo yo. Y aquí la palabra clave es madurar. Crecer.

Crecer duele en muchos sentidos. Nos duelen los dientes cuando somos bebés, las rodillas cuando somos preadolescentes y el alma cuando nos hacemos emocionalmente vulnerables.

Las caídas de ánimo no son más que dolores de crecimiento. Parece derrotista intentar llevar bien una caída, disfrutar de las cuevas y de su oscuridad, rascarnos las costras... Caminar con paso firme tiene un precio y supongo que ese precio pasa por

esos dolores. Siempre y cuando, claro está, tengamos estas inquietudes. En caso contrario, te has equivocado de libro. Con cariño te lo digo. Crecer duele y lo que pica, cura. Y en ese balanceo nos movemos.

Estas inquietudes nacen de la necesidad de entender por qué caemos y por qué nos levantamos. Y cuánto tiempo es necesario para poder levantarnos y volver a caminar con paso firme por ese puente o ese río que nos hizo tantísimo daño. Eso no es cuestión de tiempo únicamente. Es cuestión de valorar los daños, reflexionar y aprender lecciones.

Y a eso también nos ayuda el tiempo.

Unos crecen más rápido que otros, pero es irremediable que todos pasemos por fases oscuras, dolores de crecimiento y heridas que curar para fortalecer. Un hueso que se rompe y solidifica es mucho más fuerte por la parte *nueva*, el cuerpo crea callo y aferra así a una parte con la otra. Lo mismo sucede con nuestras caídas de ánimo y nuestras heridas, si curan bien y hacen callo, no volverán a molestarnos. Nos dejarán una señal para recordarnos por dónde hemos pasado, pero, sobre todo, para recordarnos que ya no estamos allí. Que le añadimos empeño, voluntad y valor al tiempo y salimos de aquella cueva que tanto miedo nos daba.

Y así es como nuestras funciones orgánicas, tanto físicas como emocionales, nos ayudan a curar y a crecer con el paso de los días.

Dicho esto, recapitulemos:

Flowcost	Alternativa
¡Levántate y anda!	Siéntate y tómate algo.
El tiempo cura.	El tiempo no cura solo. Me curo yo.
Las caídas emocionales solo necesitan tiempo.	Las caídas emocionales se tratan igual que las físicas: necesitan algo más que tiempo.
Tomamos decisiones y les hacemos contratos de por vida, aunque con el paso del tiempo sigamos siendo infelices al respecto.	Las decisiones no son irrevocables, podemos ser activos y cambiarlas, no dejar simplemente que el tiempo las mejore.
Tiempo = rabia, desesperación.	Tiempo + voluntad = éxito.
Caídas con rebote.	Caídas con tiempo de descanso.
Expectativas dolorosas.	Expectativas sin prejuicios.
Personajillos adscritos: ignorantes emocionales, <i>porqueyoes</i> .	Compañías tóxicas a evitar.

CAPÍTULO 5

TE DIGO ADIÓS PARA
TODA LA VIDA AUNQUE
TODA LA VIDA SIGA
PENSANDO EN TI

Nos pasamos la vida despidiéndonos.

Nos despedimos de personas, de cosas, de lugares, de sentimientos. No sé si de pequeños también lo hacíais, pero yo recuerdo momentos de decir: «Adiós, casa; adiós, cama; adiós, puerta» cuando nos íbamos toda la familia de vacaciones durante el verano. Y lo mismo sucedía cuando tenías que dar la bienvenida de nuevo a todas esas cosas.

Del mismo modo recuerdo despedirme con lagrimones en los ojos de Lidia, mi amiga desde la infancia, cuando teníamos más de tres días de vacaciones y no nos íbamos a ver en el colegio. Nuestras madres no sabían dónde meterse. Y supongo que tampoco sabían dónde meternos.

Pequeñas reinas del drama... Qué premonitorio todo en mi caso, porque yo sigo siéndolo. A veces me sabe mal tirar ese papel de chicle que me recuerda a no sé quién, o esa cuenta de aquel restaurante donde me di el primer beso con el maromo número 4 o incluso me da pena parar una canción porque quiero dejarla terminar como se merece. Cosas de melómana en este último caso.

Que las cosas terminen como merecen no siempre es posible. Lo que podemos trabajar e intentar es que las cosas que nos suceden terminen como nosotros merecemos que lo hagan. Creo que este va a ser un capítulo difícil de escribir e intenso de leer. Siempre podéis pasar al siguiente como en aquellos libros en los que dependía de si comías *pizza* o bocadillos, ibas a una página o a otra.

Por norma general, no nos gusta que las cosas terminen. Las series de televisión, las canciones, las comidas con amigos, los trabajos, los libros, ese helado tan rico y tan grande que solo me compraba mi abuela a espaldas de mi madre, los conciertos, los ataques de risa, el buen sexo, las montañas rusas —si te gustan—, las carreras —si las disfrutas—, los momentos fugaces, los besos, los abrazos... Las relaciones. Y los sentimientos bellos y luminosos.

Por otro lado, tenemos lo que deseamos que termine, que muera y por contra se estira en el tiempo como un chicle de melón: los llantos, las penas, las discusiones, las decepciones, las despedidas, los mareos, el mal sexo, las montañas rusas —si las odias—, las carreras —si las aborreces—, los dolores de muela, el aburrimiento, la soledad involuntaria, los gritos, la ausencia... Las cosas pendientes. El duelo.

Todas las pérdidas, todo lo que termina, necesita un duelo.

Es una pequeña o gran muerte de algo, ya sea de un ser querido en sentido estricto, de una relación o de un sentimiento. Tenemos que despedirnos de eso con todas las de la

ley, como nos merecemos hacerlo. Y quizá también como esa cosa o persona merezca. La parte fácil de las despedidas es cuando se trata de despedirnos de cosas. Puede sonar estúpido o pueril pero os haré una pregunta: ¿alguna vez habéis dotado de recuerdos a alguna cosa hasta humanizarla completamente?

La mente humana a veces necesita alargar sentimientos y lo consigue a través de humanizar esa camiseta, ese cuadro o ese anillo. Tom Hanks creó su propio compañero de viaje a partir de una pelota en *Náufrago* y lo suyo le costó despedirse de él y dejarlo vagar en el océano. Nosotros hacemos lo mismo con los objetos que nos recuerdan a esa persona o a esa relación.

¿Hay alguna canción en vuestras vidas que no haya manera humana de escuchar sin pena?

Como ya os he dicho en alguna ocasión, no soy especialista en relaciones largas y estables. Más bien todo lo contrario, pero ya os hablaré de eso más adelante. El caso es que como buena solterona treintañera e independiente, he tenido visitas de todo tipo en casa. No es que meta al primero de turno en mi cama, pero algunos han visitado mis aposentos, mi sofá y mi cocina. Quien más quien menos ha pasado unos días en mis cosas. Y con algunos de ellos lo he pasado realmente mal en las despedidas. Porque claro, su recuerdo está en MIS cosas. ¿Qué hago? ¿Las tiro? Y un mojón. Vete tú.

Ah, calla, que ya te has ido.

Han pasado tipos muy interesantes por mi casa, y algunos hasta estaban buenos. Pero de ese *estar bueno* que te sabe mal que desaparezca de tu casa porque la mejora, ¿sabes? Total, que cuando desaparecen por los motivos que sea, es un horror. Es como si tuvieras que deshacerte de todos tus muebles. Queda su recuerdo, su olor, su huella. Y esperas un día más para cambiar las sábanas porque tu inconsciente no duerme solo si algo huele a él. Y llega un momento en que es insostenible seguir durmiendo ahí y no te queda otra que poner una lavadora y vivir con ese recuerdo hasta que decidas o consigas dejarlo atrás, o hasta que llegue otro olor que lo supere.

Y las canciones... La música.

¡Cómo duele la música a veces!

Hay canciones que en determinados momentos duelen físicamente. Y sin necesidad de pararte a escuchar la letra o de entenderla. Hay canciones con nombre propio y no es el del autor ni el del ejecutor. Es el nombre de la persona que la hace vibrar, que le da ese cuerpo que no pueden tener las cosas etéreas y que hace que se encojan tus vísceras.

Quizá de un modo que no logro entender, los acordes o la manera en que están ordenados tengan algo que ver con su olor, su morfología, su cerebro. En definitiva, con el recuerdo de esa persona.

Creo que cada uno tenemos nuestra banda sonora y que la música hace grandes algunos momentos ya enormes de por sí. Puede que solo sea eso, una huella musical en el cerebro en el momento justo en que sentiste aquello que ahora no tiene compañero,

una muesca cerebral que se enciende cuando suena esa canción y hace que escueza el recuerdo.

Lo que me sorprende es que ese orden de acordes que te recuerdan a alguien de un modo doloroso no siempre coincide con algún momento, simplemente te recuerda a eso y ya está. Bueno, te recuerda aquello y te recuerda que ya terminó. Y duele.

¡No veas si duele!

Y puede ser el motor que encienda la máquina de lágrimas y de catarsis emocional en momentos insospechados. Que salga, que salga...

Maldita canción.

Y bendita música...

Luego están los lugares. Zonas de paso que se convierten en zonas de conflicto a lo Oriente Medio cuando nos recuerdan algo doloroso. Solo le faltan las bombas y los kamikazes. Bueno, los kamikazes somos nosotros.

Y cómo nos gusta recordar aunque duela, ¿eh? Y cómo nos gusta acordarnos que justo en ese banco nos dijeron esto y lo otro, que justo ese era el sitio que ibais a ir a visitar —tócate las narices, hasta con sitios que no hemos ni compartido—, que este camino es el que hacíais todos los días para ir a su casa... Nos mola sufrir y nos mola sentir eso cuando paseamos por allí o por allá.

Hace unos días estuve en un lugar maravilloso, una montaña en el Pirineo francés, de unos dos mil novecientos metros. Ojalá fuera capaz de describiros aquello... Fue la primera vez que subía tan alto por mi propio pie, la primera vez que llegaba a una cima con frío, nieve y miedo. Bueno, debo admitir que me quedaron cuatrocientos «metritos» de desnivel para llegar, pero para mí fue un reto precioso. Una victoria.

Lo que quiero decir con esto, además de querer dejar constancia por escrito de mi felicidad, es que mis ojos vieron y miraron lugares maravillosos. Cada vistazo era un cuadro. Cada mirada hacia arriba o hacia abajo era una fotografía. Este planeta nuestro moribundo por culpa de los humanos tiene lugares espectaculares. ¿Por qué nos empeñamos en ensuciarlos, más si cabe, con nuestros recuerdos?

Fueron unos días muy especiales, pero a su vez muy amargos. Aún no consigo mirar las fotos sin pasarlas rápido para no sufrir... Sobra decir que esa amargura es fruto de sentimientos encontrados con la persona que precisamente lo hizo posible.

Hay muchos lugares que recuerdo como fotografías mentales con una sonrisa en la boca y que en su día fueron amargos, tristes y bancos de lágrimas. Con el tiempo siempre consigo que vuelvan a ser lo que son: lugares mágicos. Y seguramente lo sean aún más por haberlos sufrido tanto...

Son nuestros recuerdos los que humanizan a las cosas, a los lugares, y los que los hacen dolorosos o felices. Son los recuerdos los que duelen, y no nos apegamos a las cosas o a los lugares, nos apegamos a los recuerdos y a lo que sentimos al pensarlos.

Lo fácil es recordar.

Incluso sabiendo que es doloroso, encontramos lo placentero en esa melancolía, en ese dolor. Porque al menos sentimos, volvemos a sentir ese *aquel* aunque ya no tenga cuerpo, evocamos recuerdos dolorosos a sabiendas porque eso es lo fácil.

Recordar es fácil, lo difícil es olvidar que ha existido.

Nos despedimos de lo que sentimos sabiendo que aún está ahí, aún podemos sentir esa pena, ese dolor.

¿Qué pasa con las emociones positivas?

De ellas no nos cuesta despedirnos, las olvidamos directamente. No merecen nuestro adiós, ni siquiera un gracias. ¡Qué estúpidos somos! Deberíamos dejar que se quedasen, nos ayudarían a decir adiós a toda esa melancolía, todos esos *adioses* que no son *adioses*.

Eso es la melancolía: no decir adiós de verdad. Decirlo por decir.

Las alegrías ganarían por mayoría si les diésemos potestad, importancia, poder.

Queremos que pase el dolor, pero no queremos dejar con él las situaciones bonitas, aunque las situaciones bonitas son las que más duelen cuando se terminan.

Ah, los finales... ¿Cómo nos despedimos de un sentimiento? ¿Cómo lo eliminamos? ¿Podemos? Si no queremos quedarnos anclados en la melancolía, en ese adiós a medias alargado en el tiempo, debemos aceptar los finales. No sirve decir adiós y seguir sufriendo. Ya lo dijo el maestro Joaquín Sabina con sus «19 días y 500 noches», ¡claro! Yo te digo adiós hoy, pero sufriré hasta que deje de dolerme. Y a oscuras en la soledad de la noche lo sufriré todavía más. Pero pongamos una fecha límite. No puede dolernos toda la vida.

Una despedida debe ser profunda, visceral. Debemos sentir que muere algo.

Siempre he pensado que el miedo final, el miedo de los miedos, el señor de los miedos, es el Miedo a la Muerte. Tiene muchas caras, como comentaba antes. Puede ser en sentido estricto con la muerte física de alguien o puede ser en sentido metafórico cuando muere una relación sea del tipo que sea.

El único adiós a medias permitido en primera instancia es el que se nos queda en los labios cuando perdemos a alguien y no hay manera física de despedirnos. Cuando muere ese ser cercano y querido, y ya no puede escuchar lo que tenemos que decirle, ya no puede escuchar los reproches y los enfados por habernos abandonado, así como tampoco puede escuchar los «te echaré de menos», los «perdóname» y los «te quiero».

En segunda instancia es necesario un adiós de corazón. Es necesario liberarnos de esa carga y aceptar que eso ya terminó, que no volverá, y dar potestad a esos recuerdos positivos que harán que no sea doloroso recordarle.

Es un trabajo difícil y triste. Partimos de la base de una pérdida de algo que amamos, que es parte de nuestra vida. Nos han arrancado algo y no nos parecerá justo, no lo querremos aceptar. No lo creemos posible. Es probable que nazcan instintos asesinos hacia otras personas a las que odiamos o sobre las que creemos más justa una muerte. Es posible que nazcan también instintos autodestructivos porque creamos que la

vida no es posible sin ese alguien, o porque creamos que nuestra vida vale menos que la suya...

Como digo, difícil y triste.

¿Creéis que ese rollo de «aunque toda la vida siga pensando en ti» es algo sano?

Claro que recordaremos a *nuestras pérdidas*, pero debemos intentar recordarlas sin dolor. Os estoy dando por norma general una visión catastrofista de todo lo que nos sucede, pero de verdad pienso que los dolores hay que sanarlos de raíz. No es suficiente lavarles la cara y seguir con nuestras vidas. Las limpiezas a fondo pasan por algo de sufrimiento.

Aunque precisamente en las despedidas el dolor esté implícito.

Hace unos años, cuando empecé a romperme por dentro, trabajé mucho en el Señor Miedo a la Muerte. Por aquel entonces había terminado una de las relaciones largas que he tenido en mi vida y a pesar de ser una de las mejores cosas que me han pasado — romper con eso, quiero decir. Maldito bastardo el maromo número 1...—, entré en una dinámica de miedos muy divertida.

Tendría unos dieciocho años cuando empecé con ataques de ansiedad, pánico y violencia. Además, cometí el tremendo error de ver una película maravillosa, *Inocencia interrumpida*, y aprendí un montón de patologías que cuadraban a la perfección con lo que me pasaba a mí.

—¡Hala! Estoy loca perdida. Claro, ahora lo entiendo todo...

Me daba miedo la lluvia, me daba miedo el sol, me aterrorizaba el viento, quedarme sola en casa, que me subieran mucho las pulsaciones, tenerlas muy bajas, quedarme sin respiración, que me siguieran a casa, que me diera un ataque de alergia, no llegar a tiempo al hospital en caso de que me pasara, que se cayera el avión, que se estrellara el tren o que fallaran los frenos del coche.

Me asustaba todo lo que pudiera provocarme la muerte. Física o cerebral, porque realmente pensaba que me estaba volviendo loca. Ahora no recuerdo quién me dijo que el simple hecho de cuestionarme mi locura, me convertía en cuerda.

Qué cosas, se está loca de atar pero lo que ata son las cuerdas.

El caso es que por aquel entonces hice muchos cambios en mi vida, todos a mejor. Pero los sufrí como una jabata. Fue justo cuando empecé a estudiar filosofía, a boxear y a ir a terapia. Sin toda aquella basura cerebral y emocional no recordaría esa época con tanto... digamos, cariño.

La Facultad de Filosofía de Barcelona se encontraba al lado del Camp Nou, el campo de fútbol por excelencia, y por ende, al lado de la zona de prostitución por excelencia en esta nuestra ciudad. Recuerdo salir de clase en los turnos de tarde y cruzarme con las mismas *pilinguis* todos los días. Al final éramos colegas. Y ellas estaban solas, indefensas y trabajando en un mundo de abuso y oscuridad. Algunas eran *algunos* y viceversa. Habían dejado morir una parte de su físico que no les correspondía y allí estaban, mostrándose al mundo. Entre putas y gritos de «¡goooooooooool!» cuando

había partido, me adentraba en el mundo de la muerte de todo tipo: física, intelectual, emocional, laboral, religiosa y de lo que pudiera surgir en la materia.

Combinaba las clases de filosofía con clases de boxeo. Allí no había muerte, solo lucha. Y allí encontré un apoyo para despedirme de ese maldito bastardo *number 1*. Ese apoyo fue la persona que me enseñó a luchar sin quejas y a priorizar mi bienestar frente al de maromos de tres al cuarto. Quien me enseñó a saber dar y recibir —literalmente— y a mirar siempre a los ojos a quien tienes delante. Y fue el mismo que me ayudó a comprender que la disciplina es cuestión de pasión.

Creo que ya os he hablado de mi entrenador...

Y para unir el trabajo intelectual con el físico y no morir en el intento, empecé un proceso de terapia con mi queridísima Laura Contino, una italiana más catalana que yo, y a la que le dije en mi primera sesión que la psicología me parecía filosofía para bobos.

Qué boca más grande tenía entonces...

Con ella trabajé mucho el miedo a la muerte, comprendí lo doloroso que es perder a alguien y que a veces es más doloroso un duelo en vida. Asimismo, me di cuenta de la importancia de despedirse en condiciones, de cerrar heridas y de perdonar pérdidas.

Hace unos días murió el padre de una de las personas más importantes en mi vida. El padre de Ana tenía cáncer y estuvo dos años luchando contra ello, dando lecciones a diestro y siniestro a cualquiera que conociera su historia. Ella no se separó de él en ningún momento, era un pilar indispensable y ahora debe aprender a vivir con su legado y no con su cuerpo.

Yo intenté no separarme de ella en la medida de lo posible y el día de su despedida definitiva, en ese tanatorio frío y lleno de malas vibraciones y tristeza, oía su llanto desde la última fila. Es uno de los peores sonidos que he escuchado en mi vida. Miraba a las demás, a mis amigas, y sus caras sentían lo mismo que yo. Me tapaba los oídos, pronunciaba una eme hacia dentro para que la vibración no me dejara escucharlo, miraba hacia otro lado.

«La quiero tanto», pensaba.

Y no quería que sufriera así. El caso es que yo empaticé con su dolor y su tristeza y no quería que sufriera más; pero reconozco que sobrellevé el tema de la muerte de un modo más calmado. Quizá era una manera de protegerme o de protegerla a ella.

O quizá es que después de mucho ahondar en el tema, le tengo más miedo al dolor que a la pérdida.

¿De verdad quieren hacernos creer que con cuatro frases sacadas de contexto van a conseguir que seamos felices? ¿De verdad la filosofía barata es suficiente para andar con paso firme por la vida?

Quizá yo haya necesitado más procesos y más alcohol en las heridas y sea mi sensación, pero de verdad que cada vez soporto peor lo fácil en cuanto a reflexiones. Esos pensamientos masticados por otro y banalizados... Por favor...

Decir adiós duele y sí, mañana saldrá el sol y hoy me hago la fuerte porque así lo superaré antes, y te digo adiós con lágrimas en los ojos y mostrándote mi dolor en un último grito desesperado pidiendo compasión, y me voy a mi casa hecha un trapo pero sonrío porque la vida es bella.

Buff... Pensemos bien, sintamos bien. Cerremos bien.

Las cosas pendientes duelen tanto... Y no dejan dormir, no dejan pensar con claridad, no dejan vivir de verdad. Esa conversación pendiente que sabes que tienes que afrontar pero no llega. Y no nos engañemos, tú tampoco haces que llegue porque sabes que será la última. La última vez que os veáis, la última vez que os miréis como os miráis, la última vez.

No sé si os ha pasado alguna vez sentir por un momento, en medio de un abrazo, de un beso, de una mirada; sentir por un momento que esa va a ser exactamente la última vez que suceda. A mí hace unos años me pasó y desde entonces he desarrollado una capacidad asquerosamente certera para saberlo. Estar haciendo el amor con alguien y saber que esa va a ser la última vez que suceda. Es horrible, no os voy a engañar. Es una despedida dulce o un placer amargo. No sabes si poner todo tu empeño y disfrutar de ello o parar con la esperanza de que al quedar pendiente, se deba resolver.

Otro fenómeno paranormal que me anda sucediendo —algo más distendido— es la *maldición de la caja de condones*.

Piensas: «Va, me compro la de quinientas unidades porque total, los vamos a usar. ¡Muaahaha!». Y zasca, se acaba la relación. Días después llega el «lo sabía...», y entonces me siento idiota y empieza la pena.

Con independencia de si esa relación en concreto la acabas tú o la acaba el otro, existe un periodo de me faltas tú que puede extenderse más o menos dependiendo del peso de los motivos.

Me ha dejado

Tremendo, ¿no?

«Me ha dejado».

Tiene como eco y todo. Con voz de ultratumba, maléfica.

Cómo duele el abandono. Es importante y nos ayudaría mucho saber cuándo ha empezado el abandono, si es posible averiguarlo. Quiero decir, una relación no acaba de un día para otro así como no debería empezar de un día para otro. Yo prefiero que, si me abandonan, si me dejan (-ejan, -ejan, -eejaaan... Con eco), sea a la vez tanto física como emocionalmente.

La sensación de abandono estando en pareja o en cualquier relación interpersonal es una de las que peor llevo en mi vida. Ese sentir que sobro, que estoy de más. No lo soporto. Así que como me dijeron una vez: «Si me vas a dejar, déjame ya». En ese caso en concreto no era ni de lejos mi intención y quedó como una broma graciosa y cariñosa, hasta que llegó el día en que tuve que pronunciarla yo...

Y sí, me dejó. Pero solo físicamente.

Emocionalmente ya me había dejado mucho tiempo antes. Y yo también le había abandonado a él.

A veces nos despedimos sin saberlo, sin comunicarlo. Nos vamos y ya está. Se nos queda el cuerpo por hábito y por miedo y se van nuestras emociones y nuestra pasión. Y en estas despedidas siempre queda herida, siempre se abre brecha por donde dejar salir a los reproches, los *claroperotúes* y los *túmáses*.

Está sin cerrar. Si me dejan, sufriré, lo comprenderé y lo superaré. Pero paso a paso. Como dice mi madre, nadie muere por nadie.

Podríamos analizar esta frase con casos de abuelitos que no soportan la pérdida de sus parejas, pero yo le doy la vuelta y pienso que nadie muere por nadie, pero sí se puede vivir por alguien. El amor hacia y desde el otro nos da más ganas de vivir, nos hace fuertes. No morimos porque nos falte esa persona, sencillamente esa persona nos da más vida. Como un *bonus* en los videojuegos. Cuando nos dejan, nos quitan fuerza pero no vida.

¡Pero la fuerza vuelve!

Se trabaja como quien entrena la fuerza en un gimnasio. Hemos vivido hasta que le conocimos y seguiremos haciéndolo a partir de su partida. Y eso pasa por despedirse, por cerrar la puerta, por cerrar el caso y guardarlo en algún lugar seguro.

Despedirse también pasa por cerrar cosas pendientes con nosotros mismos. En mi caso, tuve que hablar muy seriamente con mi cerebro y explicarle que todos nos equivocamos —¡y cómo!—, pero que merecía una despedida digna.

Una de verdad, perdonando mis errores y los suyos y aceptando que el abandono había sido mutuo.

Te deajo

No sé vosotros pero yo nunca he pronunciado esta frase así, tal cual. Pero la idea está clara, ¿no?

Somos nosotros quienes debemos abandonar y eso, amigos, es complicado.

Yo diferenciaría aquí el dejar porque ya no sientes y el dejar sintiendo. En cualquier caso, hay que tener un par de agallas para hacerlo. O al menos eso me sucede a mí. Siempre se puede dejar que la relación se vaya marchitando y salvar el pellejo ahorrándote la situación incómoda, pero eso es muy cruel y caeríamos en el abandono emocional hacia el otro. El cierre se haría mucho más complicado. La clave para acabar con una relación, como ando defendiendo hace un ratito, es la comunicación. Tanto si termina porque no sientes, como si termina porque no te hace feliz, aunque sientas con todas tus vísceras.

En el primer caso, es un acto de amor hacia la otra persona, porque aunque no quieras continuar esa historia, no hay motivo para perder dignidades. Nadie dijo que se amara para siempre pero se puede seguir respetando y teniendo cariño hacia el otro.

El segundo caso, dejar amando, es tremendo. Es un acto de supervivencia en toda regla. Y en muchos casos es dejar para que no te dejen porque quizá no sepan hacerlo o no tengan valor suficiente. Es coger las riendas y las agallas y tirar para adelante sin mirar lo que se deja. ¡O sí! Es posible que nos ayude acordarnos de lo que nos hace sentir mal para coger fuerzas. Así lo tendremos presente cuando debamos despedirnos de todo lo que nos pone tristes.

Ha sido una cosa de los dos

Ya, ya. Pero ¿quién ha empezado la conversación?

Qué cotillas somos. Se pueden dar perfectamente casos en que los dos estén de acuerdo en que se acabó el amor de tanto usarlo y que ambos llevan caminos diferentes. Son casos muy claros y caen por su propio peso. Si alguno de los dos da un paso atrás, está perdido. Y toca cerrar, despedirse de verdad y siendo conscientes de que de verdad eso que teníamos ya no existe para el otro, ni para nosotros si nos quitamos el miedo de los ojos.

En todos los casos aparece el fantasma del me faltas tú. Cuando muere alguien, cuando abandonamos y cuando somos abandonados. Se crea una vida en común y como consecuencia, unos recuerdos comunes. El trabajo duro está en recordarlos sin amargura. Son como pequeños hijos con custodia compartida que debemos aprender a amar sin dolor y sin rencor hacia la otra parte.

Se trata de crear vivencias nuevas con ellos, nuevos recuerdos que nos permitan recordar a esa persona con una sonrisa o al menos sin pena ni gloria. Es difícil, pero despedirse de verdad, decir adiós con el corazón porque con el alma no puedes, es mucho más importante de lo que pensamos. Adiós con la razón no sirve, no tiene gancho.

Yo puedo decir: «No, no... no estoy enfadada». Y llevar un mosqueo de tres pares. Puedo decir: «Está todo bien, ya nos vemos», y estar pensando en arrancarte la cabeza. Porque de corazón lo que me apetece decir es: «Estoy enfadada contigo y no, no está todo bien».

Es el primer paso para solucionar una pérdida: aceptarla.

De un modo menos intenso, pasan por nuestras vidas personas de las que quizá nos hayamos despedido o quizás no, pero son personas de paso. Y así debemos comprenderlas. Son personas con contrato temporal y que tienen alguna función que puede que no entendamos en el mismo momento, pero sí al cabo del tiempo.

Nos enseñan algo que no sabíamos, nos hacen sentir cosas nuevas, nos sacan nuestro peor lado para que podamos mejorarlo... Son despedidas acordadas por contrato y sin necesidad de hacerse efectivas.

¿Cómo se hace efectiva una despedida como tal? ¿Cómo podemos hacerlo cotidiano?

No es fácil despedirse. Y no todo el mundo puede hacerlo con naturalidad. Un apretón de manos no es un abrazo, un «hasta luego» no es un «adiós» y un «cuidate mucho» no es un «te quiero».

¿Qué será lo que hace tan incómodas las despedidas entre dos personas con una intimidad, digamos, de alto nivel?

Cuando uno no sabe despedirse de su propia intimidad, no puede despedirse del resto. Para despedirse, como para abrazar, hay que saber dar en la misma medida en que

se recibe.

Cabe la posibilidad de que ambas personas, *despedidor* y despedido, se muevan en la misma franja de no-gestión del dar y el recibir. En cuyo caso, ambos sentirán una tremenda normalidad en el adiós.

Y es ahí donde reside el problema: un adiós puede implicar tristeza, alegría e incluso alivio, pero nunca normalidad. Esto les ayudará a no sufrir las despedidas tristes, las despedidas duras y dolorosas, las oscuras y lluviosas. Pero también les evitará sentir las despedidas alegres y, por tanto, los reencuentros.

La ventaja de estas despedidas es que no se tiene consciencia de ellas, de lo que implican o implicarán.

Si es que a eso se le puede considerar ventaja.

No lo tienen tan fácil quienes se despiden en desequilibrio, esto es, quien se despide con el corazón de alguien que se despide con la razón, con su voz y nada más. Podría decirse que es una no-despedida, algo pendiente para el primero y un mero trámite para el segundo. El eterno miedo a amar sin ser correspondido se traduce aquí en despedir sin ser despedido.

El primero vivirá la experiencia de la despedida con todo su dolor o su alegría sin saber, hasta bien llegado el punto de partir, que a quien está entregando ese *todo* apenas es consciente de lo que recibe.

No olvidemos el aire de normalidad que tiene la despedida para el segundo. Es aquí donde nace la frustración y con ella la no-despedida. Esa sensación de haber dejado algo a medias hará que el primero quiera despedirse de nuevo, sin saber, una vez más, que para el segundo está todo dicho. Esta es una de las formas de despedida más dolorosas de forma unidireccional.

Otro modo de desequilibrio en despedidas, pero algo más superficial, es el que se crea entre dos personas que se despiden desde el orgullo, el enfado o la rabia. Son estas despedidas algo ácido y sin cerrar. Algo del todo absurdo ya que, como ocurre con las despedidas inconscientes, pueden derivar en no poder sentir la alegría del reencuentro. Es aconsejable no despedirse e intentar rescatar algún que otro recuerdo positivo en caso de separación.

Y la manera más pura para una despedida consciente es la despedida de dos corazones, dos almas. Esos *despedidor* y despedido alargando la melancolía de un adiós en cualquier situación, sea triste o alegre, sea por mucho o por poco tiempo, sea definitivo o no. Ambos sabrán que ese momento implica una separación momentánea o definitiva, y que antes de arriesgar un arrepentimiento, prefieren dar el resto.

Puede resultar gracioso observar a dos individuos despedirse de un modo extremadamente afectuoso de un día para otro.

El caso es: ¿y si mañana no hay oportunidad de despedirse? ¿Y si de verdad *esa* fuera una despedida definitiva? ¿Qué haríamos si de verdad cada despedida fuera eterna? ¿Qué diríamos si supiéramos que no vamos a volver a decir nada? En este caso, hay un

equilibrio claro entre dar y recibir, sean cuales sean los niveles de cada uno. No es necesario que ambos sientan esa relación del mismo modo y en la misma medida, basta con que la comprendan.

Es aquí donde se produce otra de las despedidas más dolorosas: hay equilibrio entre gestión pero hay desequilibrio entre deseos. Son las despedidas amargas. Las despedidas que más se alargan, incluso que se repiten hasta el fin del trayecto para intentar evitarlas; algo paradójico y por completo irracional cuando lo que se intenta es totalmente lo contrario a lo que se está haciendo.

Es gracioso cómo a veces intentamos coger y soltar al mismo tiempo...

Las personas que se despiden de corazón sufrirán sobremanera la partida o separación de la persona despedida. Sufrirán más allá del momento del adiós y esa extensión de la melancolía les acompañará durante un tiempo más o menos largo dependiendo del amor que se pierda en la separación.

Sea como sea, cualquier pérdida de amor es dolorosa cuando se es consciente de ello, así que el momento exacto de definición de la pérdida será igualmente doloroso e inevitable.

Afortunadamente, con el tiempo comprendemos que podemos perder a la persona, pero podemos conservar el amor. Bien tal y como lo recordamos si no nos duele, o transformándolo a nuestro antojo en bonitos recuerdos y lecciones.

Todas estas formas de despedida son aplicables a las despedidas fugaces, es decir, a las despedidas cotidianas. Pueden ser en persona, por teléfono e incluso por escrito. En menor medida, hay una pérdida momentánea y de nosotros dependerá que sea más o menos emotiva, más o menos sincera o más o menos sentida. En todas ellas hay que tener presente nuestro grado de expectación así como nuestro grado de frustración, y buscar el equilibrio posible entre *despedidor* y *despedido*. No siempre es posible pero si queremos evitar una despedida frustrada, hay que rebajar el nivel de expectativas.

Como en todo.

Ya que una despedida frustrada puede convertirse en la más dolorosa de las partidas.

Teniendo presente que la única persona que estará conmigo toda la vida soy yo misma, quizá sea interesante practicar esos cierres o despedidas hacia mi persona.

Ya hemos hablado de la importancia de perdonarse, de superar lo doloroso y de conservar las emociones positivas. ¿Qué pasa cuando en situaciones dejamos de ser nosotros mismos? ¿Qué pasa cuando perdemos la cabeza? ¿Y si perdiéramos una pierna? ¿O las dos? O peor aún, ¿qué haríamos si tuviéramos piernas pero no pudiéramos usarlas?

Es raro hablar de despedirse de una pierna pero quizá esto nos haga valorar más lo que nos mueve —nunca mejor dicho—, lo importantísimos que somos para nosotros mismos.

Sin mí, yo no tiro.

¿Qué haríamos si tuviéramos que despedirnos de nosotros mismos?

Hace un tiempo leí una carta de un hombre con Alzheimer a su mujer. La escribió en un momento de lucidez. Le decía que la amaba como el primer día y se disculpaba si al día siguiente no recordaba su nombre. Es una de las cosas más bonitas que he leído en mi vida. Una de las mejores cartas de amor que se han escrito, sin duda.

No somos eternos y nuestras relaciones tampoco. Nuestras emociones tienen fecha de caducidad, las buenas y las malas. En cierto modo me consuela... Sobre todo en cuanto a las malas.

¿Alguna vez os habéis planteado la posibilidad de quedaros sin memoria? ¿Qué os gustaría recordar? ¿De qué os despediríais? ¿Podríais hacerlo hoy, ahora?

Quizá debamos aprender a despedirnos de nosotros mismos, a no dejar nada pendiente, para poder cerrar asuntos de otra índole. Y me da que eso pasa por saber de quién nos estamos despidiendo, saber quién somos y quién no.

Y despedirnos.

Es necesario un adiós sentido, un adiós de verdad. Que nos haga sufrir las consecuencias o no, pero que sea un cierre. Debemos enfrentarnos a ese duelo porque es la única manera de poder dar carpetazo. O portazo si eso nos libera de rabia, lo que más os guste.

Y los duelos son duros, son caros. No se pueden hacer con frases motivacionales por mucho que publiquemos una frase al día en nuestras redes sociales. Frases que, por otro lado, seguramente colgamos para que las pueda ver la otra persona implicada.

Bobadas.

El *Flowcost* para quien lo quiera, que yo no quiero arrastrar pena por personas, lugares o cosas que ya no están en mi vida.

O sentimientos que no quiero guardar...

Dicho esto, recapitulemos:

Flowcost	Alternativa
¡Mañana será otro día!	Cerrar bien las despedidas sea hoy o mañana.
Un final es algo negativo.	Los finales pueden ser solo cambios si se gestionan bien.
Decir adiós porque sí, porque se debe.	Decir adiós con la razón y con el corazón.
Recordar toda la vida esa pérdida.	Recordar sin dolor. Recordar también las emociones positivas.
Despedirse a secas. Mirar hacia otro lado.	Aceptar la pérdida y estar en paz con ella.
Despedirse en desequilibrio y dejar abierta la herida.	Despedirse conscientemente por nuestra parte.
Reproches adscritos: <i>claroperotúes, tímáses</i> .	No hay reproches. Perdón.

CAPÍTULO 6

TE QUIERO,
PERO SOLO
COMO AMIGOS

Qué gran frase. ¿Os la han dicho alguna vez? ¿Y vosotros? ¿Habéis pronunciado alguna vez tremendo cliché? Ojo, que puede ser absolutamente cierto. De no ser así, a ver quién es el guapo que se compromete con una sola persona.

La amistad es una de las cosas más bonitas que puede nacer entre dos o más humanos. Es una manera de encontrar una familia alternativa y no biológica que te acompaña y te acepta de cualquier forma, fondo y color. Hasta en los colores más feos.

Como en las soledades, también creo que hay edades en la amistad, quizá a partir de rellenar soledades.

Tendría sentido.

Cuando somos pequeños siempre tenemos aquella otra personita pequeña de la que no podemos separarnos. Posiblemente sea uno de los primeros nombres que aprendamos a pronunciar e identificar. Y posiblemente sea una de las pocas relaciones sanas al cien por cien que tengamos a lo largo de nuestra vida. Si nos enfadamos, nos enfadamos y se lo hacemos saber. No sé, con un mordisco, por ejemplo. Si nos apetece o no jugar, pasear o correr de un lado para otro, lo comunicamos. Con un lenguaje diferente tal vez, pero comprensible. Y si nos cansamos, nos vamos. Es una amistad absolutamente libre.

Eso sí, no me toques mis juguetes cuando yo no quiero compartirlos.

Supongo que es un poco más avanzada la infancia cuando se empieza a comprender el significado de compartir. Van pasando los años y la amistad se convierte en algo con un futuro algo más complicado, con un lenguaje más universal y quizá menos comprendido.

Teniendo en cuenta que un adolescente no se comprende a sí mismo, es complicado que una comunicación sea de verdad efectiva entre dos especímenes en la edad del pavo. Aun así, conseguimos encontrar aquellas personas que nos entienden a la perfección. De hecho, me atrevería a decir que elegimos única y exclusivamente a quienes se parecen a nosotros en modo de comunicarse y de sentir.

Por fortuna, crecemos y si somos valientes dejamos a un lado aquellas personas que no siguen nuestro camino. Algunas se caen del cartel sin necesidad de hacer nada. ¿Dónde queda el amor *parejil* en todo esto? ¿Cuándo empezamos, en el caso de las mujeres, a ser minimujeres? ¿Cuándo empezamos a ligar?

Creo que podríamos considerar ese momento en el que tener un amigo o amiga que nos gusta de un modo más especial, cuando tener un amigo, en mi caso, se convertía en

algo peligroso, ambiguo... En el momento en que nos daba vergüenza hablar con ese alguien, ahí, queridos amigos, empieza nuestra vida amorosa.

Siempre están las típicas niñas de dieciocho años que tienen cuatro novios, pero vamos a omitir esa poligamia por el momento.

¡Ay, qué vergüenza! Que si me mira, que si no me mira, si me lo cruzo por los pasillos, si tiene una novia de un curso mayor, que si me ha tocado un brazo al pasar... Ay, Dios... Cuando somos niñas somos muy bobas.

Vale, de adultas también, pero el tema es que todas esas cosas en edades del pavo están en nuestra cabeza, en nuestro romanticismo precoz porque en la cabeza de ellos aún no han llegado a ese punto.

Vale, de adultos tampoco.

Deberíamos aprender la lección, ¿no? A ser más realistas, a omitir películas de princesas Disney y del tipo *Dirty dancing*. ¡Pero son tan guays!

Bobas.

Deberíamos aprender a elegir mejor con quién somos bobas y con quién más lomas. Y lo digo en sentido estricto, lo digo como mujer salvaje, valiente y protectora. Quizá debiéramos encontrar ese equilibrio entre las dos cosas.

En fin, el caso es que aquellos primeros momentos «amorosos» son parte de nuestros ensayo-error hasta conformar la manera en que nos relacionaremos con nuestras *parejas* a partir de entonces.

Afortunadamente y con trabajo, tras ese ensayo-error viene un aprendizaje, de modo que vamos modificando nuestras conductas y hasta en algunos casos, lo hacemos para mejor. Aun así, creo que si analizamos nuestros comportamientos en pareja actuales, sacaremos algún que otro resquicio de nuestra niña boba y de la manera en que empezamos a relacionarnos con amistades especiales.

Esa niña que empezaba a sentir cosas extrañas y que las gestionaba como buenamente podía, sigue estando en mí y en ocasiones me olvido de darle la palabra. Esa niña-instinto que me dice que tengo que quedarme o salir pitando de ahí y a la que me olvido de hacerle caso.

Crecemos y nos dejamos influenciar por un montón de cosas que no hemos creado nosotros, que no nos pertenecen. Nacemos con una capacidad emocional y, a medida que pasan los años, los golpes y las alegrías, vamos dándole forma. Vamos moldeando emociones no innatas, experiencias positivas, traiciones, decepciones, amistades peligrosas y no tan peligrosas. Al final se va colocando todo el mundo en su sitio y se va finiquitando a los que sobran, a los contratos temporales, con algún que otro despido procedente y sin derecho a indemnización.

Entiendo que a partir de todas nuestras experiencias y la manera que tenemos de sobrellevarlas se va forjando nuestra personalidad y nuestro carácter. Personalmente, he trabajado muy duro para comprender quien soy y para convivir con ello. Y aún sigo trabajando para que otros puedan hacer lo mismo: convivir con mis experiencias.

Ya no soy una minimujer que ligotea en los pasillos del colegio sin saber muy bien qué hará en caso de que le sigan la corriente; tampoco soy una adolescente loca por los huesos de cualquier niño molón y con afán de historia a lo Romeo y Julieta. Ni una adulta con ganas de estar con malotes que luego resulta que son románticos encubiertos y que luego resultan ser solo unos retrasados emocionales, mentales y conductuales.

No. Ya no soy todo eso, pero lo he sido. Mi trabajo me ha costado —y me sigue costando— ser una mujer de pies a cabeza.

A todas las mujeres de pies a cabeza que lean esto y que aún no se hayan topado con un hombre hecho y derecho, tranquilas, existen. Creo que en algún laboratorio de Wichita o en la Universidad de Wisconsin están estudiando la posibilidad de crear un *homo hechus derechus* a partir de células madre o no sé qué mandangas.

En serio, existen.

Seguro que uno de ellos era aquel amigo tan especial al que solo querías como amigo, porque a ti quien te gustaba era aquel retrasado que sudaba de tu cara y al que llorabas en el hombro del primero.

Pero claro, tú solo lo querías como amigo...

Creo que el «como amigos» es otra expresión que tiene eco y voz de ultratumba. Quizá el primero te suene hasta lógico, pero, a medida que va repitiéndose la historia, es como si al decirlo se ralentizara todo y lo viviéramos a cámara lenta. Vemos que mueve los labios, que nos mira con cara complaciente y hasta *compadeciente*, y ni siquiera escuchamos lo que viene después. Bien porque no nos interesa, bien porque ya nos sabemos la lección.

Y es que ese «eres genial, pero te quiero como amiga. Mucho, ¿eh? Pero claro...» en ti y en tu autoestima se traduce en «te quiero solo como amiga porque eres demasiado:

—Buena: por favor, vuelve a contarme esa milonga».

—Especial: tienes razón, lo especial está sobrevalorado. Abuff...».

—Joven: vaya, habló el hombre maduro y refinado».

—Lista o inteligente: tienes razón, la inteligencia está sobrevalorada. ¡Mírate! Lo feliz que eres tú sin necesidad de nada más».

—Gordita/fea: entiendo. Alguien como tú no puede pasearse por ahí con alguien que le desprestigie como hombre. Más aún, quiero decir».

—Guapa: ooh... Gracias. No me digas más: ¿te sientes amenazado?».

En definitiva, te quieren solo como amiga porque eres mejor que cualquier furcia sumisa por la que te cambiarías sin dudarlo por estar con él. Perdiendo todo lo anterior, claro.

Bobas.

En lugar de mantener el cabreo un ratito más y dar carpetazo, nos quedamos ahí, de bolero en bolero, de Adele a Celine Dion, preguntándonos qué ha pasado e incluso

planteándonos cambiar.

La cosa está muy clara: él quiere ser tu amigo y tú no quieres serlo.

Tú quieres algo más.

La amistad es maravillosa cuando es bidireccional, como los abrazos, los besos y el amor.

El primero de muchos

Como digo, puede que el primer *como amigos* se remonte a épocas en las que no tenía sentido ni siquiera plantearse la idea de tener algo más. Es muy probable que lucháramos por tener algo más sin saber que nos hacían un favor.

¿Os imagináis que cuando teníamos diez años aquel niño de nuestra clase nos hubiera dicho: «Venga, vale. Seamos novios»? ¿Qué hubierais hecho? O aquel niño enamorado hasta los dientes de la niña más guapa del colegio, aquella de la que todos hablaban. Probablemente hubiera seguido siendo una bonita amistad pero con otro nombre.

Ahora que lo pienso, no suena tan mal...

Tenemos la tremenda obsesión de ponerle nombre a las cosas. Ya os he comentado lo amante que soy de la semántica y de las raíces de nuestras palabras.

El día que alguien dijo: «...Y a esto, a esta amistad con sexo, admiración, amor y respeto; a esta amistad comprometida y con planes de futuro; a esta amistad más especial que el resto la llamaremos *relación de pareja*», ese día algo se estremeció en las entrañas del planeta y alguien ya muy pero que muy mayor, con categoría de saurio prehistórico escondido entre estratosfera y magma volcánico, dijo: «La fastidiamos».

Tenemos la fea costumbre de querer llamar a las cosas por su nombre. Suena como poderoso, ¿verdad?

—Llamemos a las cosas por su nombre —dijo el hombre.

—Oooohhh... —replicó la masa entre asombro y admiración.

Y nació el lenguaje y con él las confusiones, las interpretaciones y las malinterpretaciones. Si hubiéramos seguido entendiendo las relaciones de pareja como una amistad especial y siguiéramos creando vínculo con el paso de los días y de las experiencias, quizá alguna relación más duradera habría por ahí.

Pero ¡ssshhhh!, no lo llamemos así.

Ya de preadolescentes diciendo: «Sí, bueno, somos novios y tal...». Que nos gusta ser novios, ¿eh? Y esos momentazos de: «¿Quieres rollo o salir?». ¡Rollo o salir! ¿Pero es que nadie se da cuenta de lo fácil y sincero que sería todo si hubiéramos seguido con esas preguntas? Habríamos dejado a un lado los juegos, las dudas y las margaritas. Si solo se quiere un rollo, pues se ofrece un rollo. Si se quiere algo más, se ofrece algo más. Y lo mismo con aceptar.

El problema viene cuando desaparece la bidireccionalidad y uno de los dos implicados quiere cambiar las cláusulas del contrato. Cuando uno de los dos quiere seguir siendo un rollo patatero y el otro quiere salir cogidos de la mano.

En mi caso, el primer *comoamigos* sufrido como tal fue cuando tenía unos quince años. Recuerdo ver a aquel chico en la piscina de mi pueblo. Rubio, ojos azules y unos siete años mayor que yo. Ya apuntaba maneras, siempre me he decantado por los chicos/hombres mayores que yo. El caso es que lo veía aquellos días de verano con sus

amigos los malotes y ubicados en la zona chungu de la piscina. Tenía todos los números para gustarme, claro. Un día coincidimos en las escaleras. Ahora voy a parecer una abuela *batallitas*, pero antes no teníamos redes sociales de ningún tipo. Perdón, sí existían pero las llamábamos chafardeo y no eran virtuales. Eran técnicas muy depuradas entre redes interpersonales de Fulano conoce a su hermana y es la prima de Mengano, así que ella, que por cierto, sale con Citano, ese chico gordito que se escapó del colegio, ya, ya, muy fuerte, pues ella puede darnos información.

El caso es que desde entonces, todos los días coincidíamos en las escaleras después de comer. Como no había posibilidad de anular la cita con un WhatsApp, allí estábamos. La verdad es que echo de menos la época en la que si quedabas con alguien a tal hora y en tal sitio, aparecías y punto. No había posibilidad de anular en el último minuto, te la jugabas al no aparecer, a no ser que quisieras ganarte la fama de tardón o de *malqueda*. Si no podías acudir a la cita, debías dar una explicación más allá de un mensaje unos minutos antes del tipo: «Estoy acoplada en casa, ¿lo dejamos para mañana?». Era todo más respetuoso, más comprometido. Quizá esa dejadez también haya traspasado a otros compromisos ahora que lo pienso.

¡Total! Que allí andábamos, coincidiendo *escalerilmente* hasta que un día me preguntó lo que yo más temía que me preguntaran en aquella época:

—Bueno, y ¿cuántos años tienes?

—¿Yo? —No, mi prima la de Cuenca, que está aquí detrás escuchándolo todo. Ahí, ganando tiempo a ver si se olvidaba...

—Dieciocho.

—¡Anda!

—Sí... Bueno, en realidad tengo quince, sí. Jeje.. —Uff.

—¡Ah!

—...

Más adelante supe que llegó a la parte chungu de la piscina diciéndoles a sus amigos: «Flipad, tíos...Que tiene quince». Y yo pensando: ¡bah! ¿Y qué más dará? Mira el Dúo Dinámico lo bien que se lo pasaban cuando quince años tenía su amor.

Pero no pudo ser.

Desapareció la escalera y él se convirtió en un amigo de la parte chungu que desde entonces cuidaría de mí y bla bla bla.

¡Arghhh! Qué rabia da tener quince años cuando piensas como alguien de dieciocho, ¿verdad? Y encima tenía que ver cómo chicas de dieciocho, que me parecían mujeres hechas y derechas, estaban con *mi amor*.

Boba.

Me sucedió algo parecido un poco más tarde con un perfil de maromo muy similar. A él debo agradecerle el respeto —o miedo a la autoridad, ya que yo seguía siendo menor— que tuvo hacia mí al decirme «solo como amigos», porque fue la primera vez que empecé a escribir cartitas de amor que se convirtieron en algo más. Acabé usándole

como inspiración o como motor de arranque para empezar a escribir mis pensamientos circulares y peligrosamente exponenciales.

Os parecerá peliculero pero este verano, quince añazos después, me crucé con el primero en la piscina de mi pueblo. Hacía casi el mismo tiempo que no la pisaba, pero mi pequeña *sobriamiga* Triana ha conseguido que vuelva a ir a lugares como piscinas y parques dotándoles de un nuevo sentido. No podía creer lo que veían mis ojos. ¡Y lo peor de todo es que no podía compartirlo con nadie que supiera la historia! Yo le miraba sorprendida, con Triana de mi mano. Él me vio pero juraría que no me reconoció. Debo decir que ahora es absolutamente otra persona. Estuve tentada a saludarle pero no tenía demasiado sentido. Ninguno, a decir verdad. Además, su hijo hubiera preguntado extrañado.

Con el segundo *comoamigos* he mantenido cierto contacto estos años y he entendido lo que en aquella época me decían mis seres queridos: no era para mí. Algunos repetían: «¡Eres muy joven! ¡Tienes que conocer a mucha gente y este chico soñará con estar contigo, mujer!». Nada me consolaba por aquel entonces, pobre adolescente peliculera, pero tenían razón. Es como sacado de una comedia romántica pero, años después, él vino a buscarme. Por fortuna y por lógica aplastante, yo ya no estaba. Y confieso que fue un chute de autoestima, aunque también una parte de risa malévola y condescendiente interna. Me daban ganas de sacarla, señalarle con el dedo acusador y gritar por todo lo alto en plan:

—¡MUAHAHAHA! ¡Mírate, microbio! ¿Dónde están tus amigas mayorcitas ahora, eh? ¿Dónde? ¡Confiesa! —Ay, espera, que me vengo arriba y esto no tiene sentido pero...—. ¡Pídeme perdón, microbio!

Nada. No lo hice. Como digo, esa Marta adolescente ya no estaba. Al menos para estas cosas.

Como amigos a los treinta

Los que vinieron después fueron un poco más de lo mismo. Algunos ya los empiezas a intuir, le ves las orejas al lobo y aun así piensas que tú conseguirás que ese lobo sea cordero.

Supongo que a ciertas edades en las que la adolescente sigue latiendo ahí dentro y todavía creemos en cuentos de princesas, creemos también en la posibilidad de que un hombre —o mujer— cambiará porque el amor que nos profesa es tan grande que no le quedará otra opción. Y con *cambiará* me refiero a que cruzará el puente entre amistad y deseo y finalmente se fundirá con nosotras en un amor irrompible.

Paparruchas.

En unos meses cumpliré treinta y dos años. En términos de cálculos *mujeriles* sería como decir que mi madre a mi edad ya llevaba unos diez años casada y tenía dos hijos. Eso significa, además de que los tiempos cambian y de que me hago mayor, que yo ya no estoy para rollos. Ahora no solo le veo las orejas al lobo, sino que le veo acercarse desde su casa.

Aun así, aquí sigo: como amiga.

Soy una solterona treintañera con muchos comienzos en su haber. Soy especialista en comienzos, de hecho. Lo que me lleva irremediamente a ser una especialista en finales.

Dejando a un lado las tres relaciones serias que haya podido tener, el resto de *másqueamigos* han sido apenas principios. Es cachondo el tema porque se repite mucho el patrón *comoamigos* y empiezo a pensar que es cosa mía.

La cuestión sonaría así: conoces a alguien que te gusta, ¡te encanta! (mentira). Te dejas llevar porque todo es tan bonito y tan fácil (mentira) que no te queda otra (mentira). Te gusta todo lo que hace y dice (mentira), coincidís en un montón de cosas y opiniones (mentira). Crees que «¡este sí, este sí!» (mentira) y crees que, si lo pierdes, no vas a encontrar a nadie más porque estás agotando muchas posibilidades con tanto *másqueamigos* y te haces mayor, no nos engañemos (mentira. Bueno, sí, te haces mayor pero no se agotan las posibilidades). Todo esto es una mezcla explosiva de autoengaños y mentiras que nadie cree más que tú misma y que te llevan siempre al mismo punto: caes rendida y se alejan.

Ojo, hablo desde lo que me sucede a mí desde hace unos añitos.

Con suerte irás aprendiendo con tanto tráfico y cada vez irás con más cautela. Llega un momento en que controlas tu instinto y vas despacito. Y en ese momento, en el momento justo en que eres una mujer salvaje y libre y así te muestras, en el momento en que eliges hasta dónde das y hasta dónde recibes, te viene un cordero y ¡chas! ¡Como amigos!

¡Pero bueno! ¿De dónde sales? Ah... Es que me he estado preocupando de ser una mujer salvaje y de pies a cabeza pero eso no implica necesariamente que lo que me

encuentro sean *homo hechus derechus*, señores.

Resulta, pues, y esta es la mejor lección que puedo haber aprendido de estos últimos *másqueamigos*, que el problema no lo tengo yo.

Me siento muy orgullosa de todos los pasos que he dado en mi vida aunque hayan sido en falso. Todos me han llevado a ser quien soy ahora y puedo presumir de sentirme bien con todo ello. No me considero una mujer diez porque eso es muy subjetivo y porque sería muy aburrido haber llegado a eso ya, pero considero que estoy en mi derecho de exigir que quien esté a mi lado, *parejilmente* al menos, se sienta igual de cómodo consigo mismo. Creo que es la única manera de llevar una relación sana a estas edades, la verdad.

Somos más exigentes y menos tolerantes, tenemos menos paciencia y con seguridad llevamos a cuestas una serie de experiencias y traumas que hacen sombra, y pueden saltar en cualquier momento.

Yo personalmente me he cansado del sexo por el sexo y quiero algo más. El día que encuentre a alguien con quien deba llamar a las cosas por su nombre, quiero que rellene mi sofá XXL cuando me parezca demasiado grande para mí sola, que me coja de la mano por la calle y no solo por mi casa, y que quiera lo mismo de mí.

Eso así, a grandes rasgos...

Hasta entonces, creo que seguiré trabajando en mi capacidad de elegir corderos.

¿Qué pasa por la cabeza de un hombre cuando pega la escampada padre? ¿Cuál es la secuencia lógica —o no— de pensamientos hasta llegar a decir: «Te quiero, pero...»?

Tengamos presente que no todos son así, pero el tema que nos ocupa me hace generalizar por unos minutos. Yo os prometo que he escuchado cosas peores que «solo como amigos». Todas ellas iban seguidas de un «pero», a saber:

—Te haces querer.

¿Que me hago querer? Que me hago querer... Me quieres tú, pazguato (¿se escribe así?). Me quieres tú, pero no quieres quererme mejor.

—Eres una tía muy especial.

Aham, sí. Eso es como si yo te digo que la capital de Murcia, es Murcia. Esa información no me sirve de nada y mucho menos de excusa, que es lo que parece que pretendes.

—Me siento superbien cuando estoy contigo.

Entiendo. Y eso debe ser insoportable, claro. Lo fácil que sería todo si te sintieras malamente conmigo...

—Estando contigo puedo ser yo mismo y eso no me sucede a menudo.

Insisto, debe ser insoportable estar con alguien y sentirte libre. La verdad es que no sé cómo has podido aguantar todos estos días. Perdona, no era mi intención hacerte sentir cómodo contigo mismo.

—Me has ayudado mucho.

A ver, cuidado. Yo no sé vosotras, pero yo tiendo a sacar un instinto maternal/protector que luego me pasa factura. Te ayudo mucho, vale. Pero ni soy tu madre, porque aún no tengo pequeños; ni soy tu terapeuta, porque no es mi trabajo. Me encanta sentir que ayudo a los demás aunque este tipo de comentarios seguidos de un «pero» rozan el sentirme utilizada.

Que se me ocurran ahora y que engloben al resto, este sería el TOP 5 de barateces que puedo haber escuchado una y otra vez. A mí que me perdonen, pero se me hace muy barato todo esto. Es difícil porque seguramente lo sientan y les salga de sus adentros, pero es muy barato. Muy de *Flowcost*.

A mí no me sirve, no vale. Y lejos de hacerme sentir bien porque a priori suena bonito, me hace sentir idiota. El hacerme querer, el que todos me digan que soy especial y que es muy fácil quererme, le resta valor a mi valía, valga la redundancia. Me resta mérito si todo el mundo me dice lo mismo. Así es como lo vivo si después de decirme lo maravillosa que soy, me abandonas. Es como estar acariciándome durante unos meses y después soltarme una torta sin venir a cuento. No lo voy a entender y me va a doler, por supuesto. Y es muy probable que yo vea la torta incluso antes de que me la des pero no quiera verla.

Tras muchas vueltas y algunas horas extra de terapia, llegué a la conclusión de que no es nada personal. Comprendí que el problema no era que yo fuese más o menos querible o deseable, el problema era, y es, que el otro no quiere comprometerse con ello. Si es por miedo, por falta de deseo o por falta de tiempo, ya no lo sé.

Pero el resultado es el mismo: no quiere.

Y contra eso, amigos, no hay nada que hacer.

A todo esto he añadido una variable que ya he empezado antes: ¿de verdad nos duele tantísimo que ese maromo 24, por poner un número, solo nos quiera como amiga? ¿De verdad nos encanta tanto, es todo tan fácil, coincidimos en tantísimas cosas...?

Permitidme que lo dude.

A ciertas edades o con ciertas ganas de sentirnos acompañados, tendemos a proyectar en el otro lo que nos gustaría sentir. Es como comprar un muñeco de esos en blanco al que puedes dibujar atributos a tu antojo. En principio lo que viene de serie ya te gusta, es más que aceptable. Luego vas haciendo que todo eso vaya a más, le inyectas pasión y le transmites un deseo y una ilusión que el otro no puede esquivar y se convierte en un reflejo superpeligroso, por lo falso y percedero del asunto.

En algunos casos, son ellos los que sacan esa parte de ti. Son almas vacuas que necesitan de otras personitas para rellenarse, para recargar batería y sentirse mejores. Es un uso, a veces consentido, del otro.

Todos mostramos nuestras mejores galas al principio y eso hace más fácil el *encoñamiento*. El tema es cuando el otro consigue que nosotros saquemos más de la cuenta, cuando logra que saquemos la cubertería de plata y la ropa de los domingos.

Se nutre, se llena y se aburre.

Y tú ahí te quedas, con las velas encendidas, las sábanas cambiadas y la cara de idiota. Suena frío y calculador, pero a veces es así de sencillo sin que el otro siquiera lo sepa.

Siempre que haya cierta pasión, ¡o mucha!, se haya creado una intimidad y haya habido miradas más allá de los ojos, habrá dolor cuando de repente eso se convierta en amistad. Debería estar socialmente prohibido que a partir de ciertas edades existiera la posibilidad de usar argumentos baratos del tipo *comoamigos*.

Y os diré por qué: yo no quiero ser amiga de alguien a quien NO he conocido para ello. Amigos ya tengo muchos, tengo a los mejores. Quizá cuando esa persona no me duela, podamos volver a jugar a las casitas o a médicos o a pimpón, pero ahora queremos cosas distintas.

Me rebelo contra lo barato y me rebelo contra el *comoamigos*. Ya he tenido suficiente.

Ya tengo una edad.

El pagafantas

Preguntaba antes qué les sucede a los hombres, pero las mujeres no nos quedamos atrás. De hecho, el fenómeno *pagafantas* es gracias a nosotras.

Vale, sí. A veces se usa con terminología muy sexista y nos deja en muy mal lugar. Pero desafortunadamente, y volviendo a las diferencias de género, todo lo que encarna feminidad está peor visto.

Cosas de la tradición dominada por el hombre.

Dejando a un lado esa parte, las mujeres también somos muy dadas a querer como amigos.

La mayor diferencia entre hombre y mujer aquí sería que la mujer no crea esa intimidad de la que hablaba antes, la mayoría de las veces ni siquiera llega a mantener relaciones sexuales, ni siquiera besos más allá del clásico piquito que lejos está de ser tal y como lo vivimos nosotras.

Nuestro *comoamigos* es un uso más emocional, más de acompañamiento que otra cosa. Ese amigo que siempre va con nosotras a todas partes, nos limpia los mocos y las lágrimas y nos escucha laaaargo y tendido divagando sobre cualquier cosa que seguramente no le interese un pimiento y escuche por amor verdadero. Lo que ese amigo quiere es secarnos las lágrimas para poder acariciar nuestra cara, limpiarnos los mocos para demostrar que nos comería a besos sin hacer ascos a nada, y escucharnos a cualquier hora del día porque el tiempo vuela si estamos cerca.

¡Pero no! Ese no nos gusta, ¿verdad?

No. Ese «nos sirve».

Una mujer que se precie y sea sincera y honesta con sus actos sabrá reconocer a un *pagafantas* aunque sea a toro pasado.

Lo usamos, no para que nos pague las Fantas, pero sí para que nos mime, nos escuche, nos diga lo guapísimas que estamos aun sabiendo que estamos horribles, nos dé los buenos días, las buenas noches, nos cocine y nos haga masajes y cosquillitas.

Ooohh... Qué mono.

—¿Te quedas a dormir en casa, gordi? Podemos dormir los dos aquí, somos colegas. ¿Un piquito de buenas noches? Muuah. ¡Te quiero!

Y ese amigo, pobre, aguantando el tirón por no decir otra cosa y deseando abrazarnos y mordernos el cuello. No nos engañemos, quiere hacerlo. Pero claro, él no nos gusta.

Qué pérfidas somos.

Nos vemos a través de sus ojos y estamos tan guapas, somos tan buenas y perfectas... Cierto es que tampoco lo hacemos de un modo consciente —al menos eso quiero pensar— y que no nos damos cuenta hasta que este amigo desaparece de nuestras vidas y no entendemos por qué.

Pues porque se ha cansado, querida. Se ha cansado de quererte y de sufrirte en silencio.

A veces necesitamos tener a alguien a quien dar las buenas noches, alguien a quien desear felices sueños o feliz día. Y a todos nos gusta sentirnos queridos y deseados.

Todos, hombres y mujeres, hemos usado a alguien en algún momento de nuestra vida. Lo peligroso es no parar a tiempo y dejar que ese uso se vicie. Seamos francos, es peligroso cualquier tipo de uso humano, pero eso se sobreentiende, ¿no? Creo que este tipo de utilidad que le damos al otro tiene mucho que ver con el miedo. Tanto en una dirección como en otra.

Es obvio que hay muchos hombres con miedo al compromiso y muchas mujeres con miedo a la soledad. Y viceversa. Y ahí fluctúan las relaciones, las que funcionan y las que no.

¿Conocéis alguna pareja caduca desde fuera pero que es perenne para los de dentro? ¿Cuántos hombres no son capaces de arriesgar su libertad en aras del compromiso? ¿Cuántas mujeres no dejan a esa persona que no las hace felices por miedo a la soledad?

Y aquí reside, para mí, el mayor problema *parejil* actual: no sabemos ser libres, ni solos ni acompañados.

El secreto de cualquier relación, sea de la naturaleza que sea, reside en la libertad. Con esto no quiero decir que cada uno vaya a la suya y todos contentos, no estoy hablando de libertinaje. Hablo de superar ese miedo a perder la libertad: se puede ser libre estando en pareja. Es la única manera si queremos ser felices en ella.

Libres para opinar, actuar y sentir. Libres para ser nosotros mismos y para dejar ser al otro. Pensad en una relación de amistad. ¿Acaso sentís coacción en esas relaciones? No perdéis nada, más bien al contrario, todo es ganar. Si a eso le sumamos el sexo, la intimidad y un futuro en común, se mejora, ¿no?

Así como hablábamos de unir soledades, os hablo ahora de unir libertades. Si uno se siente libre jamás verá la soledad como algo dañino. Y sabiendo estar en soledad uno se siente libre de hacer y deshacer cuando y cuanto quiera. Debemos aprender a ser libres con y por nosotros mismos, y así entenderemos la importancia de que el otro lo sea. De esta forma podremos unir soledades y libertades y darle un extra a ese *comoamigos*.

Todo esto no es nada fácil y por lo tanto no puede venir masticado.

Nacemos libres de alma y nos vamos acomodando. La comodidad nos esclaviza, nos hace quedarnos quietos porque lo que tenemos ya nos sirve, nos va bien. Estamos cómodos ahí y creamos vínculos viciosos. Si dejamos de aceptar, me atrevería a decir, si dejamos de escoger a personas con argumentos baratos, significará que nos movemos, que no nos conformamos. Que no queremos ser usados ni para escuchar y *hacer cucharita*, ni para follar con amor y calmar una sed de cariño. Y quizá esos argumentos sean los únicos que esas personas tienen por ahora. Quizá sean los únicos que tengan el resto de su vida.

¿Los queremos?

Visto así, ¿nos sirven?

No. Deberíamos estar preparados para poder decir: «Solo quiero esto de ti», del mismo modo que deberíamos estar preparados para escucharlo...

El amor entendido como dos personas que van más allá de sus libertades, debe ser recíproco por definición. La amistad queda implícita.

Dicho esto, recapitulemos:

Flowcost	Alternativa
Te quiero pero...	Te quiero o no te quiero. Punto.
El cliché de «como amigos».	Puede que ser amigos sea la mejor opción.
Idealizamos a las personas y las vestimos a nuestro antojo.	¿Nos gusta de verdad tal y como es?
Mantenemos relaciones <i>low cost</i> por miedo a no tener relaciones.	No es nuestro problema, no tenemos la culpa de nada. Sencillamente, no es «nuestra relación».
No estar preparados para el <i>comoamigos</i> .	Vivir la soledad como algo positivo.
Instrumentalización del otro.	Unión de dos libertades.

CAPÍTULO 7

CÓMO SER
UN ANIMAL
EN LA CAMA

Y se quedan tan anchos, oiga.

Se están poniendo muy de moda las conversaciones y publicaciones sobre sexo. Y supongo que se pone de moda porque es de la mujer de quien se habla. Antes, la mujer aparecía como objeto sexual en revistas de *culto*, pero no se tenía en cuenta su papel, sus deseos o sus necesidades. Estaba allí, en pelota picada, para que el hombre satisficiera sus necesidades con alguna que otra imagen. Que no tenga que pensar mucho que si no se aburre. Y al lío. Dejando muy poco a la imaginación y cuanto antes, mejor. Que al final nos pillan y se me cae el pelo.

Es curioso, supongo que llegó una época en que se tuvo en cuenta a la mujer en cuanto a sus necesidades, aparecieron las primeras feministas, se quemaron sujetadores y se reivindicó el derecho de la mujer a elegir el momento sexual.

Bien, pues entre eso y lo que puedo ver actualmente, me debo haber perdido algo por el camino.

Existen revistas y publicaciones superinteresantes en cuanto al sexo y sin pelos en la lengua, con perdón de las posibles contrametáforas. Existen expertos en la materia que pueden ayudar a comprender el sexo femenino y masculino, dando una visión objetiva y seria con algún que otro guiño.

Pero ese momento titular en el que se invita a la mujer a sorprender al hombre con un picardías —le guste o no, lo tenga o no— y a hacer de bestia parda en la cama...

¿Qué ha pasado?

Estamos dando el mismo mensaje que con las mujeronas en pelotas, pero hemos cambiado el receptor. De nuevo se centran en el placer masculino únicamente.

No entiendo, con lo bien que íbamos.

Como he dicho en alguna ocasión, no me considero una mujer feminista, de hecho me asquean los extremos y condeno tanto el machismo como el feminismo. En todo caso defiendo la igualdad de sexo, y en esta ocasión en particular, lo escribo bajo el significado más amplio de la palabra.

Revistas que me invitan a ser un animal en la cama sin darme opción a negarme, porque si lo hago, estoy poniendo en duda a su autor o autora y a todos los lectores que lo mantienen ahí semana tras semana.

Dicho esto, ok, lo acepto.

Acepto ser un animal en la cama pero me quedo con el titular. El animal que escoja ya será cosa mía.

¿Qué pasa si mi manera de mantener relaciones sexuales dista mucho de ser una bestia? ¿Significa eso que lo estoy haciendo mal? Y el papel del hombre, ¿acaso todos los hombres desean un animal salvaje en su cama? No lo creo.

Como mujer, he vivido gran parte de mi vida sexual estando sin pareja. Joven, soltera y con un gran abanico de posibilidades puesto que deambulo en muchos mundos, en su mayoría mundos masculinos. Ya sea por deporte, profesión o círculo de amistades, he podido mantener muchas conversaciones sobre sexo con diferentes clases de hombres. Y por supuesto, he mantenido relaciones sexuales con otros tantos.

Con el permiso de ellos y de ellas, este capítulo va a estar mucho más centrado, si cabe, en el sexo femenino. Quizá sea el capítulo que más interese a los hombres, quién sabe...

Antes de hablar de animales, hay un tema que ocupa gran parte de mis conversaciones desde hace unos años, diría que de los veinte a los treinta. Cerca de cumplir los treinta y dos, puedo imaginar el camino que tomarán las conversaciones en la próxima década. El tema es que soy una solterona treintañera y con toda esta movida de la liberación femenina, etc., creo que se nos ha ido de las manos el momento «llevar los pantalones». Se ha confundido reivindicar el poder de decisión o el poder a secas, con la dominación o con ejercer ese poder sobre el otro. El hombre, que en su mayoría es cómodo, se ha dormido en los laureles, y a mí me da la impresión de que vivo rodeada de quinceañeros con barba y cuerpo de cuarentones que no saben hacer otra cosa que acobardarse frente a mujeres que quieren y tienen las cosas claras.

Dicho con tooodo el cariño del mundo y sabiendo que hay excepciones. Que no nos quiten la esperanza.

Lo que me preocupa es que, junto con este lío de roles en el que nos movemos, y me incluyo, tenemos la frivolidad con la que se tratan los asuntos sexuales hoy en día. Los asuntos sexuales y los que atañen a las parejas. Todo es más fácil y rápido, pero luego se convierte en difícil y peligroso.

Puedo buscarte en las redes sociales y enviarte mensajes instantáneos, y a la vez puedo ver que te conectas y no me dices nada, o que hace una semana estabas en Vigo con una tal Patriloca Nosequé en actitud cariñosa.

¡Por favor! ¡Qué locura!

Así es imposible mantener algo sólido. Se empieza *conociendo* a la persona antes de haberla visto apenas dos veces.

—Mira, éste es mi perro, Brutus.

—¡Ah, sí! Ya lo vi en Facebook, ¡qué mono! A ver, dile que haga lo de la patita, vi que publicaste un vídeo en Instagram.

—¡Vete de mi casa, puto loco!

Eso es lo que pensaríamos y diríamos si en lugar de internet, siguiéramos teniendo únicamente ventanas y calles por las cuales mirar y perseguir.

Pero no, ahora es normal. Ahora hasta hace ilusión que haya visto tus fotos. ¡Digo más! Tenemos muy estudiadas las fotos que publicamos y por qué lo hacemos.

Insisto, se está deshumanizando el mundo relación.

Y me incluyo.

Con esta deshumanización del momento cita, se deshumaniza también el momento sexo. Depende de cómo tengas de explícito tu perfil, hasta sabrá la talla de sujetador o incluso de calzoncillo que usa el sujeto en cuestión.

Los perfiles de usuarios de redes sociales son cada vez más variados, pero en gran parte son chicos y chicas muy jóvenes, que empiezan a adentrarse en el mundo cita como pollo sin cabeza. Todo es más fácil, más explícito y más rápido. Una pena. Porque yo puedo plantearme si quiero ser un animal o no, pero un adolescente es mucho más voluble y tiene acceso a unos contenidos que pueden poner en peligro su vida sexual y sentimental como consecuencia de lo primero.

Entonces, tenemos la frivolidad con que se trata a las relaciones, y los roles cambiados y confundidos entre hombre y mujer. Un desastre, vamos.

Para una solterona como yo, lo es. Esto no significa que no disfrute del sexo, ojo. Significa que voy teniendo una edad emocional en la que ya me aburre tener sexo como desahogo natural, como instinto o como simple satisfacción de necesidades.

La verdad es que si me paro a pensarlo, todo me parecía —y digo, parecía— más fácil cuando no tenía que preocuparme de si Fulano o Mengano, viejos conocidos, me iban a dar problemas, iban a enamorarse o iba a enamorarme yo de ellos.

Una de las consecuencias de la libertad sexual de la mujer es que podemos escoger si tener sexo en la primera cita, la segunda o en las dos; o no tenerlo sin que eso sea motivo de echarse las manos a la cabeza. Seguramente mis padres se las estarán echando ahora mismo, pero son cosas del directo.

El caso es que mujer soltera, sin compromiso y libre sexualmente no es una mala opción. Siempre y cuando no se te ensanche el sofá los domingos, como es mi caso.

Ahora me he vuelto más exigente, ya me aburre tener sexo sin sentido. Y aquí viene un apunte de un buen amigo y digo: el sexo nunca es sin sentido. Y tiene razón. Pero supongo que hay una época vital en toda persona soltera, en la que el sexo es una diversión más dentro de una amistad digamos, abierta. El peligro de estas amistades es que se puede llegar a instrumentalizar a las personas.

Sea como sea, para encontrar una pareja sexual, no se necesitan demasiados requisitos. Entendedme, uno no se va a la cama con cualquier cosa que camine (al menos yo), pero es más fácil encontrar un compañero de cama que un compañero de vida. Y quizá suene frío, pero no por ello deja de ser cierto: la elección de lo segundo, depende, en gran parte, de cómo funcione lo primero.

¿Sexo en la primera cita?

Escribo esto desde mi edad actual y entiendo que se va a interpretar desde aquí, así que digo, ¿por qué no? Si bien es cierto que algunas citas son casi exclusivamente

para eso, ¿qué sentido tiene preguntarlo?

Corres el peligro de pasar una experiencia horrible, tal vez por falta de confianza, pero eso te ayudará a descartar segundas citas. Por lo menos citas en las que quepa la posibilidad de tener sexo.

Who knows?

Capaz que el tipo es un excelente conversador y un amante del arte, y te descubre un nuevo mundo intelectual del que no quieres prescindir. Pero de entrada, descartado el momento pareja.

Aquí, mi amiga Ana, psicóloga y sexóloga, me echaría la bronca y me diría que las primeras experiencias no son del todo concluyentes y que pueden ser fallos del momento. Sí, vale, Ana. Pero ya puedes intuir la química que tendrás con la otra persona.

Un fenómeno curioso que he observado tanto en hombres como en mujeres es irse al extremo contrario. Es decir, no se tiene sexo en la primera cita y uno se queda preocupado.

—Pero... no entiendo. ¿Qué habré hecho mal? ¿Será la ropa, la colonia, habré dicho algo raro? Buah, no le gusto. No le gusto nada. ¡Qué fuerte, qué vergüenza!

Calla, que ahora si no nos dan sexo a la primera, es que no gustamos. ¿Veis como estamos todos muy perdidos? Y él:

—Pues no lo entiendo. Si la tenía a huevo. Y no parece que sea una estrecha. Buah, esta solo me quiere como amigo, ya verás. ¡Qué ridículo! —Aquí es raro que el hombre se pregunte si ha hecho algo mal. Una vez más, con todo el cariño del mundo.

Y no. Quizá le gustes mucho y quiera ir lenta, quizá le salga el lado romántico y quiera esperar un poco más, o quizá, queridos amigos, ese día tenía la regla, llevaba unas bragas feas o no iba depilada. ¡O las tres cosas a la vez! ¡Sorpresa! A veces es todo mucho más fácil de lo que parece...

Con el cambio de roles y la mujer-macho, aparece otra versión del asunto. Ella:

—Madre mía, si lo tenía a huevo. Y sé que le gusto. Este es gay o algo. ¡Es que me ha faltado meterle la teta en la boca! No entiendo nada...

Aunque parezca imposible, hay hombres a los que no les gusta tener sexo en la primera cita, quizá saquen su lado romántico y quieran ir más lentos. O quizá ese día no se sintieran capaces, llevaban calzoncillos feos o no iban depilados.

¡Ahá! No querías metrosexuales, ¡pues toma tres tazas!

Pero entonces, ¿qué queremos?

Y aquí meto en el mismo saco a hombres y mujeres.

¿Queremos una bestia en la cama pero luego que sea cariñoso, que sepa coser y haga bizcochos?

Y ellos, ¿quieren eso también?

Creo que el mayor problema cuando se cruza una franja de edad en la que se buscan otras cosas es que nadie sabe lo que quiere.

Así es imposible que te convenza lo que encuentras.

De repente te encuentras en una situación en la cual lo único que buscabas en el otro era pasar un buen rato, elecciones *animalísticas* aparte. Buscabas un compañero de cama que quizá poco tenía que ver con tu compañero ideal, pero, oye, ahí estaba. Como mucho te fijabas en detalles del tipo:

- Huele bien.
- Va bien vestido.
- Tiene una sonrisa bonita.
- Es simpático.
- No dice *me se pone*, ni *ayer bailemos*, ni *asín*.
- Sabe bailar pero no pone caras raras.
- Me mira a la cara cuando hablo.
- Tontea conmigo y no con el resto.
- No escupe cuando habla.

En fin, cosas que a simple vista no tiran para atrás.

Y una vez pasas esa fase, te encuentras en otra en la que te da pereza hasta ese momento de ver si hay algo que te tira para atrás.

Por no hablar de los momentos intermedios y posteriores. Que si «bueno, hablamos», que si «cuídate», que si «bonita casa». Que si «te llamo y hablamos», cuando tú no tienes benditas ganas; que si «háblame de ti», cuando ya sabes que eso no va a ningún lado; que si «me encantas, me ha sorprendido», y tú deseando irte, ahí pensando: «No te va a sorprender, cacho soso...».

Buff... ¡Qué pereza todo!

Y a la mañana siguiente te llega EL mensaje y tú te quieres morir. Y no quieres contestar porque NO QUIERES CONTESTAR. Y te sabe mal porque parece que le has utilizado, pero perdona, querida, es que lo has hecho. ¡Asume tus cosas también!

Ay, que me está llamando y me llama *cari*. No, no, no, por favor. Y entonces sacas el animal pero el chungo, sale la arpía que hace que todo bicho viviente desaparezca de su alrededor.

Hala, adiós. Me sabe mal, oye, pero yo no quiero nada más.

Pero ¡oh, cuando hay química!

Imaginémonos que tienes una química brutal el primer día. Que todo sale a pedir de boca. Lo pasáis bien, os reís, disfrutáis el uno del otro. Y aquí es donde veo peligro a ciertas edades. No sé vosotros, pero yo ya estoy con *jartera* de tonterías. Yo ya no quiero más amigos, los que tengo son maravillosos y si tú y yo tenemos sexo el primer/segundo día, está claro que no te estoy pidiendo amistad.

Y ahí estás, en la cama con un tipo que de repente te encanta. Y la peligrosidad del sexo en las primeras citas es que supere expectativas, y se base una relación en esos

maravillosos juegos de cama, más los extras marca de la casa que le quiera poner cada uno.

¿Que esa persona no trae esos extras? No pasa nada, ya se los pongo yo. Y clavito ardiendo al canto.

Buff... ¡Qué pereza todo!

De repente sois dos desconocidos que se conocen muy bien. Habéis compartido una intimidad importante, habéis compartido ronquidos, olores y sabores; y os habéis deseado las buenas noches entre susurros provocados seguramente —y quizá únicamente— por las endorfinas poscoitales. ¡Hasta os habéis mirado a los ojos mientras lo hacíais!

Peligro tenemos los treintañeros atribuyendo extras al personal. Al día siguiente a la clase de química, ya te apetece dar los buenos días y las buenas noches a alguien, y ese alguien es precisamente el último que ha pasado por tus piernas.

¿Que no te gusta tanto como crees, que en realidad es un flojo que no te llega a la suela, que tampoco es tan guapo y que hace una cosa rara al hablar? Nada, todo eso pasa a un segundo plano porque tú quieres tener a alguien a quien dar las buenas noches.

Hala, pues envía el mensaje, ve que se ha conectado y que no te contesta, y ve a espiarle el Facebook.

Muy sano todo.

Son peligros de la libertad sexual, queridos. Compartir intimidades cuando puede que se busquen cosas distintas conlleva peligros.

Por fortuna, lo que empieza con una base poco sólida, acaba cayendo. Y sí, te echo de menos. Y te echaré de menos hasta que un día y sin saber por qué, deje de hacerlo.

No sabemos lo que queremos, estamos perdidos con tanta libertad. Ojo, que me encanta y bien aprovechada la tengo, pero hay que tener muy claras las cosas y saber bien lo que buscamos para no perdernos en lo que encontramos.

Parece que diferenciamos dos clases de relaciones, lo que hablamos: la cama y la vida. Dos compañeros que separamos porque hay momentos en los que lo único que quieres es cama, pero cuando solo buscas compañero de vida, te olvidas de volver a juntar.

Y entonces nos perdemos, y leemos artículos para ser animales en la cama cuando nosotros ya sabemos cómo hacerlo. Ya lo hemos hecho antes y sin necesidad de convertirnos en otras personas.

Conozco a muchos hombres que no pueden ser ellos mismos en la cama con sus parejas porque les parece una falta de respeto. Y a las mujeres también puede pasarnos.

Hemos actuado de un modo frívolo con los compañeros de cama y al no saber reagrupar a los dos perfiles, nos hemos quedado en esa asociación:

Sexo desinhibido = compañero de cama = frívolo.

¿Y cómo voy a ser frívolo con mi pareja con lo que yo la quiero? Reagrupando lo que necesitamos de un compañero de vida con lo que teníamos de un compañero de cama.

Las mujeres también necesitamos sexo, y el solo hecho de tener que remarcarlo me da hasta vergüenza por la obviedad del asunto. Si somos libres para ir disfrutando de nuestra sexualidad con quien nos apetezca de solteras, seámoslo también con nuestras parejas.

No se me ocurre mejor manera de amar que compartiendo intimidades.

Y rompamos ya con el mito de los dolores de cabeza y demás basura. Pero ¿qué es eso? ¿Os habéis planteado, hombres os pregunto, qué parte de responsabilidad tenéis en esa inapetencia femenina? ¿Os habéis planteado que tal vez la mujer también puede buscar fuera lo que no tiene en casa? Es que esta es una frase muy recurrente en el mundo macho...

¿Nos hemos planteado en qué lugar nos dejan todos esos artículos en los que nos aconsejan cómo dar placer a *nuestro hombre*? Y ¿en qué lugar quedan ellos?

Sexo con comunicación es éxito asegurado. Y quizá haya hombres y mujeres a los que no les guste ser salvajes, queridos redactores. Y más allá de las revistas y las publicaciones en redes sociales, etc., están las nuevas estrellas del pop, con sus vídeos supereducativos en los que primero la pareja se pelea, se empuja y se grita; ¡hasta se queman la casa el uno al otro! Bueno, bueno... una maravilla. Y luego, adivinad: polvazo de la muerte.

Creo que se ha llevado el tópico de la reconciliación demasiado lejos.

No, no hace falta un combate a muerte con tu pareja para tener buen sexo después. Y no, no es necesario que el sexo sea duro y agresivo para que sea buen sexo. ¿Que mola más? Puede que sí. Pero eso va a gusto del consumidor.

Hablemos de animales, veamos en qué nos hemos equivocado al provocar, publicar y llegar a leer titulares —y artículos enteros— de ese tipo.

Perdemos de vista que la libertad sexual también pasa por decir que no, por decir: «No me apetece ahora» y porque el otro sepa respetarlo. Venga de la parte que venga la sentencia.

Como sabemos, la mujer es mucho más mental en temas sexuales y sensuales. Nosotras no vamos a entender que tras una crisis del tema que sea, o en medio de una de ellas, nuestra pareja nos demande sexo extrañado porque estamos inapetentes. Claro que hay que buscar un equilibrio, pero hay que comunicarse y hay que comprender que cuando se dice «no», por lo menos en una comunicación sana y efectiva, quiere decir «no».

Pongámonos serios por un instante. A escala mundial, al menos una de cada tres mujeres se ha sentido acosada, coaccionada o ha sufrido un abuso sexual.

Eso es una barbaridad.

Pero si nos paramos a pensar en las veces en que se toma ese «no, no me apetece» como una de las mayores estupideces que corren por ahí de «cuando la mujer dice no, en realidad quiere decir sí», y teniendo en cuenta que una adolescente quizá no tenga la misma fuerza o autoestima para aguantar ese «no» hasta el final, hablamos de coacciones

más a menudo de lo que quisiéramos. Cuando una mujer dice «no», quiere decir «no». Y así debería ser, señores. Nadie debe interpretar eso como un juego, de la misma forma que la mujer no debe utilizarlo como tal. Suficiente nos ha costado poder disfrutar de esta libertad sexual como para ponernos a jugar con ella.

A raíz de estos pequeños o grandes momentos de abuso o coacción, se puede generar una creencia frente al sexo que, o bien hace que aborrezcamos el sexo y lo veamos como algo feo, o nos devuelve a aquello de «sexo desinhibido = compañero de cama = frívolo». Y aquí frívolo sería una manera de hablar sobre sexo sin demasiada o ninguna implicación emocional.

Personalmente, he pasado por épocas en las que el sexo me ha parecido feo e innecesario. A raíz de malas experiencias llegué a aborrecerlo. Por suerte, encontré a un hombre que me hizo entender el sexo de una manera preciosa, sana y natural. Como lo que realmente es, vaya. Y a partir de ahí, empezó mi vida sexual verdadera y libre. Como he sido más soltera que casada, he tenido más relaciones esporádicas que duraderas y esto implica un etapa larga de sexo por el sexo, un compartir intimidad sin ir más allá, una época de disfrutar de cuerpos entrelazados.

¡Y se aprende mucho!

Se aprende mucho de uno mismo y de los demás. Puede resultar muy extraño al principio, encontrarte con alguien desnudo al lado sin haber tenido la oportunidad de conocerlo más a fondo en otros sentidos. Luego te paras a pensar que él o ella está en la misma situación y todo parece normalizarse.

Yo empecé tarde a entender la naturalidad del nudismo, pero cuando lo hice, me di perfecta cuenta de que todos somos iguales bajo las apariencias. Y que toda esa piel hecha saco de huesos esconde experiencias y vivencias que compartimos la mayoría.

Cuando aprendes a naturalizar esas relaciones es cuando realmente sientes la libertad de tener sexo sin compromiso o de poder disfrutar del sexo sin que eso implique una incomodidad, sea previa o posterior. Asimismo, esa naturalidad ayudará a que, estando en pareja, todo sea más fluido, todo pueda ser hablado y puesto sobre la cama.

Se trata de comunicación.

Parece que haga apología de la vida de soltera o de la libertad sexual, y en cierto modo, sí, lo hago, ¿para qué nos vamos a engañar? Pero como mi sofá sigue creciendo y lo de ir al cine sola empieza a preocuparme, debo confesar y confieso que me he cansado del sexo vacío.

Con sentido y consentido, pero vacío.

Creo que la promiscuidad en cierto modo es sana y te da experiencias inolvidables. Y digo inolvidables en los dos sentidos, ojalá pudiera borrar de mi mente algunas escenas dignas de una comedia americana o francesa, en las que la situación no podía ser más surrealista. Ahora que lo pienso, mientras lo escribo me estoy partiendo de la risa por lo ridículo del asunto, así que no, no las olvidaré. Simplemente me taparé los ojos como si así pudiera dejar de ver el recuerdo. ¡Qué vergüenza, por favor!

Total, que la promiscuidad está muy bien hasta que te cansas y buscas cierta intimidad, cierta complicidad que es muy difícil que aparezca en relaciones esporádicas.

No es imposible, pero es difícil.

Por otro lado, cuando empiezas a buscar más allá a nivel emocional, pero sigues actuando promiscuamente, surgen situaciones raras que entiendes a toro pasado. Compartes innecesariamente unas intimidades y te entregas de un modo diferente, y no hablo aquí de sexo, hablo de los previos o los momentos posteriores.

Esos momentos que hablábamos en los que la química te confunde, como la noche confundía a Dinio, y te dejas llevar por esos susurros *endorfinicos* y te comportas de repente como la mujer de casa, y quieres zurcirle algún calcetín, planear una escapada romántica o prepararle un desayuno con flores a ese cuerpo con extras que está a tu lado. Nos convertimos en proyectores de lo que queremos usando los cuerpos como pantallas. Y de esto me he dado más cuenta cuando yo he sido la pantalla que cuando he sido proyector. Eso te sirve luego para entender por qué salió corriendo el maromo 16 cuando le diste la llave de tu casa la primera noche.

Recuerdo a un tipo que proyectó sobre mí una vida de casado con hijos, suegra y gatos. Y lo hizo muy bien, el tío. Tanto que sin darme cuenta estaba comiendo un domingo en casa de sus abuelos. Y un momento de lucidez, de esos en los que piensas: ¿pero qué estoy haciendo yo aquí con estos señores? Le miré, me di cuenta de que era un proyector, y lo fui a devolver a la tienda sin reembolso.

¡Qué miedo, por favor!

Lo chungo es que me di cuenta de que a veces yo actuaba así.

Ojo, no he llegado a esos extremos, pero tratándose de hombres, que se asustan más rápido y les entra un *canguete*, pues he podido asustar a más de uno con mis proyecciones de color de rosa.

Pobres... Si ellos supieran que solo eran pantallas.

Y si lo supiéramos nosotras antes de pasarlo tan mal por ese saco de huesos con extras de ocasión...

Insisto, a ciertas edades las confusiones andan al acecho.

Compartir intimidades es complicado si no se tiene claro que es una intimidad puramente física. A ver, en algunas ocasiones se comparte algo más y la cosa para adelante. Bienaventurados los valientes que se dejen llevar y ser llevados, pero hay que tener cautela y, sobre todo, apagar los proyectores.

Con todo este rollo de satisfacer al hombre, sorprenderlo en la cama y ser un animal para dejarlo seco, me parece que no se están respetando a ninguna de las dos partes. Por un lado, se está generalizando y tomando por válidas una serie de maniobras que «darán resultado», lo que convierte al hombre en una parte casi automática en la cama. Bueno, vale, en muchas ocasiones puede parecer así, pero con estos artículos seguimos alimentando que su placer es el que importa y que si nosotras sabemos darlo, seremos buenas nenas.

Y la otra cara de la moneda es que nuestro placer, el de las mujeres, es secundario. Es más, la manera en que debemos actuar en pos del placer del otro, debe ser esa y tendremos éxito asegurado. No te lo cuestiones. ¿Que no te gusta? Un esfuerquito, mujer. Hazlo por la pareja.

Me gustaría saber quién escribe esos artículos.

Como digo, pongamos que acepto ser un animal. ¡Me pido ser marmota! ¡O manta raya! Ahí deslizándome por las sábanas, majestuosa y en todo mi esplendor. Y que me hagan, oye. Que si te pones tonto me camufló y ni me ves.

Bromas aparte, no todos respondemos a las mismas maniobras, y aunque no nos demos cuenta, a todos, hombres y mujeres, nos gusta hacerlo bien. Siempre hay capullos egoístas pero tendrán su merecido algún día, si es que no lo han tenido ya. Intentamos que el otro disfrute adivinando, jugando, leyendo las revistas de los gimnasios *testosterónicos*. Y eso es bueno, ser generoso en la cama es una virtud. Pero no debemos olvidarnos de nuestro placer, no debemos olvidar la comunicación.

Es curioso cómo pensamos:

—Pero cómo le voy a pedir eso, si le acabo de conocer. Y cómo le voy a decir que eso no me gusta, pobre... ¿Y si se corta?

Veamos, ¿estáis en pelotas? Sí. Seguramente esa sea la situación más igualitaria en la que te vas a encontrar con él o ella teniendo en cuenta la confianza que hayáis podido crear en estas cuatro citas. ¿De verdad estás comiéndote sus babas y no te vas a atrever a decirle lo que te gusta o lo que te disgusta?

Planteémoslo al revés: si tú quieres ser generosa con esa persona, bien deberás saber lo que quiere. Y ¿qué hemos hablado sobre comunicar lo que queremos? ¡Pide por esa boca, mujer! No te cortes en preguntar y en indagar. La comunicación de dos personas desnudas puede ser muy incómoda, pero seguramente sea más veraz. ¿O acaso cuando alguna vez discutís con vuestra pareja en un momento de cama, seguís haciéndolo desnudos? Discutir, digo. Lo primero que haces es vestirte, aunque sea con la funda de la almohada. Pues eso. Un par de cuerpos desnudos son dos animalitos de la misma especie más vulnerables de lo que creemos. Pueden sentirse hasta ridículos depende de cómo.

Podemos aprovechar ese momento para comunicarnos sin miedo. Ahora que lo pienso, los conflictos interpersonales deberían solucionarse en bolas. ¡Ja! ¿Os imagináis? Y a gran escala, también. Ahí en la Casa Blanca negociando con terroristas en pelota picada.

Más de uno perdería fuerza, os lo digo yo.

Con el paso de los años, he ido perfeccionando mis maniobras tanto físicas como emocionales con respecto al sexo. Y puedo aseguraros que en la naturalidad de dos cuerpos desnudos puedes apreciar de verdad matices que se escapan en la comunicación no verbal o superficial de las primeras impresiones.

Obviamente no me voy a acostar con todo bicho viviente para indagar más, entre otras cosas porque cada vez me interesan menos y el número se reduce si encima son bichos, pero me ha ayudado a desmitificar, a quitar extras, a apagar el proyector.

Siempre he sido muy ilusa y a medida que cambias de compañero de cama a compañero de vida en cuanto a prioridades, me pierdo un poco más en esas ilusiones. Ilusiones que por otro lado me creo yo solita y se las transmito al maromo de turno.

He conocido a muchos superhéroes, incluso podría decirlos a cuáles. Me enamoré de Superman y estuve a punto de casarme con él sin mirar atrás, pero siempre había alguien a quien salvar. Me encapriché de Capitán América hasta que me di cuenta de que su cometido en la vida era más importante que yo. Y me ilusioné como una niña con Thor, hasta que acepté que veníamos de mundos diferentes.

Cuando les quitas la capa o el escudo a esos superhéroes, te queda eso: cuerpos desnudos. Sacos de huesos —y con algún que otro músculo, benditos sean—, con sus inseguridades, sus necesidades y sus deseos. Y ¿sabéis qué? Los superhéroes son a los que más rápido vi y sentí como niños asustados, desvalidos y con miedo a todo lo que no pudieran ver. Frente a sentimientos, miradas y compromisos, no hay capa ni escudo que valga.

Y se fueron volando.

Y yo les dejé ir saludando desde mi cama, abrazando un cojín y lamentando el tiempo perdido, pero nada más. Me recuperé (y me seguiré recuperando).

Porque yo también tengo superpoderes.

Doy por hecho que en una relación más estrecha, más afianzada, la comunicación sexual es más natural. Aunque curiosamente, sucede como cuando nos sentimos más cómodos hablando de nuestros rollos con un extraño, como cuando decimos verdades a medias por vergüenza o porque la confianza da asco. Yo tuve serios problemas para adaptar esa naturalidad a relaciones más serias. Será que aún conservo algo del patrón de frivolidad y me cuesta hacer el traspaso.

La comunicación en la cama es crucial, sea en el idioma que sea. Y más crucial aún cuando la persona con la que la compartes es una persona de vida y no de cama.

Rompamos mitos y tabúes, seamos conscientes y responsables de nuestro sexo. Seamos naturales como un desnudo, seamos animales si queréis. Pero escoged el animal que más os guste. Sed lobos, salvajes y leales. Sed pavos reales, exhibiendo vuestra belleza y dejando hacer al otro si os apetece que os admiren. Incluso sed zorras astutas y veloces con un montón de perros detrás.

Pero no os dejéis cazar.

De ninguna de las maneras dejéis que os amordacen, os aten u os arranquen la piel a jirones.

¡Ni en la cama ni en cualquier lugar!

Existen muy pocos que sepan apreciar la belleza infinita de un animal salvaje y libre. Escojamos bien.

Dicho esto, recapitulemos:

Flowcost	Alternativa
Intimidad fácil.	Intimidad natural. Trabajada.
Nos perdemos en la libertad.	Sentimos libertad porque la buscamos.
Animal salvaje en la cama.	Salvaje como poder, no como <i>defecto</i> .
¡Daré resultado, está escrito en las revistas!	Comunicación con la pareja en cuestión.
Lo más importante es el placer del otro.	¿Qué nos gusta a los dos?
Tu pareja es un animal y quiere un animal en la cama.	¿Bestia o domesticada? ¿Qué animal te gustaría ser? ¿Qué quiere él/ella?
Sexo libre y fácil. Las redes sociales facilitan el camino a las relaciones sexuales «de libro».	Sexo con sentido y comunicación. A cada cual, su sexo.

CAPÍTULO 8

SOLO YO SÉ CÓMO
ME SIENTO, TÚ SOLO
CREES SABERLO

Se usa muy a la ligera el «te entiendo».

Yo tengo serias dudas sobre esta sentencia. Lo veo más como expresión de control, es decir, como diciendo «sí, sí, te escucho», pero no sé hasta qué punto le falta el «habla cartucho, que no te escucho».

No es sencillo que de verdad nos entiendan cuando hablamos o cuando lo intentamos. Detrás de todo esto hay un largo camino sobre el lenguaje y sobre la interpretación que hacemos de él.

En este sentido no puedo estar más de acuerdo con la frase que da título a este capítulo. En este caso quienes hacen apología del *Flowcost* son quienes están al otro lado, los entendedores-escuchadores, aquellos que siempre entienden a todo el mundo y siempre tienen una palabra barata y de manual que llevarse a la boca. Así, bien masticadito todo, para que su trabajo quede hecho y satisfecho. Que les falta sacudirse las manos y marchar hinchidos porque nos han solucionado la papeleta.

Venga, por favor...

¿Qué parte de responsabilidad nos corresponde al comunicarnos con tremendos escuchadores de profesión?

Intentamos hablar con quien no puede oírnos

No solo la sordera física, diagnosticada como falta completa o disminución de la capacidad de oír, imposibilita la escucha —que también—, sino también la sordera emocional. De hecho, veo más factible comunicarme con un sordo a través de señales más o menos recogidas por el lenguaje de los símbolos, que con alguien que no está capacitado para oír lo que tengo que decirle.

El sordo emocional no es ni mejor ni peor persona que yo, ni siquiera merece ser tratado como inferior por ello. Sencillamente no está preparado para oír, y mucho menos para escuchar lo que quiero decirle. Es como hablar idiomas diferentes. En mi cabeza estará todo muy claro y será todo muy lógico. En su cabeza sonará como quien no entiende las matemáticas y se pasa una hora mirando una pizarra, como si leyera el menú del restaurante chino de la esquina en versión original.

Yo siempre he sido una persona muy emocional, muy sentida y con un mundo interior muy amplio, por definirlo de algún modo. En mi pre y plena adolescencia, escogí con quién podía pasar mis días y mis horas de un modo más contemplativo, y con quién pasarlas de un modo más banal. Aprendí diferentes dialectos dentro de mi idioma para poder mimetizarme con diferentes especies sin destacar y sin parecer la rarita. Esto puede ayudar en las dos direcciones, no es lo mismo:

—Hoy estaba pensando en que cada vez estoy más lejos de mis padres, tía. Sé que son cosas de adolescentes y que seguro tú te sientas igual, tía, pero ¿nos quedaremos así de lejos para siempre?, tía.

Que esto:

—Joder, Alcayata (este mote es real), mi vieja me raya todos los días *pa* que vaya al maldito colegio ese de niñas y yo paso. ¡La mejor escuela es la de la calle, hostias! Que se lo digan a mi primo, ¿eh? ¡Juas, juas, juas! Pásate ese piti que ya huele a uña, rata. — Su primo estaba en el cuartelillo por haber pegado a un par de extranjeros y *oler a uña* significa que prácticamente estaba fumando filtro.

Pues sí, en los dos casos se habla el mismo idioma y hasta se podría decir que son animales de la misma especie, pero no tienen el mismo lenguaje.

No se comunican del mismo modo.

Y allí estaba yo, con capacidad de estar en los dos mundos y sabiendo que al colega del Alcayata no iba a preguntarle sobre su relación paterno-filial, o sobre si finalmente había escogido una carrera cuando finalizase el colegio de niñas.

No cabe comunicación sin adaptación del lenguaje. Y eso es lo que sucede cuando de adultos intentamos comunicarnos con alguien sin adaptar nuestro lenguaje. Es decir, ¿el receptor está en el mismo punto vital, o al menos en uno superior, para poder comprender aquello que quiero decirle? Es muy probable que por mucho que adaptemos el lenguaje, lo que tengamos que decirle esté relacionado con emociones, con

sentimientos o con ser consciente de cosas de las que el otro no tiene ni idea, o peor aún: le parecen una bobada.

En tal caso, amigos, no hay comunicación posible. De un modo bidireccional, claro. Siempre puedes hablar con ellos y quedarte más ancha que larga mientras ponen cara de raíz cuadrada. Ahora que lo pienso, ¿cómo se calculaba una raíz cuadrada sin *la calcu*? No pueden oírnos, por mucho que gritemos y gesticulemos y les hagamos mapas en una servilleta de esas de bar, que no sirven más que para distribuir la basura que intentas limpiarte.

Visto así, podría servir como metáfora de lo que nos ocupa.

No sirve.

No podemos comunicarnos con quien no está preparado para escucharnos. No nos entenderán y ambos acabaremos agotados de esa «conversación». La basura se distribuirá pero no llegará a limpiarse. Necesitamos una servilleta con más capas o unos oídos con más experiencias.

¿Os ha pasado alguna vez entrar en cólera mientras intentabas convencer a alguien de lo importante que es reciclar? O intentar convencer a alguien de que tirar basura en la playa es de ser un cerdo asqueroso e ignorante, con todo mi respeto a los cerdos. Evidentemente, con estas palabras no sirve, pero es la cólera la que escribe.

Estos ejemplos menos intensos pueden ayudarnos a entender que hay gente que parece no pertenecer a la misma especie que yo. Por mucho que yo intente explicarles que la basura que ellos tiran, si nadie la recoge, se quedará ahí putrefacta, ensuciando la naturaleza y perjudicando al ecosistema, etc. etc., no lo van a entender. Ellos entenderán que ya habrá alguien a quien le paguen por recogerlo y que eso no es su problema. A no ser, claro, que al día siguiente vayan a poner la toalla y esté lleno de porquería. La culpa será del pagado-para-limpiar, nunca suya.

Son conciencias diferentes, modos diferentes de entender la historia. El cambio que tiene que hacer su cerebro y sus costumbres es demasiado grande como para poder comprenderlo en una sola conversación.

Lo mismo sucede cuando intentamos hablar de cosas más intensas, más emocionales. No pueden entenderlas. Y por mucho que entremos en cólera —y juzguemos, porque no nos engañemos: juzgamos—, nada va a cambiar.

No están preparados para entender que la naturaleza manda o que hay responsabilidades inherentes al ser humano. Es otro idioma, es otra audiofrecuencia, es casi otra cultura dentro de la nuestra.

No pueden oírnos.

Intentamos hablar con quien no quiere oírnos

Preparados o no, nos encontraremos con conversaciones que no van a ninguna parte porque no quieren ser escuchadas. El receptor puede estar preparado para escuchar lo que queremos decir, pero se negará en rotundo. Bien porque no le guste, bien porque no le convenga escuchar. Si encima de no querer escuchar, no está preparado, pues apaga y vámonos.

Podría asegurar que todos hemos jugado a este juego alguna vez, todos sabíamos que nos enfrentábamos a algo que no queríamos escuchar y hemos hecho oídos sordos. En algún momento de nuestra vida nos hemos tenido que enfrentar a esa conversación que sabíamos que indicaría un final o un cambio al que no queríamos encontrarnos de cara.

Si nos ponemos en el lugar del receptor, es difícil gestionar esos momentos en los que de verdad no quieres escuchar lo que tienen que decirte. Seguramente ya lo sepas de sobras: vas a tener que enfrentarte a un «me has decepcionado» o a un «ya no te quiero».

Como comentaba anteriormente, ojalá todos supiéramos decir «quiero esto» o «no quiero esto otro»; y ojalá estuviéramos preparados para querer escucharlo. Querer escuchar algo que nos hiera es un paso que nos acerca más a responsabilizarnos de nuestros actos. Es un paso más hacia crecer y a dejar a un lado esas cosas que hacemos a sabiendas de que están mal.

Lejos de cualquier religión o moral, hablo aquí de cosas que *están mal* porque hacen daño a terceros. Es evidente que no vamos a gustar a todo el mundo y nuestras palabras no van a ser siempre bien recibidas, aprender esto me ha costado muchos años pero me ha dado una tranquilidad que no esperaba. El caso es que aunque intentemos no hacer daño a terceros, a veces será inevitable. Somos diferentes y lo que me parece algo normal, una frase neutra o un gesto sin intención, al otro puede parecerle una ofensa.

En situaciones menos dramáticas o intensas, la primera reacción cuando alguien nos dice:

—Es que me sentó muy mal que me llamasas ballena.

—¡Qué dices, mujer! ¡Era una broma!

Bueno, una broma...

Eso no le quita veneno a lo de *ballena*, ¿no?

El humor es siempre buena arma para salir de apuros, pero lo que la ballena... perdón, lo que esa persona intenta decirnos es algo muy serio: le hemos ofendido. ¿Queremos asumir y entender lo que nos está diciendo? Parece que no. Ante eso, es mejor seguir con la broma porque no queremos escuchar que nos hemos pasado, que eso no se dice —a no ser que haya confianza y la otra persona pueda respondernos llamándonos algo peor— y que debemos disculparnos.

Nos cuesta asumir errores y eso es lo que esconde el no querer escuchar. No vamos a gustar a todos y podemos equivocarnos.

Fin de la historia.

Gestionemos la escucha del «esto me ha molestado» y gestionaremos mejor nuestras relaciones y nuestras reacciones. Si llevamos el momento *ballena* a más profundidad, podremos ver que en muchas ocasiones le quitamos hierro al asunto con un ataque del tipo «¿qué dices, hombre?» para escurrir el bulto. Es una reacción casi automática que se produce en el mismo instante en que en nuestro cerebro aparece el mensaje: has metido la pata.

Curioso cómo en lugar de saltar el «lo siento», salta el «a ver si puedo escaparme de esto». No nos gusta fastidiarla y no queremos escuchar que lo hemos hecho. No nos conviene o bien no estamos preparados para ello. Lo que nos cuesta pedir disculpas de corazón, ¿eh? Ese orgullo ahí, haciéndose fuerte, como las lágrimas que no quieren salir, diciendo: si puedo escapar de esta sin disculparme, te invito a un helado esta tarde.

No queremos escuchar que hemos hecho daño porque eso significa escuchar que hemos hecho algo mal. Y claro, en esta sociedad moralista y pseudocatólica en la que vivimos, eso significa que iremos al infierno o que ya no valemos para nada.

Y tenemos aún más miedo cuando tenemos que escuchar un cambio, un final. ¡De lo que sea! Un cambio es una despedida. Debemos despedirnos de lo familiar, de lo cómodo, y afrontar algo que quizá desconozcamos o que de ahora en adelante, será diferente. Una ruptura, un despido, una decepción... Son cosas a las que quizá no queramos enfrentarnos.

¿Significa eso que hemos hecho algo mal? No necesariamente.

¿Significa que vamos a tener que escuchar algo que no nos agrada? Casi con toda seguridad.

—Oye, Marta, tenemos que hablar...

—Ah, dime, dime... (Ahí, tú dignamente. Como si nada. Me ha pillado, me ha pillado... No, no, no... Voy a ordenar estos libros).

—Marta, puedes escucharme, deja eso, luego lo ordenas.

—Sí, sí. Si te estoy escuchando. (Mentira. ¡Vete o grito!).

Si escucháramos más los errores que nos señalan, o las cosas que pueden sentar mejor o peor, se crearía una moral válida: la nuestra propia. Querer escuchar es el primer paso para poder aprender. Aquello de «no hay peor ciego que el que no quiere ver». ¡Claro que tú solo crees saber lo que me pasa! Porque no te has parado a escuchar mis cosas feas. Las relaciones fuertes y duraderas son las que hablan de lo bello y lo feo.

Y casi más de lo segundo...

¿Pero por qué actuamos así? ¿Por qué nos da tanto miedo que nos señalen lo que hacemos mal?

Hace unos años, un hombre que cambiaría mi vida me señaló algo que recuerdo continuamente: mi capacidad sensitiva me haría apreciar lo bello como pocos, pero lo feo se me haría insoportable. Lo que no supe ver por aquel entonces era que ya de pequeña había crecido en un mundo en el que no cabían cosas feas. Quizá mis padres y

mi ambiente familiar en general me protegieron de todo lo feo. Todo aquello que con el paso de los años ha pasado a llamarse «realidad». No es ni de lejos que toda la realidad me parezca fea, pero sí creo que tiene una parte fea que es muy fea, y que no encuentra equilibrio alguno con las cosas bonitas.

Odio ver el telediario. Entro en cólera, me enfado y maldigo al ser humano y a su capacidad de afear todo lo que está en su camino. Supongo que dentro de lo feo, incluyo lo triste y lo injusto. Siempre he vivido bajo ese paraguas de «ojos que no ven, corazón que no siente». Pero no siempre me ha dado buenos resultados.

Cuando uno es adulto debe enfrentarse a lo feo, lo triste y lo injusto sin excepción. La manera en que tuve que gestionar todo eso, y el miedo que tenía a verlo, ha sido a base de tortas, la verdad.

Como las lecciones, estas cosas se conocen mejor cuando uno las sufre desde dentro. Y es cuando he estado asquerosamente triste, cuando me he sentido horriblemente fea y cuando me he comportado injustamente injusta cuando he sabido que lo feo *is everywhere*.

Lo feo está en todas partes.

Como los pies feos. Qué feos son los pies feos, ¿verdad?

Y cuando aceptas que no todo el campo es orégano, ya no se te hace tan insoportable escuchar cosas feas o escuchar que «has sido» mala y que no tendrás regalos para Navidad. Pobres niños atormentados con una buena conducta a cambio de bicicletas y muñecas tetonas y pijas.

Nos da miedo ser feos y que nos lo digan. A ver, a nadie le gusta que le llamen feo y que le digan lo mal que ha hecho esto o lo otro, pero, amigos, a veces, si no nos lo dijeran, no nos enteraríamos. Seguiríamos siendo feos y malos malísimos y nadie nos hablaría de lo bello.

¿Cómo le hablamos a alguien que no quiere escucharnos? ¿Cómo abordamos una conversación que quizá ni siquiera nosotros queremos empezar? Personalmente, creo que mi mayor fuerza en estos casos es el pavor y hastío que le tengo a las cosas pendientes. Odio los cabos sueltos, odio tener pendiente esa cita con ese maromo número 19 para decirle *cuatro cosas* aunque él no quiera oírlas. Al menos yo me quedo tranquila y él se queda... ¡bah! Seguramente se quede igual porque haya estado pensando en si se me ha ampliado o no el escote.

Cuando no queremos escuchar nos fijamos en unas cosas...

El primer paso para empezar esas conversaciones es el peor, es como decirle a alguien que tiene un moco o una legaña. ¡Peor! Porque, en estos casos, siempre puedes hacer uso de las neuronas espejo y tocarte la nariz o los lagrimales —ahora decidme que no os habéis tocado los lagrimales, va.

—Hombre, es que me parece fatal que hayáis visto esa *pele* sin avisarme, la verdad.

—Ya, lo siento... (tienes un moco, tienes un moco, tienes un moco). La próxima vez ya te avisamos, es que no (tienes un moco, tienes un moco) sabía que quisieras verla,

la verdad... (¡Mocooooooooo!).

Las neuronas espejo, esas que nos hacen imitar la misma acción que vemos en nuestro interlocutor, no nos ayudarán a empezar una conversación con un no-escuchador. ¡Ojalá! Eso significaría que estamos en igualdad de condiciones y nada más lejos. Empezaremos hablando del tiempo con cierta incomodidad —nuestra— y nos lanzaremos al vacío empezando a hablar un idioma incomprensible —para el otro— hasta acabar nuestro alegato.

Y ya está. Habremos hablado pero no dialogado.

No se puede hablar con quien no quiere escuchar; así como tampoco conseguiremos escuchar lo que no nos gusta que nos digan, hasta que aceptemos que, a veces, somos feos.

¡Feos! ¡Que sois todos unos feos!

Creo que merece una mención especial el momentazo en el que somos nosotros los que no queremos escuchar más allá de una conversación. A veces tenemos delante de nuestros ojos señales no verbales o no verbalizadas que no queremos ver. Nos interesa más seguir en esa relación o en ese trabajo aun sabiendo que no nos conviene. No queremos escuchar lo que nos está diciendo nuestro dolor de estómago o de cabeza. Sabemos que esa persona es tóxica pero tememos afrontarlo, tenemos miedo de dejar ese trabajo que nos está matando y nos pide a gritos un portazo, nos quedamos en el sofá lamentando no tener tiempo para nada, mientras luchamos con los cojines para ganar espacio.

No siempre es fácil levantarse del sitio e interpretar lo que no queremos interpretar, pero hay que echarle cojines al asunto y aceptar que esas señales, cuando son claras y firmes, solo nos hablan a nosotros. Y nadie puede aprovechar el tiempo por mí, ni alejarse de mis neuras sin ser yo. Podrán comprenderlo y hacernos entender —siendo nosotros no-escuchadores—, pero si nos duele el estómago cada vez que nos acercamos a la oficina, hay algo que solucionar.

Y no hablo de desayunar Almax o de echarle Ibuprofeno al café.

Intentamos hablar con quien no sabe escucharnos

Nos oyen, pero hay algo ahí dentro que suena más fuerte que nuestra voz por mucho que gritemos. Hay una enfermedad muy común en estos tiempos de conocimiento fácil y sin nutrientes que alimenta mentes hambrientas de saber pero con pocas ganas de trabajar. Una enfermedad que pasa desapercibida porque no nos afecta a nivel físico, al menos a primera vista: hay quien no tiene ni pajolera idea de escuchar.

Es que ni se acercan al concepto. Increíble.

Eso que suena más fuerte que nuestra voz en sus cabezas, son ellos mismos. Están pensando en lo que van a responder a lo primero que ha salido de tu boca y claro, se pierden en sus argumentos. ¿Os suena?

Pueden ser de dos clases:

Los *porqueyoes*

Creo que ya os he hablado de esta categoría. Sea lo que sea que tienes o quieres decirles, ellos, o bien ya lo habrán vivido o te darán una opinión de cómo lo solucionarían ellos en caso de ser tú.

Os diré algo: aquello de «yo si fuera tú...» es una bobada. Con toda seguridad, si tú fueras yo, pensarías, hablarías y sentirías como lo hago yo, ergo, harías exactamente lo mismo que haré yo. Evitemos trasladar mi situación a la tuya y centrémonos en lo que te estoy diciendo.

—Ya, ya... Sé que es difícil porque yo pasé por lo mismo y hazme caso, no funciona así.

—Ah, vale, vale. Si tú pasaste por lo mismo, pues nada, oye. Dejémoslo aquí y por favor, explícame tu experiencia. Lo mío ya si eso, otro día... —«Cuando aprendas a ver más allá de tus narices y tal». Qué ganas de decirlo a veces, ¿verdad?

No saben ver más allá de sus narices ni escuchar más allá de sus orejas. Y por mucho que nos empeñemos en hablarles, no nos servirán de gran ayuda porque es muy probable que ni siquiera nos dejen terminar una frase.

Son el *perro del hortelano* de los escuchadores, ni escuchan ni dejan hablar.

Los *moralejas*

Esta categoría me apasiona. No solo porque se creó gracias a mi queridísimo Rubén, un amigo brillante con el que no puedo estar más de acuerdo en la elección del nombre, sino porque podría decir que el *Flowcost* es el sustento de estos personajillos.

Suelen tener la capacidad escuchadora de los *porqueyoes*, pero algunos se salvan. Escuchan pero creen tener la respuesta correcta para absolutamente todo lo que te

sucede, y como su nombre indica, suele ser una moraleja.

¿Por qué? Porque de todo se aprende. ¡Puaj!

Es cierto que de todo se puede sacar una lección, que nada es casual y que si el suceso X sucede así, es porque irremediablemente tenía que suceder así. Pero, por favor, esas frases baratas sacadas de libros de autoayuda baratos que se limitan a repetir como loros. Lo que no puede ser es que una misma moraleja te sirva para quinientos sucesos diferentes.

—Joder, me han dado un golpe en el coche y me han roto el retrovisor. Es que no han dejado ni una nota, los muy mamones.

—Bueno, tranquila. El universo les dará su merecido, tú tranquila porque esto es por algo. La próxima vez no dejes el coche aquí aparcado.

—Ya... Claro... Me tengo que ir, adiós.

¡No quiero estar tranquila! Quiero romper cosas o maldecir o enfadarme con el tipo o tipa que haya hecho eso. Evidentemente, no me voy a liar a batacazos con el resto de coches pero, ¡venga!, un poquito de acompañamiento, por favor. ¡Al universo se la repampinfla si he perdido un retrovisor o no! Y no, no dejaré el coche aquí aparcado porque ya no vengo más a tu casa, maldito loco.

Está de moda un movimiento, el *mindfulness*, que está confundiendo a las ovejas descarriadas y las está dejando al contrario de lo que pretende este concepto psicológico. En lugar de conseguir que sean plenamente conscientes, están distorsionando esas prácticas ancestrales de meditación y respiración, banalizándolas y quitándoles sentido. Estar en paz y ser consciente de las cosas no es tarea fácil; no es leer un par de libros, ir a un par de retiros y hacer yoga los domingos en el parque. Eso no te da la calma y la tranquilidad para ir por ahí como un ser en paz dando lecciones de vida. No.

Es barato, es rápido. No sirve.

Es una forma de *Flowcost* muy peligrosa porque no solo les hace pensar que saben pensar, sino que además les hace creer que están perfectamente sanos y en paz.

Soy una defensora a capa y espada de las técnicas de meditación y respiración como ya he comentado en alguna ocasión, pero para poder dedicarte a este tipo de trabajos, creo que hay que tener una base emocional, e incluso física —en cuanto a salubridad—, estable y sana.

Si ves la luz en cada cosa que se cruza en tu camino, a mí que me perdonen, pero algo has tomado que no te ha sentado bien, colega. Otra cosa diferente es que quieras ver siempre el lado positivo de las cosas.

¡Genial! Lo compro.

Pero siendo consciente de que hay cosas feas *everywhere*. Siendo consciente de que habrá cosas que nos desagraden, que nos duelan y a las que debemos dedicar un tiempo para tornarlas bellas.

Luz, sí. Pero no nos flipemos tampoco.

Los *moralejas* nos están rodeando, señores. Están en todas partes y cada vez tienen más armas de *creación* masiva con tanta fotito de amanecer y frase motivacional.

Quizá nos escuchen, sí. Pero si no estamos alerta, tal vez nos pongan una túnica de color morado y nos lleven a meditar al Parc de la Ciutadella con sus hermanos lumínicos.

Ahora en serio —más en serio, quiero decir—, la figura del *moralejas* puede llevar a equívocos en cuanto a maneras de escuchar. Nos están oyendo, pero ellos ya tienen preparado el discurso para después, para motivarnos y para «ayudarnos» con sus sabias palabras y lecciones.

Ambas categorías pecan de narcisismo auditivo. ¡Les encanta escucharse hablar! Ellos escuchan para poder dar réplica y escuchar así lo único que les interesa: su propia voz.

Entendedme, me encanta hablar con sabios y con personas que nutren mi vida con conversaciones, pero con sentido, con conocimiento de causa y sobre todo con relevancia. En otras palabras, me gustan las conversaciones sabias, no las baratas.

Más allá de con quien intentamos hablar, un tema importante que creo necesario abordar es: ¿en qué momento te he pedido ayuda, querido? Quiero decir con esto que a veces las personas, mayoritariamente las mujeres, lo único que necesitamos es ser escuchadas. Es más, probablemente ya conozcamos la solución —si es que la buscamos— o ya sepamos lo que se debe hacer, pero únicamente necesitamos expulsar unos pensamientos que tenemos enquistados o dando por saco en bucle cerebral.

Pobrecitas las personas que siempre quieren ayudar, ¿no?

Pues no sé...

La ayuda es importantísima, sobre todo cuando funciona, pero debemos ser conscientes de que no todo el mundo explica sus problemas o sus anécdotas para recibir ayuda o consejo.

Otra frase que me llevé grabada a fuego del máster, esta vez de la mano de una de mis tutoras, Meritxell Obiols, fue: «Protejamos a los demás de nuestras ganas de ayudar».

Es importante saber cuándo parar si se trata del otro.

Es decir, si no me han pedido consejo, no debo darlo; si no me han pedido ayuda, debo reprimir ese instinto altruista que puede conmigo. En todo caso, me atrevería a decir que es más de recibo ofrecerla antes de darla. Uno nunca sabe lo que pasa por la cabeza del otro y si damos por hecho que nos necesita, podemos caer en vanidades que no interesan a nadie.

—Jo, es que me siento fatal por cómo le he hablado. La verdad es que no se merecía que le gritara.

—Ya, siempre puedes ir a pedirle disculpas y explicarle que no se merecía que le gritases.

—Vaya, NO LO HABÍA PENSADO, gracias...

—Claro, porque al final si no vas a hablar con ella, no te quedarás tranquila.

—Es interesante que menciones mi tranquilidad, sí...

Es información vacía, no sirve más que para que el otro se oiga y se sienta divinamente con su buena acción del día.

A veces podemos encontrarnos con personas que quizá se sientan poco escuchadas en su día a día, quizá sufran más que nosotros esa tortura. Acostumbrarán a repetir lo que hemos dicho con alguna que otra palabra esdrújula como *obviamente*, *inconscientemente*, o en latín del tipo a priori para sentirse más listos.

Pobres, lo único que intentarán es demostrar que están entendiendo las palabras que salen de tu boca, nada más. Necesitan saberse comprensivos y por ahora no conocen otro modo.

El falso *coach*

Puede suceder que nos encontremos con otra categoría fruto de otra moda: el *coach*.

Ya he mencionado que yo estudié un máster en *coaching* y liderazgo. Aun así, pocas veces digo que soy *coach* porque he ejercido muy poco como tal y porque considero que me faltan horas de vuelo. (Esto ya son cosas mías).

El caso es que estuve dos años estudiando y practicando para ello. Incluso tuve algunos pacientes al acabarlo. La figura del *coach* que nos rodea en la actualidad es alguien que, de nuevo, ha asistido a un fin de semana con cuatro pautas y ha leído un par de libros interesantes —seguro—, y ya se cree con patria y potestad para actuar como tal.

Cuidado, dar consejos baratos no es ser *coach*. Ni siquiera dar consejos caros lo es. Informémonos, por favor.

Es importante acompañar a los nuestros en sus cositas y en sus neuras, es importante animarles cuando lo necesitan, insisto: cuando lo necesitan. No podemos estar sobreanimando a alguien y dándole extra de fuerza así porque sí. Quizá no lo necesite, quizá no lo ha pedido y seguramente que en un momento de descarga cerebral lo único que necesite sea algo de esta lista:

- Te escucho.
- Te entiendo perfectamente.
- Tienes toda la razón.
- Dale duro.
- Date tiempo.
- Estoy aquí si me necesitas.
- ¿Quieres que hablemos del tema?
- Ya queda menos, ¡ya lo tienes!
- Vamos a tomar una birra y nos olvidamos de todo.

Puede suceder que no compartas lo que le sucede, que no creas para nada que tenga la razón o que no solo sea cuestión de tiempo; pero en ese preciso momento, lo que nos está diciendo es «lo que nos está diciendo».

Ni más, ni menos.

Está descargando y es su momento, no el nuestro. Debemos esperar una señal de salida del tipo: ¿tú qué opinas?, ¿tú qué harías? o ¿me ayudas?, para que sea nuestro turno de palabra.

Por otro lado, los consejos son los que más corren el peligro de las garras del *Flowcost*. Estamos rodeados de consejeros de Power Point, de frases de foto de portada de Facebook, de *terapeutas* en prácticas. De esos consejos que son aprendidos como loritos, como decían en el cole. Por mucho que los repitan en plan mantra, no son suyos, no los han experimentado, así que no sirven.

Y menos si no se piden.

Creo que se podría hacer una analogía con los rumores y las habladurías. ¿Conocéis aquello de: antes de decir algo pregúntate tres cosas? Pues las tres cosas serían algo así:

- ¿Es cierto lo que estoy diciendo? *¿De verdad es un buen consejo para él/ella?*
- ¿Estoy ayudando en algo a la persona a la que se lo digo? *¿Me han pedido ayuda?*
- ¿Me va a ayudar a mí? *¿Estoy pensando en lo que molo cuando hablo o realmente quiero ayudar al otro?*

Volvamos a cambiar las tornas. ¿Qué parte de responsabilidad nos corresponde al comunicarnos y/o al pedir ayuda? ¿Realmente podemos culpar al otro por no saber lo que siento? No. No podemos culpar a nadie porque no estamos aquí para adivinar ni para dar por hecho.

Se dice siempre que las mujeres hablan entre líneas, que los hombres son unos simples... Bueno, volviendo a la diferencia de cerebros, puede que ellos sean más sencillos en cuanto a razonamientos, y nosotras más complejas, pero lo que no debemos permitir, seamos nenes o nenas, es dejar a la imaginación del otro lo que queremos *conseguir* de él/ella.

En una clase con Víctor Amat, un psicoterapeuta con extras de vida en los *rings* de boxeo, hablamos sobre la necesidad de entender que lo que deseamos no es lo mismo que lo que necesitamos. Así pues, el primer paso para poder exigir al otro que nos comprenda es saber de qué estamos hablando y qué estamos exigiendo. Es peligroso confundir los deseos con las necesidades. Y permitidme aconsejaros, aunque no me lo hayáis pedido, que tengáis sumo cuidado con lo que deseáis porque puede cumplirse. Cuando estamos solos deseamos compañía, cuando tenemos hambre deseamos un rinoceronte a la plancha relleno de *cupcakes* y cuando odiamos a alguien deseamos que desaparezca para siempre de nuestras vidas. Luego llega el día en que encontramos a

alguien y deseamos que se aleje, nos hinchamos a comer y luego nos arrepentimos, y aquella persona a la que tampoco odiábamos tanto ya no está por aquí.

Nos empeñamos en conseguir deseos, nos encerramos en ese «quiero, quiero, quiero» y nos volvemos locos, mimados y egoístas.

Y no se trata únicamente de bienes materiales.

¿Qué queréis de mí? De este libro.

Diría que cuando menos, entreteneros.

¿Qué necesitáis de mí con este libro?

Pues no lo sé. Me resulta mucho más difícil indagar sobre vuestras necesidades. Quizá es que no hay ninguna necesidad en leerlo, o las necesidades se descubran una vez las vayáis satisfaciendo página a página.

Es como hacer un regalo. Aquello de «es que quiero regalarte algo que te haga falta». Con los regalos etéreos pasa lo mismo: actuemos de modo que le sirva de algo al otro. Por lo menos en cuanto a comprensión.

No suena igual: «Quiero un abrazo». Que está bien, está genial. Es un deseo bonito. Pero no suena igual que: «Necesito que me abracés». Y si le añadimos el sujeto y el complemento circunstancial de persona, ¡BINGO! «Yo necesito que tú me abracés». Y así sucesivamente con otros complementos: necesito que me abracés aquí, porque me he equivocado, porque te quiero, para darme calor, ahora, mañana o ayer...

No es fácil que el otro adivine lo que sentimos.

A veces es muy obvio, pero a pesar de todo, debemos asegurarnos de que no queden dudas.

¡Ojo! Decirlo tampoco es nada fácil.

Es difícil saber lo que uno quiere, lo que uno necesita y encima saber transmitirlo. Pero estos tres pasos son fundamentales para poder comunicar nuestros sentimientos de un modo efectivo. «Tú solo crees saberlo». El otro debería decir: «Pues explicámelo».

Damos por hecho muchas cosas cuando se trata de relaciones estrechas. Damos por hecho que como nosotros nos sentimos así o asá, los demás deben hacer lo mismo. Presuponemos que *ya nos conocen* y que deberían saber que esto nos duele o esto otro nos gusta. Y grosso modo suele suceder. Mis amigas ya saben si estoy bien o mal con solo leer mis estatus en las redes, la afluencia de comentarios en mensajes grupales o la cantidad de iconos de flamencas que utilizo. Saben que pasa algo, pueden imaginar por dónde van los tiros pero si quieren saber más, adivinad... Lo preguntan. Y está en mi mano decidir explicarlo o no. ¡Y a veces ni yo sé con exactitud lo que me sucede! A veces sé lo que quiero pero no lo que necesito. Y en peores ocasiones, sé lo que necesito pero no sé si lo quiero...

Comuniemos al otro que nos sucede algo y qué es lo que nos sucede. Y pidamos ayuda si es necesario.

¿Fácil? No lo creo.

Nos cuesta mucho pedir ayuda, imaginaos si encima andamos presuponiendo que deberían dárnosla sin pedirla.

Dicho esto, recapitulemos:

Flowcost	Alternativa
Tú solo crees saberlo.	¿Me lo explicas?
Te entiendo como respuesta de control.	Te entiendo como realidad: te he escuchado y te he comprendido.
Siempre una palabra preparada para salir.	Siempre un par de oídos para escuchar.
Paz como <i>postureo</i> y moda.	Paz como modo de vida.
Armas de creación masiva.	Armas de creación individual.
Narcisismo auditivo.	Réplicas con sentido.
Conversaciones vacuas.	Conversaciones sabias.
Hablar por hablar. Sin que nadie pida opinión.	Comunicarse de manera eficaz.
Falso <i>coach</i> .	Amigo.
Personajillos adscritos: el sordo emocional, los <i>porqueyoes</i> , el <i>moralejas</i> , el falso <i>coach</i> .	Personas que escuchan y establecen comunicación activa y efectiva.

CAPÍTULO 9

VALORA CADA
MOMENTO DE TU VIDA
PORQUE NO SABES
CUÁL SERÁ EL ÚLTIMO

Alentador, ¿eh? ¿Tenemos que ver siempre que algo puede acabarse para valorarlo? La verdad es que la mayoría de las personas que me rodean, incluida yo, que me rodeo en mis soledades siempre que lo necesito, vivimos en un permanente futuro.

Contamos los días que faltan para celebrar ese cumpleaños, los meses que nos quedan antes de ese examen o las semanas de vacaciones que tendremos en Semana Santa. Que por cierto, nunca sé cuándo *cae*. Lo primero que hacemos al mirar un calendario del año siguiente en diciembre, es mirar los días festivos y si coincide con algún fin de semana. Yo, eso y en qué día cae mi cumpleaños. Cuando iba al colegio quería saber si estaría en clase o en casa dependiendo si caía entre semana. Ahora lo de los *almanaques* ya no se lleva porque tenemos nuestros móviles.

—Vaya hombre, el día 25 de diciembre cae en domingo. ¡Pff! Pues qué alegría de puente.

Qué catolicismo el nuestro.

Siempre esperamos a tener un día libre, juntar este puente con este otro y entonces me pido vacaciones lunes y viernes, pero espera, porque creo que aún me quedan vacaciones del año pasado y podría ampliar para poder irme unos días a no sé qué demonios de casa rural, que me han dicho que está muy bien.

No hemos empezado el año y ya estamos en abril, cuando no en diciembre.

¡Y luego se nos pasan los años *volaos*!

Qué prisas, todo rápido. No tenemos tiempo para valorar. Y entonces, un día abrimos nuestro ordenador y vemos por internet: nunca sabes cuál será el último.

—¡Anda! Es verdad, puede que mañana ya no pueda hacer esto o lo otro.

¿En serio? ¿De verdad con una frase así nos movilizamos y de repente nos volvemos unos vividores al límite?

No. Y ahí está el *baratismo*: todo eso ya lo sabemos, todos sabemos que algún día moriremos. Ya hemos hablado de eso... Y a otra escala, todos sabemos que los mejores momentos suelen ser fugaces, que las sensaciones no son eternas y que ese pastel de chocolate se acabará en algún momento por muy pequeños que sean tus bocados.

Pero no dramaticemos.

Y es que uno nunca sabe, no. Y no sé cuándo van a ser mis últimos momentos de lo que sea que esté haciendo y que deba disfrutar, pero espero que el último llegue lo más tarde posible.

Planeamos y planificamos nuestra semana e intentamos llevarlo a rajatabla. Personalmente, nunca lo consigo, siempre he sido un desastre para organizarme y lo he dejado todo para última hora desde que yo recuerde.

Castillos de arena en una agenda que no nos dejan disfrutar de lo que estamos haciendo. Ojo, con un poquito de sentido común: hay cosas que deben planificarse y cumplirse. Pero ¿cuántas cosas de esa agenda a la que vivimos pegados —aunque sea mental— son estrictamente necesarias? ¿Cuáles son importantes y cuáles urgentes?

He aquí otro término que aprendí mientras estudiaba cómo gestionar mi tiempo —al final resultará que aprendí algo y todo—: diferenciar entre urgente e importante. El caso es que la mejor manera de saber cuántas cosas urgentes y absolutamente posponibles tenemos que hacer es cuando ocurre alguna desgracia o alguien necesita de nuestra presencia más que nosotros mismos. Ahí, amigos, la sesión de peluquería, las compras, el café con el guapo de la quinta planta y un sinfín de tonterías pasan a un segundo plano o desaparecen de nuestros quehaceres.

¿Podríamos hacerlo sin necesidad de que ocurriera algo malo que nos obligara a ello? A mí se me plantean algunas dudas.

¿Qué diríamos si supiéramos que es la última vez que podemos hablar?

No sé vosotros pero yo me he arrepentido un montón de veces de no haber dicho algo en momentos en los que sentí hacerlo.

A ver, maticemos: teniendo en cuenta que intento vivir sin arrepentimientos, y lo estoy consiguiendo —a esto ya volveré más adelante—, siempre he tenido momentos de morderme la lengua o de dejarla suelta y por dentro escuchar: «Marta, la estás fastidiando, reina».

A veces no es necesario que esa en concreto sea la última vez que hablamos, basta con que sea el instante justo en que debemos hacerlo. Aquello que aplicado a las bromas sería: «Naaaah, ya no tiene gracia». Pues eso.

Es el «habla ahora o calla para siempre», porque perderá sentido y quedarás como una boba. No sé, no sé... Yo me he debatido muchas veces entre quedarme a gustito o quedar como una boba y casi siempre opto por lo segundo. Cabe decir que a veces me pasan las dos cosas cuando me escucho desde fuera. Es otro momento de esos que pasan a cámara lenta.

Pongámonos serios, ¿qué ocultamos que nos gustaría destapar? ¿Cuáles son nuestros pecados?

Hace no muchos años, la fe y la creencia de que un señor vestido de negro —lamentablemente, no era Batman— nos guardaría nuestros más oscuros secretos, ayudaba a que las personitas se desahogasen al menos una vez a la semana aunque fuera con el destinatario incorrecto. La figura del cura contribuía a sanar el alma con un vómito de fe. Hoy en día, esa figura está casi en desuso, ya no nos confesamos o al menos no pedimos perdón por ello. Afortunadamente, otra figura más poderosa, más lógica y más útil, está ganando terreno.

Tampoco es Batman esta vez, hablo de los psicólogos.

Sea el cura de guardia, el bendito psicólogo o un guía espiritual, nos sentimos tranquilos explicándole nuestras cosas a una persona que poco tiene que ver con nosotros en cuanto a estrechez de vínculo.

Supongo que siempre es más fácil hablar con alguien que, además de saber escuchar, no nos va a echar en cara nada o no va a tener una reacción subjetiva del asunto.

En cualquier caso y siempre que nosotros estemos dispuestos a afrontarlo, lo natural sería que nos aconsejaran solucionarlo con la persona implicada. ¡Dígaselo con flores! O con espinas. Como si no hubiera represalias, como si esa fuera la última oportunidad que va a tener. O calle como si nunca más volviera a hablar.

Esa es otra: ¿hablamos o callamos? O dicho de otro modo, si tuviéramos que hablar sabiendo que cualquier palabra va a ser la última, ¿diríamos la verdad o protegeríamos de ella?

Vamos a contar mentiras

Tralará. Desde pequeños nos enseñan a no mentir, a decir siempre la verdad, mentira: caca. ¡Tralará!

Siempre hay momentos en que la verdad está pidiendo pista para salir de tu gaznate —«¡o lo digo o reviento!»—. Pero quizá lo importante sea calibrar hasta qué punto esa mentirijilla nacida de ocultar una superverdad puede salvar al otro de reventar, y total, a nosotros tampoco nos viene de aquí.

Entran factores como la justicia y el derecho a saber.

Derecho a saber.

Qué sentencia, ¿verdad?

Otra sentencia dicha con voz de ultratumba y desde un atril muy alto. Con tantos derechos que nos dan y luego nos niegan, parece que con este nos lo tomamos en serio. Es nuestro deber decirle a esa persona que es así o asá, que ha hecho esto o lo otro y está MAAAAAL, o que nunca hemos sentido aquello o aquello otro.

Pero si nos paramos a pensarlo fríamente, ¿cuánto sabemos de ese prójimo al que vamos a «salvar» al decirle eso tan terrible que lucha por salir de nosotros? Existen casos en que es precisamente la mentira la que puede salvarle.

¿Es justo y necesario? Mmmm. No sabría decir.

En muchos momentos de mi vida, más de los que hubiera querido, he tenido relaciones con hombres casados, con novia o que decían estar comprometidos. Confieso que en ocasiones era consciente de ello, pero yo era una mujer libre y actuaba en consecuencia. Aquí entraríamos en debate de si eso es legal, que si el karma, que si la mala eres tú... Pero no estamos hablando de eso, por lo menos ahora.

El caso es que muchas veces me han dicho:

—Yo estoy enamorado de mi mujer, es la mujer de mi vida. Quítate la camiseta.

—Ehhhmm... Sí, enamoradísimo. Quítamela tú.

—¡De verdad, tía! Es una mujer extraordinaria... ¡Vaya tetas tienes!

Siento si con esto estoy hiriendo sensibilidades, pero no creo que sea momento de mentiros.

El caso es que el maromo 27 de verdad está enamorado de su mujer o eso cree (o quiere creer). Y luego llega a casa y es feliz con ella, se pega una ducha y hablan del trabajo mientras se hacen arrumacos a la hora de la cena.

Entonces llega el momento, porque a veces llega, en que conoces a la mujer. Y piensas: «Hombre, es que se merece saber que su marido es un cerdo». Y luego tienes otra voz que dice: «Pero te culpará a ti. Ya sabes, esas estupideces que hacemos las mujeres de culpar a la zorra que se tira a nuestro novio. ¡Qué incongruencia! Céntrate, que te pierdes. Eso, ¡que te culpará a ti!». Y luego otra: «Mira, es que fijate cómo se miran... Son una familia».

¿Qué haces?

En el fondo, ella no tiene ni idea de con quién duerme cada noche.

¿Seguro? Quizá seas tú la que no tiene ni idea de con quién se acuesta.

Empiezas a ver una intimidad, una convivencia, una complicidad que solo las parejas estables entienden, y te das cuenta de que no tienes ni idea de con quién tratas y de que no tiene sentido que le digas a esa mujer, que por otro lado acabas de conocer, que su marido tiene sexo con otras personas. Y sientes cómo esa verdad va recorriendo el gaznate pero en dirección contraria, hasta que te la tragas. No te corresponde a ti tener sexo con ese tipo, como tampoco te corresponde a ti explicárselo a la otra.

Porque tú eres la otra.

A lo Nicole Kidman perdida entre luces y sombras. Y si tienes un poco de dignidad, que a veces la tienes, se acaba la historia.

Y por el monte las sardinas.

Así que puede que proteger a alguien de una verdad no sea tan malo después de todo. «Los Reyes Magos existen», «te perdono» y «tú eres la única para mí» son mentiras que quizá valga la pena decir como últimas palabras, ¿no?

A veces es mejor para todos dejar las cosas como están.

Verdad verdadera

Ocultamos algunas verdades no universales para proteger a los nuestros; sin embargo, no nos cortamos un pelo en decir verdades a quienes nos la traen al paio. Una vez más, nos resulta más fácil ser sinceros con quien no corremos peligro de juicio o réplica.

Qué raro todo... Debería ser al revés. Deberíamos reservar el derecho a la verdad a quien de verdad la merece.

Se me ocurre aquí un matiz importante y que da luz a la protección de datos que tanto pasamos por alto hoy en día.

Firmamos virtualmente un «acepto» en redes que ni siquiera sabemos cómo funcionan, dejando en manos de desconocidos nuestros recuerdos, nuestras imágenes y nuestras relaciones. Luego nos sorprendemos cuando la araña y sus redes nos muestra un anuncio de ropa, cinco minutos después de haber hablado de *ir a las rebajas* con alguien en una red social.

El matiz que se me ocurre y que tiene que ver una vez más con la responsabilidad y la coherencia es la diferencia entre ser sincero y ser honesto.

Entendemos que ser honesto es hacer honor a la verdad pero es, sobre todo, actuar según lo que uno piensa y siente. A veces pensar y sentir no van de la mano, pero supongo que con que actúes según alguna de las dos, la otra se convalida. Hay ocasiones en las que intentas decir la verdad, vas pensando por dentro: «Ahora, ahora se lo digo. Ahora cuando termine de hablar se lo digo. —Y justo viene el camarero—. Cuando se vaya el camarero, se lo digo».

—¿Qué quieres beber tú? A mí me apetece vino.

—Y a mí, y a mí. —Mentira. Odias el vino. Va, ¡dispara!

Pero no disparas.

Y entonces pasa el momento de la verdad y en tu cabeza suena ridículo sacar el tema «porque ya no hace gracia». Y te quedas ahí bebiendo vino por compromiso y con tu verdad.

¡Oh! Tu verdad, mi verdad, su verdad.

Qué gran concepto.

No sé si sois aficionados a la telebasura, confieso que a mí me alucina. Me chifla ver a personajillos contando con ímpetu ¡su! verdad. Míralos... Bajo esa premisa puede haber muchas verdades válidas y monetizables.

La verdad objetiva es la que nos hace ser sinceros. Lo que uno siente, cómo uno siente los hechos y su reacción frente a ellos, nos hace ser honestos. Y esa es la más difícil de verbalizar.

Claro que tengo mi verdad, la subjetiva, mi visión de lo que ocurre. Pero una vez más, hay que calibrar sucesos y verdades, y a veces cerramos el álbum sin tener todos los cromos.

Imaginemos por un momento que estamos frente a otra persona, sea cual sea la relación que tengamos con ella. Y que ese instante va a ser el último que vivamos con ella. ¿Qué hacemos? ¿Dejamos las cosas como están o dejamos a un lado las posesiones de verdades subjetivas y somos honestos por esa última vez?

A gusto del consumidor, señores.

Yo sufro de insomnio. Mucho. Creo que me viene de familia, siempre recuerdo a mi padre acostándose tardísimo. Y aún a día de hoy le cuesta dormir. Luego le escuchas roncar desde el salón y te dice que no ha dormido nada, pero eso son cosas de padres. El caso es que yo tampoco duermo. Duermo muy poco, vaya. Y la mitad del tiempo preliminar al sueño me lo paso imaginando situaciones y conversaciones pendientes.

—Sí, sí. Se lo diré así. Y me quedaré tan a gusto. ¡O no! Espera, ¿cómo lo he dicho?

Y lo vas repitiendo como si fuera un guión de cine que debes aprenderte.

En esos momentos de vigilia os puedo asegurar que siento mucho más lo que debo decir. Es como si en la tranquilidad —dentro de la tranquilidad que puede darte una comunidad como la mía— de mi cama y de mi habitación, pudiera proyectar los sucesos en la pared, rebobinarlos y pararlos en el momento que necesito, para poder hacer un análisis exhaustivo, y así saber en qué momento debo actuar o rectificar. Si bien es cierto que luego acabo modificándolos a mi antojo e imaginándome situaciones ideales del tipo: te digo la verdad tal y como suena y no tengo ni réplica ni crimen ni castigo. Pero hasta ese momento en el que se me va del todo la olla, me aprendo el guión y estoy al 200 por cien segura de que así se lo voy a decir a esa persona.

—Hombre, por favor. Solo faltaba. Y además le diré esto otro.

Y no se lo dices. ¡O sí! Pero en esa vigilia de proyecciones no están las réplicas del otro, o sí que están pero son bajo tu guión. Bueno, lo has intentado. Premio de consolación y a la cama a repetir la escena.

Conversación con mi jefe. Toma 57. Luces y... ¡acción!

Personalmente y teniendo en cuenta esa tranquilidad que tanto anhelo, intento siempre ser honesta como si fuera la última vez que abriera la boca. Creo que todos diríamos la verdad si no tuviéramos miedo. De hecho, con el paso de los años me he dado cuenta de que, en realidad, es la única manera de caminar tranquila por la calle y de poder llegar a ser tú mismo.

Creo que todos conocemos a esa persona mentirosa compulsiva, que acaba creyéndose sus mentiras y crea un mundo paralelo. No, no llegan a tener dos vidas ni a sufrir esquizofrenias varias, pero sí que crean una vida, digamos, perpendicular, que les parece mejor que la real. O cuando menos, les parece más cómoda. ¿Y la cara que se te queda cuando les pillas? O lo que es peor: la cara que se te queda cuando les pillas y ellos te niegan la mayor. Ocurre que ya no confías en ninguna de sus verdades, ni siquiera en las verdades verdaderas.

Honestamente, no quisiera que eso me sucediera a mí. Partiendo de la base de que no tengo vidas perpendiculares —que sí paralelas, pero todas igual de reales—, creo que el ser honesto favorece siempre. Me podré equivocar o podré acertar en mis palabras, y seguramente habré sido brusca al decirlas —peco de brusquedad, lo reconozco— pero habré sido sincera conmigo misma.

Si me fallo, me arreglo. Si te fallo a ti, te tienes que arreglar tú solito. Y eso es una responsabilidad que desde hace unos años intento evitar.

Sobra decir que a veces miento.

Pero miento muy honestamente.

¿Qué haríamos si supiéramos que es la última vez que podemos hacer algo?

Juraría que la respuesta general a esto sería algo parecido a cuando te preguntan qué harías si te tocara la lotería. Lo cual no tiene mucho sentido. Veamos:

1. *Daría la vuelta al mundo.* Esto debería implicar que deberías disfrutar de muchos momentos, pongamos, los momentos de un par de meses, como si fueran los últimos. En caso de que no dispongamos de tantos últimos momentos, siempre hay un viaje al que no quisieras renunciar, ¿verdad? El mío, por ejemplo, sería un viaje a visitar o bien el Machu Picchu o el Gran Cañón. Desde que soy pequeña me han atraído especialmente estos dos destinos. ¡Tanto que no quisiera morir sin verlos! Así que mis últimos momentos serían allí. Vaya... dicho así no sé si me convence.
2. *Iría de compras y me gastaría todo el dinero en lo que quisiera.* En segunda posición, el consumismo. Consumimos día tras día pero siempre guardamos algo bajo el colchón, metafórico o no. Nunca sabemos lo que puede pasar, así que andamos ahorrando para un piso, para un viaje, para esas botas en rebajas, para el día que tengamos a alguien a nuestro cargo, para cuando seamos una carga para alguien, para cenar en ese sitio tan *cool*/caro el día de nuestro aniversario...

En fin, ahorramos.

Si tuviéramos que disfrutar los días como si fueran los últimos, todos los días serían 5 de enero en las tiendas, subiría el consumo, los negocios irían bien, se crearían puestos de trabajo y la gente tendría más dinero.

Eso nos venden, ¿no? ¡Calla! ¡Que hemos salido de la crisis haciendo lo que queremos! ¡Gastar compulsivamente!

A gastar, a gastar, que el mundo se va a acabar.

3. *Probaría cosas nuevas.* Y si descargan adrenalina, mucho mejor. Y si son transgresoras, ¡buah! ¡Lo más! Siempre me ha dado miedo tirarme en paracaídas, ¡lo haría! Y comería escarabajo frito, besaría a una mujer para saber lo que se siente, cantarían en un karaoke, bailarían en un *flashmob*, jugaría un partido de fútbol, me daría una vuelta en helicóptero, tendría sexo con un desconocido, fumaría marihuana, me cortaría el pelo y hasta llevaría minifalda a los toros.

¡Ah! ¡Qué valiente soy!

Total, de algo he de morir. ¡Muahaha! ¡Miradme, no llevo bragas!

4. *Dejaría mi trabajo.* Inmediatamente. Sin días de cortesía. Sin recoger mis cosas en una caja como en las pelis. Es más, entraría en el despacho de mi jefe, le diría cuatro cosas y me iría subida en mi dignidad. Y con la puerta

abierta, que lo escuche todo el mundo.

¿Que qué voy a hacer? No lo sé. Pero ahí os quedáis. Me voy a ser feliz, por lo menos en estos últimos momentos, ¿no? ¿Qué diablos hago trabajando aquí? Qué miedo da dejar una silla para empezar a caminar, ¿verdad?

5. *Pediría perdón.* Vaya. Pedir perdón. Para eso no necesitas que te toque la lotería. Pero así te vas en paz con los demás. Bien pensado. ¿O es para ir en paz contigo mismo? Pedir perdón cuesta casi tanto como pedir ayuda, quizá más. Es uno de los actos más humildes que conozco y no se me ocurre mejor manera de acabar los últimos momentos que poniendo humildad y respeto sobre la mesa. Todos tenemos a alguien con quien disculparnos, y qué bonito sería poder recibir esas disculpas que aún estamos esperando.

Quizá si las pedimos, el otro se entera de que las necesitamos...

6. *Confesaría un amor.* Ah, *l'amour*... No tengo nada que perder si le digo que le quiero, si le confieso que siempre le he querido y que nunca me he atrevido a decirlo. No tengo nada que perder porque es mi último acto contigo y lo disfruto como tal. Es también una oportunidad para decir «te quiero» a aquellos a los que nunca se lo decimos aunque lo sepan.

—Bueno, a nosotros no nos hace falta decirlo, ya nos miramos y lo sabemos. ¿Verdad, cariño? ¿Cariño?

—Sí, sí. No lo necesitamos...

Nunca es tarde para un «te quiero», amigos. Y nunca está de más, aunque ya se sepa.

¿Sabéis qué os digo? Olvidaos de la lotería, olvidaos del orgullo y olvidaos de dar por hecho.

No, no y no.

Si de verdad tuviera que hacer algo sabiendo que son mis últimos momentos, con la lectura que se le quiera dar a lo de «últimos», lo último que haría en primer lugar es separarme de los míos para conocer mundo nuevo. He tenido todo el tiempo que he querido para hacerlo así que ahora no pueden entrarme las prisas. Tampoco sería un deseo tan grande cuando lo he ido posponiendo, ¿no? ¿De verdad quiero pasar los últimos momentos sin los míos? No. Seguramente haría lo que hago todos los días, que no es poco, pero con algo más de intensidad, si cabe. Y probar cosas nuevas y dejar el trabajo... Una vez más, tampoco sería un deseo tan grande cuando lo he ido posponiendo. Y si es así, no sé a qué espero. Claro que no es fácil, que hay situaciones de todo tipo y que no todos podemos permitirnos ir sin bragas, por decir algo.

Pero si se trata de honestidad y de perder el miedo a lo que pueda pasar si lo hago, ¿dónde está el problema? Analicemos las represalias y actuemos en consecuencia. Eso sí, el resultado puede que no nos convenza tampoco y deberemos responsabilizarnos. Se trata de ser dueños de lo que hacemos y de lo que haríamos si le echáramos bemoles.

¿Qué pasa con nuestro tiempo? ¿Por qué no valoramos más lo que hacemos con él? Como digo, soy un desastre en cuanto a organización, siempre pierdo las cosas porque siempre voy con prisas y relleno los huecos de mi agenda con cosas inauditas. De verdad, un caos. Me pierdo en mi tiempo porque me excedo probando cosas nuevas, comprometiéndome con cosas que me parecen lo más y luego desearía no haber firmado, y me dejo llevar por lo urgente y no por lo importante. Debo decir que he ido mejorando con el tiempo. Ya casi no me comprometo si no puedo cumplir y me dejo huecos en la agenda para hacer nada.

Sí, nada.

Pero ¿por qué tenemos que pensar en que esto se acaba para disfrutar deprisa y corriendo? Deberíamos tener una lista de deseos a cumplir en diferentes plazos y poder ir haciendo poco a poco. Y, sobre todo, poder disfrutarlo. Y si encima escogemos buenas compañías, miel sobre hojuelas.

Parece que tengamos que sufrir una desgracia cercana para despertar del letargo físico, mental y emocional en el que nos sumimos día a día. ¡Estamos atontados! Y en ese aborregamiento es donde tiene cabida lo barato, las frases de *Flowcost* y todo lo que nos sea fácil, útil y rapidito, que tengo que entrar a currar en cinco minutos.

No es útil, es un antiinflamatorio con efectos temporales. No nos cura el atontamiento, solo lo calma hasta nuevo aviso. Hasta que alguien cercano vuelva a necesitarnos y nos demos cuenta de lo mal que aprovechamos nuestro tiempo.

¿Cómo voy a disfrutar como si fuera el último? ¿Pero cómo se hace eso? Si es el último y debe ser diferente, no tengo ni idea de qué hacer con eso. Dicho así, parece que los últimos momentos deban ser vividos al límite. Seguramente lo veamos así porque pensamos que nuestra vida está bien cometida, encerradita en su zona de confort y bien estabilizada. Y los límites son malos.

Buuuhhh... Soy el límiteeeeee...

Antiguamente, los mapas tenían dibujados unos dragones en los límites de los territorios. Seguramente el señor cartógrafo creyó que quedaban graciosos ahí, que le daban cierto aire de misterio a esas maravillosas cartas de navegación, o quizá creía de verdad que más allá de las tierras seguras y conocidas, se escondían los siete males. El caso es que muchos navegantes temieron ir más allá por miedo a que de verdad hubiera un dragón allí esperando. Por desgracia, ya no se cree en dragones y es todo más aburrido, pero seguimos temiendo vivir nuestro tiempo más allá de lo cómodo.

¿Qué nos pasa? ¿A qué tenemos miedo si hacemos esto o lo de más allá, con dragones incluidos? Siempre buscamos una justificación para aquello que sale de lo que nuestro entorno considera normal. Intentamos justificar dragones. Recuerdo hace unos años, unos quince más o menos, yo salía de la adolescencia y siempre he sido algo diferente en casa. Todavía no me había hecho mi primer tatuaje y en esas noches de vigiliadas proyectadas, imaginaba que una banda de malvados y extraños secuestradores exprés me raptaba por unas horas y me hacía tatuajes enormes. No me hacía nada más,

solo eso. Sería una banda moderna y con secuestros pacíficos. (El dolor de un tatuaje es muy soportable y no puede considerarse tortura). De este modo, yo iría tatuada y ni mis padres ni la sociedad podrían culparme por ello.

—Pobrecita mía, me la han pintado de pies a cabeza y no podemos hacer nada. Pero ella no quería...

Lo cachondo del tema es que me hacían *tattoos* que a mí me gustaban, claro. Era muy fácil padecer de Síndrome de Estocolmo con ellos.

Una tontería más, mira.

Años más tarde, intentaba encontrar una excusa imaginaria para poder subir a un *ring* y competir en boxeo *amateur*. Eso era más fácil, más cinematográfico. Pero seguía buscando una justificación fuera del «yo quiero hacer esto».

Si lo que queremos hacer está justificado como un bien para la humanidad, en este caso, como un bien para los demás, o incluso como algo tipo: no tenía otra alternativa, está bien visto. Sin embargo, cuando se trata de hacer algo porque sencillamente es un bien para mí, porque me hace feliz y porque quiero hacer lo que me dé la real gana —y siendo honesta—, chirría. Buscamos una justificación o aprobación constante a hacer lo que uno quiere.

¡Qué absurdo! Y qué aburrido.

Con el paso de los años y con mayoría de edad, me tatué por voluntad propia con el consecuente disgusto para mis padres. Y tengo una espina clavada por haber tardado demasiado en subir a un *ring*. Resulta curioso que le temiese más a la preocupación de mi familia que a los golpes.

Lo hice. Tarde, pero lo hice.

A día de hoy tardo mucho menos en hacer lo que siento.

¿Para qué voy a esperar a que alguien me diga que son los últimos momentos? Y no se me ocurre mejor justificación que el deseo para hacerlo.

Y aquello de pedir perdón y declarar un amor... Qué romántico todo.

¡Y qué pérdida de tiempo!

Imaginemos que es nuestro último momento en esa relación, en ese trabajo o en ese lugar. Una vez más, libre interpretación de los motivos de «último». Imaginemos que vemos un dragón y no decimos ese «te quiero» o ese «perdón». ¿No os parece más doloroso quedarse sin saber qué sucede? O peor aún: imaginemos que lo dices, que declaras tu amor y resulta que eras correspondido y has perdido todo este tiempo por no ser honesto y disparar. Una disculpa o un te quiero son inofensivos y en la mayoría de casos mucho más que eso, son curativos. Lo doloroso, si hay que buscarlo, es que no acepten el perdón o que no se corresponda el te quiero. Pero eso es otro departamento el que lo tiene que gestionar.

A veces no hace falta que nos pinten dragones, los vemos nosotros. Vivimos pensando en lo mal que lo vamos a pasar si nos rechazan o si no aceptan nuestros errores.

Y presentir el dolor es mucho peor que sufrirlo.

Cuidado, con esto no invito a vivir al límite en cuanto a emociones se refiere. Como digo, hay personas al otro lado de esos dragones que seguramente los vean también y tengan algo que decir al respecto. La figura del kamikaze emocional es muy peligrosa. Sobre todo para el que la sufre. Tener un temerario emocional de compañero no es plato de buen gusto. Lo único que suelen tener claro es lo que atañe a los siguientes cinco minutos de su vida. El resto, *qui sais?*

Y tú ahí, luchando con tus dragones y con los suyos, claro. Que están ahí de *presta*o y en adopción porque en el fondo los temerarios molan.

¡Pues no!

Superar límites, sí. Pero los propios y como las mentiras: honestamente y sin hacer prisioneros.

¿Quiénes seríamos si supiéramos que es la última vez que podemos ser?

En definitiva, esta sería la pregunta del millón. Yo os invito a que hagáis una pequeña gran reflexión y os planteéis de verdad quién estáis siendo durante vuestros días.

¿Quién eres cuando estás en tu trabajo? ¿Quién, cuando estás en casa? ¿Quién eres cuando estás con tus amigos? Y la madre de todos los quiénes: ¿eres la misma persona en todos tus quiénes?

Muchas veces me he cruzado con personas que, tras haber sufrido una enfermedad más o menos mortal, han cambiado por completo sus vidas. Y yo no creo que a eso se le pueda llamar cambio, creo que es una recolocación en toda regla. Pienso que han llegado al núcleo de su ser y que una vez allí, han visto lo que realmente eran y lo poco que lo estaban siendo en realidad. Tenemos que verle las orejas al lobo para echarle valor a nuestro verdadero yo, tenemos que estar contra las cuerdas, que nos digan: «Mira, que mañana te atropella un camión y te mueres sin hacer/decir/ser...».

Es tan obvio y barato que suena a insulto.

Creo que solo hay dos tipos de personas que viven como son en realidad: las que toman la decisión de hacerlo y las que, desesperadas y quizá resignadas, sienten que ya no tienen nada que perder. Y no sé cuál de los dos tipos me parece más cuerdo.

Es como en la película *Atrapado en el tiempo*, donde Bill Murray pasa unos treinta años atrapado en el mismo día del año. Llega a momentos de desesperación tales en los que ya no importa decir verdades como puños, descartar conversaciones que no le interesan, besar cuando siente besar, dormir cuando quiere dormir, planear robar un banco, aprender a tocar el piano e incluso intentar suicidarse de mil maneras diferentes. Parece ser que después de una bofetada tras otra, consigue encontrar ese equilibrio entre ser un kamikaze emocional y hacer lo que siente. Pero al fin y al cabo, lo que el bueno de Bill hace por desesperación o por aprendizaje, es ser asquerosamente libre.

Cuando sabemos quién somos, cuando llegas a ese punto, ¿para qué retrasarlo más? De nada nos sirve dejar atrás ese —dificilísimo— camino e ir trampeando los días. La libertad es ausencia de miedo a ser quien eres. Y eso te hará libre en cualquier parte.

Así pues, ¿quién serías si mañana fuese el último día de tu vida? Si consigues ser tú mismo, no deberá preocuparte aquello de disfrutar, disfrutar que el mundo se va a acabar.

Ya lo estarás haciendo.

Dicho esto, recapitulemos:

Flowcost	Alternativa
Nunca sabes cuándo será el último.	No importa cuándo sea el último.

Urgente.	Importante.
A valorar, a valorar, que el mundo se va a acabar.	Valorar a pesar de haber final.
Apreciar el tiempo.	Invertir en/el tiempo.
Hacer.	Ser.

CAPÍTULO 10

NO TENGAS MIEDO,
SOLO SÉ TÚ MISMO

A mí que me perdonen pero, ¿hay algo más aterrador que averiguar quién eres? El resultado de averiguarlo y convivir con uno mismo es a lo que se le puede llamar vivir de verdad. Pero los caminos que debemos recorrer hasta llegar a saber quién somos son peligrosos y oscuros. Y lo que es aún más difícil es conseguir saber quién eres y mantenerlo en todas las dimensiones.

Nacemos sin miedo y sin tristeza, y se nos van agudizando esos sentidos a medida que nos vamos dando golpecitos. Somos un saco de instintos que lucha por sobrevivir adaptándose a lo que ve, siente y percibe.

Como seres sociales, tenemos que vivir bajo unas reglas y una moral impuestas y con las que quizá no estemos de acuerdo. Hasta llegar a entender el desacuerdo, ya tenemos un camino. Lo que hagamos con él, será otro tema. Y así hasta crear una red de carreteras propia que nos dirija hacia quienes somos y que tenga carreteras secundarias para poder adaptarnos a las diferentes situaciones, sin salir del todo de la normalidad.

¿Qué es lo normal?

Lo normal es acabar aprendiendo qué es el miedo y dejar que guíe nuestras vidas. Lo normal es que nos digan qué hacer, cómo comportarnos y qué comprar. Lo normal es que nos digan hasta cómo relacionarnos.

Creamos redes sociales, abrazos virtuales, comida y conocimiento basura, masificaciones para absolutamente todo, industrializamos la naturaleza y metemos árboles asfixiados en la ciudad, seguimos modas, sufrimos lento y besamos rápido. Nunca hablamos de lo que no hablamos y siempre tenemos algo mejor que hacer que cualquier otra cosa.

Lo normal es entrar en el ojo del huracán y trabajar para ganarnos la vida y poder coger vacaciones para olvidarnos de ella durante veinticinco días al año más fines de semana.

No quiero ser normal y no quiero que el miedo guíe mis días. Y este es el primer paso que tomé yo para empezar a descubrir quién soy.

Y a veces patino y no me reconozco.

El miedo es necesario como emoción, no como estado. Si no tuviéramos miedo, no podríamos ser valientes. Seríamos temerarios inconscientes, seríamos Juan Sin Miedo luchando contra todo y contra todos hasta que alguien nos asustara de amor.

No se puede ni se debe mantener una emoción durante mucho tiempo, ni siquiera se puede ser feliz absolutamente siempre. Estaríamos eufóricos y desequilibrados. Sin

miedo no hay valor y sin valor, ¿qué sentido tiene estar por estos lares? En ese vaivén de *sí pero no* nos vamos moviendo.

Hace un tiempo iba preguntando a todo el que se cruzaba conmigo a qué tenía miedo. Algunos eran muy explícitos como el miedo a los payasos, otros eran más comunes y hasta lógicos, como el miedo a equivocarse; y otros eran más intuitivos y sensibles, como los que decían no tener miedo a nada.

Estos últimos solían ser hombres. Como apunte objetivo lo dejo.

Fue muy curioso ir reduciendo las posibilidades y ver que siempre quedaban los mismos. Lo que hablamos: miedo a equivocarnos, miedo a la soledad, miedo a volar y miedo a la muerte.

Para mí, como ya os he dicho en alguna ocasión, el miedo último, el supermiedo, es el miedo a la muerte. Entendida esta como final de alguna cosa.

¿Qué pasaría si no nos equivocáramos nunca?

Partiendo de la base de que eso no es posible, creo que significaría que nunca reconocemos nuestros errores. O que nunca nos los señalan y no sabemos verlos.

Una cosa os digo: benditas equivocaciones.

De caer y levantarnos depende nuestro aprendizaje en todos los sentidos del verbo caer. Y claro que asusta. Pero más asusta no poder levantarse, ¿no creéis?

O peor aún, no equivocarse o no caer nunca, ¿qué significaría?

No lo veo, no lo veo.

Equivocarnos implica que podemos volver a intentarlo. Aquí el tema está en el miedo que nos dan las opiniones ajenas y la poca confianza que tenemos a veces en nuestras propias ideas, en nuestra propia opinión.

Una correcta visión de uno mismo es lo que se llama autoestima. No es considerarse fantástico ni pecar de falsa humildad y verse del montón. Es acertar en la definición de uno mismo. Es no equivocarse por lo menos en lo más importante, en saber quién soy. Y eso asusta. Pero se consigue. Y actuando a partir de ahí, quizá haya error, pero poco arrepentimiento.

Un amigo de la infancia me dijo una vez, después de haber metido la pata con él y mientras le pedía perdón entre lágrimas, que no me arrepintiera nunca de nada. En ese momento no entendía nada, ¿cómo no iba a arrepentirme si había hecho algo malo? Si me equivoco y hago daño a alguien, debo disculparme. Es lo lógico, ¿no? (Y lo cristiano. Pedir perdón por nuestros pecados. Flaco favor nos hicieron con el cielo y el infierno. En fin, sigamos...). Lo que llegué a entender años después, es que Víctor, así se llama mi amigo, no se refería a que fuera por la vida equivocándome y sin pedir perdón; lo que quiso decirme, o al menos eso he acabado entendiendo yo, es que viviera de modo que no tuviera que arrepentirme de nada.

Parece complicado.

Con el paso de los años y estando donde estoy ahora mismo, haciendo lo que estoy haciendo ahora mismo y rodeada de quien estoy rodeada ahora mismo, en definitiva,

siendo quien soy ahora mismo, no puedo arrepentirme de ni una sola cosa de las que haya podido hacer en el pasado. Ni siquiera puedo arrepentirme de mis errores. Ellos me han traído hasta aquí y cualquier cambio en el pasado podría llevarme a otro lugar.

Es muy cinematográfico todo, pero de verdad creo en la *causalidad* y no en la casualidad. No creo que nada sea casual, todo tiene una razón de ser y cualquier detalle puede modificar toda una vida. El maravilloso efecto mariposa: el aleteo de las alas de una mariposa puede provocar un tsunami al otro lado del mundo.

La teoría del caos.

Y siempre he pensado que dada mi organización caótica, cualquier pequeño cambio en mi pasado podría generar que mañana apareciera en Nebraska con tres niños, una foca y casada con un oso llamado Wanda.

La película *El curioso caso de Benjamin Button* tiene una de las escenas que mejor reflejan la causalidad de todo el cine que yo haya visto. Alerta *spoiler* para quienes no la hayáis visto. El caso es que por una serie de sucesos, la protagonista se rompe la pierna. Y la explicación de estos sucesos te hace pensar en lo importante que es que no olvides las llaves de casa, que salgas cinco o diez minutos antes o que pierdas el autobús.

A veces nos cruzamos con personas y decimos:

—¡Guau! Cómo puede ser que estés aquí, ¡qué casualidad!

No. No es casual. Tú has salido de casa y has tropezado con la misma escalera con la que tropiezas todos los días, has perdido el mismo autobús que pierdes casi todos los lunes y has pasado por esa calle hoy, porque te apetecía cambiar de rumbo. A su vez, esa persona ha pasado en ese preciso instante, y no en otro, por tu lado, y un bocinazo de un señor estresado en un coche ha hecho que os vierais.

No es casualidad. Os tenías que ver.

Hoy en día, con la facilidad de búsqueda de personas en internet, todo parece más fácil, pero yo seguiré creyendo a ciegas en el poder de la causalidad y en el destino. No como suerte, no como azar, sino como decisiones grandes o pequeñas, relevantes o insignificantes, que van conformando nuestras vidas. (No puedo evitar recomendaros otra película, *Destino oculto*).

Cada paso que damos es crucial en lo que nos va a suceder el resto de nuestros días. Sin darnos cuenta, modificamos la vida de otras personitas que nos rodean, ya sea un simple gesto o un acto glorioso.

Una de las primeras veces que me dio por escribir sobre algo que no fuera amor fue un día en el que me crucé con un chico de mi pueblo y yo iba enfadadísima por la calle. No sé qué me habría pasado... El caso es que este chico me sonrió para saludarme y yo solo pude responderle con cara de perro. Pude ver su cara de decepción al cruzarnos. Un segundo después mi cara era de sentirme estúpida. Esto que parece una estupidez, me inspiró para escribir sobre el efecto que tenemos en los demás sin apenas darnos cuenta. Me planteé todas las veces que me había sentido mal por alguien y ese alguien no lo sabía, me planteé que quizá yo a mi vez estaba haciendo lo mismo con otro alguien sin

tener ni idea. Una tontería como una sonrisa no correspondida hizo que se tambaleara mi manera de ver mis actos. Ya ves, a lo mejor el tipo iba sonriendo por otro motivo, pero, aun así, modificó algo ese día y empecé a escribir sobre destinos ocultos y mariposas.

El caso es que me ha costado mucho llegar adonde estoy ahora, así que no puedo arrepentirme de nada en absoluto. Y eso es un paso gigante hacia la tranquilidad. Cada error y cada acierto me han colocado aquí y aquí me quedaré hasta que vuelva a equivocarme.

¿Qué nos pasa con volar? Yo siempre interpreto este miedo como no poder ser libre o no saber cómo hacerlo. Está claro que es raro, muy raro y un acto de fe, subir a un cacharro que pesa unos trescientos mil kilos y salir volando de un lado al otro del globo. Visto así, me dan ganas de ir nadando a Estados Unidos pero ¿qué nos pasa con las alas?

¿Qué nos pasa con la libertad?

Algo que es inherente al ser humano, o debería serlo, pero no entraremos en discusiones políticas o sociales, nos aterra. Es como si lo persiguiéramos toda la vida, pero cuando encontramos un camino, lo ignoramos o pasamos de largo.

—No, este camino tampoco es. Quizá si sigo por este otro... Total, no hay prisa.

Sí que la hay.

Solo podremos ser nosotros mismos si somos libres y solo siendo libres podremos ser quienes somos.

Es un pez que se muerde la cola.

Y hablando de peces, muchos de vosotros quizá sepáis el significado que tienen las carpas, esos peces que viven tatuados en los hombros y las espaldas de la gente. Las carpas o *koi*, como les llaman en Japón, tienen una peculiaridad que me viene muy bien para matizar este miedo a la libertad. Seguramente ellas no tengan ese miedo, más bien al contrario, pero al final son peces y su capacidad emocional es muy limitadita, así que no nos desviemos demasiado.

Los *koi* se adaptan al tamaño de su hábitat. Es decir, si las tienes en una pecera en casa, crecerán hasta donde puedan estar cómodas en ella, pero no más. Si las tienes en un pequeño lago en el jardín, podrán crecer un poco más porque tendrán más espacio. Las carpas en libertad, pueden crecer hasta dónde se lo permitan sus espinas. No hay restricciones de pecera, ni de cárcel lacustre. Son libres y crecen hasta el límite de sus posibilidades.

¡Qué maravilla!, ¿no?

Crecer en libertad nos abre el abanico de posibilidades en cuanto a ese mismo crecimiento. Imaginaos que fuéramos libres de crecer cómo, dónde y cuánto decidiéramos.

No estaría mal.

¿Qué te lo está impidiendo?

Quiero decir, siempre que tu libertad termine donde empieza la del otro, ¿cuál es el problema? Quizá nos sentimos libres de hacer lo que queramos pero aún no sabemos qué

queremos hacer. Bueno, todo llega. El primer paso es plantearlo, los siguientes son cosa tuya.

La carpa que vive libre y crece libre es de la misma especie que la que crece en el lago o la pecera. Ella también es libre de crecer hasta donde quiera, también podría quedarse pequeñita y tener más espacio. Sin embargo, dentro de su cautiverio, decide aprovechar al máximo sus escamas. Es la prima hermana de la otra y si no fuera porque esto es una metáfora y ellas son peces, estoy segura de que no tendrían nada que reprocharse dentro de sus libertades.

A veces tenemos miedo a actuar con libertad porque eso nos hace diferentes. Es como sonreír en el metro. Es raro. Te miran raro y como si estuvieras pirado. Qué locura... ¡Qué absurdo! ¿Quién dictamina que no se puede mostrar felicidad por la calle o en transporte público cuando vas solo?

Algún imbécil.

Lo que decimos, a veces ser libre implica recordarle al otro que no lo es, y eso nos sabe mal. Nos compadecemos sin que nadie nos lo pida y eso no nos hace mejores, creedme. No favorece a ninguna de las dos partes.

El miedo a ser diferente a veces nos hace ocultar nuestro verdadero yo. O el miedo a no encajar en según qué contexto. En el trabajo no puedo vestir así porque no me miran muy bien. No puedo ir a clase con la ropa que voy a llevar después al cine porque van a pensar que *yoquésé*. No puedo actuar así en casa de mi novia porque entonces no les gustaré. No puedo hacer bromas con este señor porque es el dueño de la tienda.

¡Como si es el príncipe de Zamunda!

Los primeros que hacemos que nos vean como diferentes somos nosotros actuando por debajo o por encima de nuestras posibilidades de carácter.

Todos somos personas, todos somos humanos, todos nos tiramos pedos, lloramos cuando nos hacemos daño (al menos de pequeños), todos tenemos que comer y todos tenemos miedo.

Todos.

Obviamente hay protocolos y respeto, pero yo abogo por respetar a todo el mundo hasta que se demuestre lo contrario. O al menos ser socialmente respetuoso con quien nosotros consideremos. No vamos a ir a un entierro en bikini, sobra que lo diga, ¿no?

Adaptarse, sí. Cambiar y ser otra persona, no.

Y para terminar con los peces, siempre hay alguno en la charca que, a pesar de no ser una preciosa carpa y no tener peculiaridades adaptativas, le echa un par de aletas y es el más grande de todos. Lejos de comer más que los demás, la razón es muy sencilla: no se deja pescar.

La libertad es una de nuestras virtudes y uno de nuestros derechos más sagrados.

Que se lo expliquen a los que no lo son.

Mi madre, desde que yo tengo uso de razón y quizá antes también, me decía y me sigue diciendo que yo soy y debo ser libre como los pájaros. Mi padre se cabrea, claro.

Por la parte que le toca. Pero a medida que voy haciéndome mayor, creo que está cobrando más sentido todo eso. Y creo que me lo ha ido repitiendo a lo mantra todos estos años y al final lo he interiorizado demasiado. Así que me atrevería a decir que, más allá de tener el derecho, tenemos el deber de ser libres.

El amor y la muerte son temas de los que ya hemos hablado. Es curioso que aparezcan en casi todos los capítulos. Alguien me dijo en una ocasión que solo puede escribirse sobre eso: sobre amor y muerte. Y pensándolo bien, creo que es lo que guía nuestras vidas para bien o para mal. Como fines últimos, quiero decir.

Todo lo que hacemos lo hacemos por amor a algo o a alguien, o así debería ser. Aunque sea por amor propio o por amor al arte. Es igualmente amor. O eso, o por supervivencia. Cosa que nos llevaría a la muerte.

Uuuuuhhh... La muertee... Qué miedo nos da que las cosas terminen.

Los finales siempre llegan. Todos. Y a todos. Por poquito que nos gusten.

Pero bien pensado, hay finales que son un alivio. El final de un curso, el final de una relación tormentosa y el final de la única tableta de chocolate antes de empezar una dieta. Si bien es cierto que hay cosas que deseamos que no terminen nunca.

¿Lo hemos pensado bien?

Precisamente lo bueno de las cosas, lo que las hace brillar, lo que hace que nos movamos por dentro, es que son finitas. Que se acaban y dejan estela y recuerdo. Imaginaos que ese instante, en el que deseamos de todo corazón permanecer inmóviles conservando así toda la magia, realmente permaneciera así para siempre. Imaginaos vivir en un instante eterno.

¡Muerte en vida, no fastidies!

Así que nada, a aprender a apreciar los finales y a aceptarlos.

Evidentemente, hay cosas que deseáramos que no sucedieran, pero hay cosas que, por mucho que seamos dueños de nuestro destino, escapan a nuestro poder. Y esas también hay que aprender a aceptarlas.

Qué miedo nos da lo que no controlamos, ¿verdad?

Bueno, a veces nos dejamos ir, nos dejamos llevar y perdemos el miedo a volar. Pero yo creo que aprendiendo a controlar ese miedo, el resto deja de ser temido. De nuevo, el miedo, como la duda, se supera actuando. Y lo importante no es vivir cual temerario sin miedo a nada, más bien sería tener capacidad de gestión y ver qué hacemos con ese miedo. ¿Le dejamos que gane terreno? ¿O lo vamos achicando hasta poder meterlo en nuestro bolsillo y poder seguir con nuestras vidas?

Yo elijo la puerta número 2.

Aún nos queda averiguar qué queremos. ¿Qué difícil, verdad? Pues si eso os parece difícil, imaginad si os preguntaran: ¿quién eres y quién quieres ser? Si coincide, ya tienes media vida ganada, compañero. ¡O toda entera! En la mayoría de los casos no coincide. Bien porque no se sabe la respuesta, bien porque no se sabe cómo conseguirlo.

Si empezamos por lo que queremos, estaremos dando pequeños pasos que nos ayudarán a tomar hábitos para liberar nuestro verdadero yo cuando esté preparado para salir y no haya orcos esperando a las puertas del castillo. Ni dragones.

De verdad creo que otro gran problema en cuanto a lo que queremos, además de averiguarlo, es tener claro hasta qué punto lo deseamos y qué estamos dispuesto a *perder* para conseguirlo. Cuánto tiempo estamos dispuestos a invertir y qué cosas estamos dispuestos a dejar a un lado para conseguir lo que quiero.

Y ahora os doy otra vuelta de tuerca y vuelvo a la diferencia entre querer y necesitar.

¿Qué necesito y para qué lo necesito?

Personalmente, y quizá sea la edad, yo cada vez necesito más tranquilidad. Es lo que me hace realmente feliz. Tener tranquilidad significará que puedo dedicar mi tiempo a lo que quiero dedicarlo, obligaciones laborales o de otra índole aparte.

¿Y qué quiero?

Bueno, por querer... Quisiera perder unos kilitos, conseguir ahorrar más dinero, que alguien me lavara los platos —porque lo odio—, entradas para un concierto, levantarme guapa por las mañanas... Y así hasta completar la lista de deseos. Es obvio que no son prioridades, si no me dejaría la piel en ello. Probablemente porque se convertirían en necesidades.

El momento vital en el que nos encontremos, la situación vital de quienes nos rodean y la situación que queramos alcanzar, perturban sobremanera nuestra lista de prioridades. Aunque me atrevería a decir que todos tenemos un TOP5.

Vayamos a por quiénes somos.

Se tú mismo y tal. Pero y ¿cómo lo sé?

De entrada, teniendo el miedo achicado y metido en el bolsillo. El resto ya es cuestión de práctica, autoconocimiento y aceptación. Yo diría que la suma de estas cosas nos conforma como seres únicos:

GENÉTICA + EDUCACIÓN + VIVENCIAS + GESTIÓN = YO

Podríamos empezar por ahí para comenzar a definirnos.

Recuerdo un profesor en la facultad de publicidad que empezó la clase con un CD a todo trapo de la canción de Bruce Springsteen «Born in the USA». Recuerdo además que el tipo fue muy *yankee* porque entró, se presentó y nos puso el CD sin mediar palabra. Él nos miraba a ver cómo reaccionábamos, nosotros hacíamos lo que podíamos teniendo en cuenta que no sabíamos qué hacer, y yo casi me levanto de la silla a bailar. La dejó sonar de principio a fin. Bueno, miento. Vino la profesora de la clase de al lado a quejarse del volumen y al aflojarlo, perdió fuerza el experimento. La verdad es que es una canción para escuchar a todo trapo. Bien, lo que el tipo en cuestión (no recuerdo su nombre, me vais a perdonar) quiso enseñarnos, fue la importancia y la fuerza que nos da una

identidad. Seguramente no sabía lo que hay en realidad detrás del tema de *The Boss*, pero a mí la idea me llegó. A la vista está...

Desde luego, más allá de lo que quisiera criticar o alabar, la canción de Bruce, portada del disco incluida, se convirtió en un hito de las «ochenta y una señas de identidad para los americanos».

¡Y me atrevería a decir que también para los que no lo son!

¿Cuál es nuestra portada y nuestra canción cuando vamos por la vida? ¿Qué identidad nos parece digna de mostrar? ¿Tenemos más de una? ¿De cuál presumimos más? No deberíamos tener más de una identidad por muchas vidas paralelas que llevemos. Pero reconozco que no en todos los contextos se puede ser igual.

Quizá debemos calibrar los niveles de libertad para adaptarnos a los diferentes contextos. Sigue siendo un tema puramente social y que me sigue molestando soberanamente.

Aquí me ha fallado el calibre, ¿ves?

Mientras se trate de un tema de equilibrar libertades y no de enmascararlas, siempre estaré de acuerdo. Basta de máscaras, basta de fingir y basta de ser otra persona. Yo me cansé. Y a veces, cuando patino y me caigo, me vuelvo a cansar. Con decirnos que siento que me engaño a mí misma cuando me ponen una mascarilla facial...

Nuestra portada y nuestra canción, para empezar, deben ir de la mano. No puede ser que sonemos diferente a como nos vemos. Ocurre que a veces escuchamos cosas que nos iluminan, que nos parecen brillantes y nos las atribuimos como nuestras. Como pasa con el *Flowcost*, que le damos casa de acogida sin saber de dónde viene y acabamos adoptándolo. Una sentencia ya masticada no suena igual que una que se mastica y de digiere. Y eso se notará en tu portada si eres algo humilde, y si eres un profesional de las máscaras, se apreciará en tu discurso porque caerás con todo el equipo.

O vendrá alguien a decirte que bajes el volumen, que también puede pasar.

Los *Flowcosteros* sin identidad, pobres diablos, suenan vacuos, dicen muchas cosas que no han creados ellos, no tienen autenticidad. Quizá hayan pagado los *royalties* y todo, comprando algún libro o asistiendo a jornadas de iluminación. Insisto, nunca estaré en contra de que la gente lea, ni de que pruebe caminos para llegar a su identidad o donde quiera que quieran llegar. Pero nunca defenderé lo fácil y lo masticado.

No sirve.

Luego están todos mareados, sin rumbo, sin saber quiénes son ni quiénes eran. Han jugado a la gallinita ciega con ellos y les han devuelto al mundo real peor de lo que estaban. Les han planteado una serie de preguntas sin enseñarles a buscar la respuesta y les han abierto brecha. Les enseñan a encontrar respuestas, pero no a buscarlas:

—Verás, como dijo Citano en su libro *Iluminación para novatos*, debes hacer esto y eso otro...

—Ah, vale, vale. Lo veo claro... Gracias, maestro.

Pues no. No lo ves claro porque lo que encuentras ahí, no lo has buscado tú y entonces no entiendes nada. Pero como tiene sentido y suena a zen, tragas y sigues buscando tu identidad en el lugar equivocado. Por no hablar de la libertad, más bien libertinaje, con el que se denomina a alguien «maestro». Es que se me llevan los demonios y se me desalinean los chakras o lo que sea que pueda desalinearse. Pero hay esperanza, confío en que todas esas brechas abiertas algún día puedan ser cerradas como es debido.

Es positivo aprovechar las brechas, es un *yaquestamos*. Ya que estamos puestos, pues vamos a ver qué sale. Hay que tener un par de chakras, ya os lo digo. Pero de eso se trata, nadie dijo que la identidad o la iluminación fueran fáciles. Bromas aparte, debemos sonar con una música digna de ser escuchada, de esas que no te dejan ni un solo músculo relajado. Ya sea porque quieres saltar de la silla a bailar, ya sea porque la emoción de ese sonido te mantenga en una tensión previa a la explosión.

Lo que de verdad mola de saber quién eres, además de la libertad y de sonar como Bruce Springsteen a tu paso —que eso mola mucho— es que dejas estela.

Las identidades auténticas no pasan desapercibidas y no hay identidades que no lo sean, así que lo tenemos relativamente fácil. Lo que queda de nosotros cuando nos vamos, sea en el sentido que sea del verbo irse, es nuestro recuerdo. Lo que somos, acaba por convertirse en un montón de historias, anécdotas que hacen que seamos inmortales. Por lo menos para unos cuantos.

No me parece mal plan, la verdad.

Podéis imaginar que con tanto ir y venir habré tenido alguna ilusión de identidad que poco a poco va tomando forma, peso y cuerpo. No es camino fácil y a veces el precio es muy elevado, pero a mí me merece la pena sentir que soy libre, que puedo sonreír por la calle y que puedo estar aquí contándole mis penas a unas cuantas personas que no me conocen de nada.

Hablábamos antes de desnudos y debo deciros que cuando uno intenta descubrirse a sí mismo, se encuentra muchas veces desnudo de alma. No hay nada comparable a eso. Ya puedes estar en medio de Las Ramblas en pelotas que no te sentirás más desnudo, asustado y vulnerable que cuando intentas saber quién eres, y empiezas a ver el abismo que hay que saltar si quieres aceptarlo. Corres el riesgo de tropezar y habrá una fuerza que te clave los pies al suelo para que te dejes de rollos, te dejes de identidades y de intentar averiguar quién eres, y sigas la corriente. La corriente puede salvarte la vida un día de mala mar si la playa es agradecida. Pero también puede matarte si te lleva dónde no quieres llegar.

Creo que todos estamos destinados a hacer cosas grandes al nacer, para eso venimos. Yo no creo que mis padres decidieran tener una hija para que se dejara llevar por la corriente o para que fuera infeliz. Esto se lo he dicho mucho a ellos, precisamente porque a veces se pierden en esa vorágine social y tienen miedo de que al salir yo de ella, puedan herirme.

Yo no soy madre pero quiero serlo algún día, y espero poder facilitar a mis pequeños (ya puestos, tengo más de uno) su camino hacia algo grande. Y probablemente tenga miedo y les pida que se queden donde no cubre, o que sigan la corriente. Pero quiero pensar que podré empujarles hacia ese abismo para que puedan volar solos. De nosotros depende mantener ese destino de hacer algo grande, por pequeño que pueda parecer al resto.

Yo sigo sin estar preparada para quedarme donde no cubre, quizá no he encontrado aún al identidad que necesito para quedarme quieta en un lugar. Y puede ser un lugar físico, emocional o mental. Pero creo que estoy llegando. Puedo afirmar, por lo menos hoy y con una ayuda que jamás olvidaré, ya sé *lo que quiero ser de mayor* y es un maldito sueño.

Ahora ando por la vida como un calcetín emocional dado la vuelta, ando con el corazón por fuera atado a una cuerda. Lo saco a pasear para que le dé el sol y el aire.

Intento no perderme nada y aprender de todo.

Lo que no quiero olvidar me lo tatúo o lo dejo por escrito. Y luego lo recuerdo en blanco y negro, y con música jazz de fondo, para hacerlo más viejo, oscuro e interesante.

¿Sabéis que cuando buscamos recuerdos, podemos asimilar ocho recuerdos por segundo?

¡Eso nos deja una velocidad recordativa de vértigo!

Y supongo que el filtro que usamos cada vez es más digno y eficiente, porque cada vez acumula menos porquería. Supongo que de eso se trata, de ir mejorando con los años, hasta pulir una identidad en la que los malos recuerdos solo estén de paso, y no aparezcan en todos los segundos.

Aún no estoy preparada para quedarme quieta, no. Y quizá ese sea mi sino.

O quizá mi zona de confort sea el cambio constante.

No quiero vivir lejos de los míos pero quiero irme lejos siempre que tenga ocasión. Así lo de ir y volver siempre tendrá connotaciones positivas. Y quiero seguir riéndome a carcajadas cada día por muy triste que pueda estar. Quiero seguir llorando cuando lo necesite y seguir en mi agujero el tiempo suficiente como para construir una escalera. Quiero seguir vaciando mi cabeza y mi alma a través de las letras y quiero sentirme desnuda pensando que alguien estará leyéndome al otro lado. Quiero sexo consentido y con mucho sentido. Quiero conocer a superhéroes y a superheroínas.

Puede que esta vez busque a *Iron Mind* y no a Ironman...

Quiero que me cosan el corazón aunque las puntadas quemen a fuego.

También quiero rodearme de personas hechas aunque no estén derechas y seguir amando hasta que me duelan los huesos.

Y quiero seguir muriendo cada día para resucitar al siguiente con las mismas ganas de hacer algo grande. Aún no sé lo que es pero lo sabré. Lo llevo en mi ADN, en mi identidad.

Y quiero helarme de frío pasando miedo en una montaña y asarme de calor en un traje de neopreno mientras tiemblo con esa ola tan grande. Quiero sentir el miedo a golpear y a que me golpeen en un *ring*.

Mañana subo...

Si encima cambio todos los verbos *querer* por *necesitar*, creo que tengo mucho trabajo por hacer.

Y me encanta.

Y por última vez, y sin que suene a amenaza, recapitulemos:

Flowcost	Alternativa
¡Sé tú mismo!	¿Quién soy?
Cultura del miedo.	Cultura del valor.
Casualidad.	Causalidad.
Azar.	Causa/Efecto.
Cambio de personalidad.	Adaptación.
Portada del disco.	Música. Identidad.
Lo tomo como válido porque alguien lo ha escrito.	Lo cuestiono y creo mi propia opinión.
Copia.	Autenticidad.
Pasa desapercibido. Ya existe.	Permanece en el tiempo. Tiene identidad propia.
Desnudo común.	Desnudo emocional.
Deseo.	Necesidad.

Thanks for watching

(Gracias por mirar)

Sí, gracias por mirar y por leer.

En algunos de los vídeos que corren por nuestras redes, sean fáciles y masticados o no, leo al final ese «*Thanks for watching*».

¿Qué queréis que os diga? A mí me parece un detalle que nos den las gracias por perder unos minutos de nuestro tiempo, mirando los cambios radicales de las estrellas de Hollywood y cosas así. No es para menos. Ellos invierten tiempo en recopilar imágenes y en editar un vídeo, del todo necesario para que la humanidad siga existiendo, *of course*, y encima agradecen que nosotros lo miremos. Pues es un detalle, oye.

Del mismo modo, yo invierto cierto tiempo en recopilar experiencias, historias más o menos inventadas y alguna que otra imagen para que ahora lo estéis leyendo. Es de agradecer.

Esto del *Flowcost* la verdad es que cada vez me saca más de mis casillas, pero gracias a él he conseguido juntar todas estas palabras para quejarme de ello y escribir algo, espero, que con sentido para vosotros. Esas historias más o menos inventadas, tienen nombre y apellido detrás. A veces es el mío, que ya conocéis; a veces es el de amigas, amigos y maromos.

Cuando se llega a un punto en el que se está a gusto con el 90 por ciento de lo que sucede en tu vida, no te queda más que agradecer a todos esos testigos y/o precursores de historias, que hayan ido llenando tu canal de vídeos mentales. Algunos los dejas en el olvido pero con una etiqueta bien puesta para no perderlos del todo.

Nunca sabes cuándo vas a necesitar verlos de nuevo y con una nueva pantalla, con un nuevo proyector, quizá.

Mi amiga Mireia, y esta va a ser la última referencia *amiguil* de hoy, la madre de Triana, mi *sobriamiga*. ¿Os acordáis? —Inciso: está bien esto de poder hablaros de mis amigas como si las conocierais. Más majas...—. Bueno, pues eso. Mireia, además de ser una de las personas más inteligentes que conozco, tiene el bendito humor, habilidad y morro, de hacer tuyas las historias que le parecen interesantes. Maravilla.

¿No está mal, no? Si algo le parece gracioso, interesante o emocionante, la próxima vez que lo explique, se pondrá en primera persona. Recuerdo una vez que explicó sus periplos como esquiadora, ¡era una máquina sobre la nieve! Digna de ver sus hazañas en

las Olimpiadas de Invierno. Creo que su exnovio aún no sabe que no tiene ni idea de esquiar.

Total, que como ella, quizá yo también haya usado experiencias ajenas en este libro. Sería algo así como dar las gracias a las musas, a los testigos y a los extras. Si alguien se reconoce en algún capítulo, anécdota o frase, no sé... ¿Existe algo así como la SGAE para este tipo de *royalties*? Solo espero que aceptéis mis agradecimientos por inspirarme en este libro y en mi vida en general.

Lo que empezó siendo un librito irónico y con algún que otro sarcasmo, ha resultado ser un libro de quirófano. Os he abierto en canal mi tórax y habéis podido jugar a *Operación* con mis órganos, mis huesos y mis vísceras. Espero de verdad que lo hayáis disfrutado tanto o más que yo.

He sufrido algún resfriado auricular durante esta aventura. Cosas de ir con el corazón por fuera. Pero ha merecido la pena. Como digo, lo fácil, lo barato, no sirve. No abre herida y mucho menos la cierra. Suena —una vez más— como si tuviéramos que sufrir para entender la vida. No es así exactamente, pero se acerca.

Como yo lo veo, hay épocas, momentos en la vida, en que vamos a sufrir irremediabilmente. Unos lo harán sin saber que lo hacen, otros lo harán llorando mares y otros lo harán escondiéndose por las esquinas. Ya que tenemos que sufrir, pues oye, aprendamos algo, ¿no? ¡Y así aprenderemos también a disfrutar! A llegar a nuestros objetivos, a llorar más de risa que de pena, a bailar como locos sea donde sea.

¡Que no nos mastiquen la risa, señores! Que no nos mastiquen ni la risa, ni los abrazos, ni los besos. Bueno, si nos quieren masticar algún que otro beso, no voy a decir que no.

Que nos dejen bailar tranquilos aunque bailemos otra canción, que nos dejen sonreír y morirnos de la risa en público sin parecer absurdos. Dejaos reír y que os rían.

Dejaos rodear por quienes os dejen estar solos, dejaos escuchar y ser escuchados, dejaos las estrellas para luego y cegaos con el sol.

Y dejaos leer y que os lean. Pero desde dentro, desde la esencia, desde lo *caro*.

Yo debo agradeceros que me hayáis leído y también que me hayáis mirado. Es importante mirar más allá de lo que se ve. Y de eso trata mi rebelión contra toda esa filosofía barata del tres al cuarto —¿por qué se dirá «de tres al cuarto»?—. Se trata de mirar a los ojos de nuestra vida y saber de qué se trata, mirar y escuchar lo que nos está contando. Esos ojos infinitos y que nos matan de miedo, los que ven y miran sin necesidad de órganos, los mismos que nos hacen pequeños o grandes. Los nuestros.

La vida pueden ser cuatro chorradas alargadas en el tiempo si las sufrimos bien.

Yo soy mucho de chorradas. Es mi rollo. Pero a veces las hago más profundas. ¿Lo habréis notado, no?

Con este libro, además de darle una patada en el culo al *Flowcost*, hago un homenaje muy sentido a todas mis chorradas y las chorradas ajenas que han conseguido que sea quien soy.

Ojo, son chorradas *caras*, ¿eh? Elaboradas y bien paridas. Las mejores.

Gracias por haber sido partícipe de este pequeño muestrario de experiencias más o menos chorras pero con mensaje *caro* y con esencia. ¿Quién sabe? A lo mejor he conseguido que os sintáis chorras como yo en alguna de ellas. Eso sería un éxito rotundo, creedme. Significará que andaréis viviendo a tropezones y eso mola mucho.

Y si no lo habéis sentido...¿A qué esperáis?

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

© Marta Martí Suárez, 2015

© La Esfera de los Libros, S.L., 2015

Avenida de Alfonso XIII, 1, bajos

28002 Madrid

Tel.: 91 296 02 00

www.esferalibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): junio de 2015

ISBN: 978-84-9970-436-6 (epub)

Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Índice

Dedicatoria	4
Agradecimientos	5
Introducción. ¿Qué me estás contando?	7
Capítulo 1. Puedes hacer lo que te propongas	11
Capítulo 2. Si lloras porque has perdido el sol, las lágrimas no te dejarán ver las estrellas	23
Lloramos de dolor	26
Lloramos de rabia	27
Lloramos de tristeza	29
Lloramos de alegría	30
Lloramos de nervios	31
Lloramos por sequedad o suciedad	32
Capítulo 3. Soledad es estar rodeado de gente y sentirse solo	39
La soledad infantil	43
La soledad adolescente	44
La soledad adulta	45
La soledad madura. Vejez	46
Capítulo 4. El tiempo todo lo cura	52
Toxicidad por omisión de problemas	57
Toxicidad por aumento de problemas	59
Capítulo 5. Te digo adiós para toda la vida aunque toda la vida siga pensando en ti	65
Me ha dejado	73
Te dejo	74
Ha sido una cosa de los dos	75
Capítulo 6. Te quiero, pero solo como amigos	80
El primero de muchos	85
Como amigos a los treinta	88
El pagafantas	92
Capítulo 7. Cómo ser un animal en la cama	96
Capítulo 8. Solo yo sé cómo me siento, tú solo crees saberlo	110

Intentamos hablar con quien no puede oírnos	112
Intentamos hablar con quien no quiere oírnos	114
Intentamos hablar con quien no sabe escucharnos	118
Capítulo 9. Valora cada momento de tu vida porque no sabes cuál será el último	126
¿Qué diríamos si supiéramos que es la última vez que podemos hablar?	129
¿Qué haríamos si supiéramos que es la última vez que podemos hacer algo?	134
¿Quiénes seríamos si supiéramos que es la última vez que podemos ser?	139
Capítulo 10. No tengas miedo, solo sé tú mismo	142
Thanks for watching (Gracias por mirar)	154
Créditos	157