



Rösse  
Macpherson



Ya **no** tengo  
el alma  
en pena

Prólogos de  
Miriam Díaz-Aroca e Íñigo Sota

Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER



**Rösse Macpherson**

**200**

**YA NO TENGO EL ALMA EN PENA**

Crecimiento personal  
COLECCIÓN

*Serendipit* 

**Desclée De Brouwer** 



© Rösse Macpherson, 2016

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2016

Henao, 6 – 48009 Bilbao

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

[info@edesclée.com](mailto:info@edesclée.com)



[EditorialDesclee](https://www.facebook.com/EditorialDesclee)



[@EdDesclee](https://twitter.com/EdDesclee)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3788-6

Adquiera todos nuestros ebooks en

[www.ebooks.edesclée.com](http://www.ebooks.edesclée.com)

*Dedico este libro a todos los seres excepcionales que hay en el mundo.*

*A esos que quieren descubrir el cómo ser fieles a sí mismos y tener vidas felices.*

*A los que buscan hacer realidad los sueños que habitan en las alforjas del alma.*

*A los que se saben excepcionales y quieren compartirlo con los demás.*

*A los que están comprometidos en hacer del mundo un lugar más humano donde todos tengamos la oportunidad de desplegar nuestros dones, y brillar nuestra luz interior o singularidad.*

*Y, especialmente, a los que no quieren ser almas en pena, sino seres felices y contentos.*



*No dejes que las circunstancias te arrastren. Tú eres dueño de tu propio destino y tienes el poder para cambiar cualquier situación.*

I. Boss

*El ganador que todos llevamos dentro*



# Prólogos

Porque dos son siempre mejor que uno





# Y, de repente, Rosse

Miriam Díaz-Aroca

Y de repente aquí, servidora, honrada con la aventura de prologarte, querida y celebrada F.R., traducido del élfico: Fairy Rosse. Por lo de Hada, que no detergente. Haya claridad. Así que, tan a gustito oye. Agradecida y emocionada quedo de tu confianza. Las Hadas ya sublimadas se hablan entre sí, por eso a ti me dirijo autora de “Toda Tu mismidad vibrante y contagiosa“. Y te llamo como uso hacerlo; Rosse. Porque sí.

Me pongo mis alas, bien ganhas, y me permito la licencia de sobrevolar tu abundante cosecha de éxitos literarios para zambullirme de lleno en tu arco iris fabuloso de humanidad y creatividad.

Ya el evento de conocerte, reconocernos y celebrarnos, es un gozo. Si tuviera que definirte, así de sopetón me brota: –Rosse es libre, con criterio único, brilla y hace brillar, porque le da la gana–. Y escribes libros y hablas por la radio, y, y, y... porque puedes, quieres, sabes, transmites y transformas, sin perder una gota de tu esencia, ofreciendo el torrente de intensidad que tú eres, para tu propia conquista y para conquista del resto de las almas con la que tienes a bien interactuar, como en este y a través de este succulento manual sacudidor de conciencias y encontrador de respuestas.

Como disfrutadora gastronómica que soy, y practicante devota de la misma, recibo el contenido de tu libro, Rosse, como un auténtico banquete elaborado con todo tipo de *delicatessen* para los sentidos. Horneado con la maestría de tu experiencia, sabiduría y conocimientos, salpimentado con esa deliciosa manera de provocar reacciones, directa y sin contemplaciones. Es un relamerse constante con cada capítulo.

¡Cómo me gustas Rosse!

¡Olé! Y, ¡Olé!

Me chiflan las especias y este tu libro esta llenito de sabores y olores para la mente, el alma y el corazón. Salado por esa jugosa ironía cascabelera que sabes manejar, dulce cuando preparas el terreno para la inyección de fuego picante con la sacudida emocional que consigues al quitar la venda de los ojos, el corsé del cerebro y el cinturón de “castridad”.

Dicen que hay que comer despacito para saborear y hacer una buena digestión. Eso dicen, pero yo soy de extremos y me he devorado el libro y el a mí, así, de una sentada. Y es que, Rosse, creas adicción. Es un enganche catártico y terapéutico bestial. Necesario. *Gluten free*.

¿Es un libro para todos los públicos? Solo para aquellas/os que tengan el coraje y la determinación de conocerse a sí mismas/os, con todos sus riesgos y con el mayor placer de todas sus benditas consecuencias. Por tu sentido común, sentido del humor y sentido del amor. ¿Verdad que sí, Rosse?

Como tu soberanía bien dice: —Dejaros ya de cuentos y poned un *carpe diem* en vuestras vidas—. O dos. O una colección. Yo añadiría, con mucha pasión, ponga una Rosse en su mismísima existencia.

Las hadas dejan huella. Tú eres de la más alta jerarquía. Y varios por favores, dos puntos:

1. sigue poniéndote al mundo por montera
2. jamás le pongas silla a la grupa de tu unicornio
3. sigue rompiendo crisálidas a golpe de Varita.

Cada vez hay más mariposas y lo sabes... Te abrazo mucho y bien.

*Me voy volando.*

*Así, de repente.*

*De repente, así.*

*De chiripa...*



# Elige creer en ti y cruza el umbral

Íñigo Sota

Cuando la editorial me habló de este libro, no pude evitar sentir interés al instante. ¡Qué interesante!, me dije cuando supe que Rosse MacPherson iba a publicar un libro en España. Comencé a contar los días desde ese preciso momento. Empecé a pensar en el título y a aventurar qué podría encontrarme, pero no sirvió de mucho: la magia, originalidad y genialidad de las palabras de Rosse no tienen rival. Con un estilo directo y una historia bien hilada, la autora nos sumerge en un particular universo que en otros libros solo se explica de modo teórico, vago y lejano.

*Ya no tengo el alma en pena* es toda una declaración de intenciones que aboga por el amor a uno mismo, por la búsqueda de la originalidad que anida en cada uno de nosotros y por aprender, y aquí viene la novedad, que hay muchos caminos para llegar al éxito y uno que me atrevo a tildar de infalible: el esfuerzo personal. ¡Sorpresa! No basta con creer en ti, con dejar de lado tus defectos, con decirte cada mañana que eres la mejor o el mejor y que nada va a pararte y todas esas consignas que suenan tan bien y suelen provenir de los coaches cantamañanas. ¡No! Rosse nos enseña, con su peculiar estilo de coach excepcional, que para sacar brillo a nuestra genialidad y alcanzar el éxito hay que hacer primero un buen inventario de errores. Sí, has leído bien: errores. En este saco polvoriento entran desde la convicción infantiloides de creer que el éxito es fácil o que depende totalmente de la suerte, hasta el terrible miedo (paralizante, por tanto) al fracaso. Antes de poner medios para conseguir el éxito, habrá que hacer un buen examen personal para detectar qué estamos haciendo mal (o dejando de hacer) y buscar posibles soluciones para reencuadrar la situación (genial idea de Rosse, no en vano se ha formado en PNL con Robert Dilts y Judy DeLozier) y tomar el camino correcto. Papel y boli, amiga/o.

Otra de las grandes virtudes de este libro es la forma tan original que Rosse ha tenido de presentar sus consejos y reflexiones. En este manual, seguimos durante buena parte del mismo los pasos de Marlene, una cantante de ópera que entra por iniciativa propia en un proceso de mejora personal de la mano de Charles, un verdadero impulsor, y Ella, un

hada madrina en toda regla. Al hilo de Marlene y sus avatares, Rosse nos lleva por un camino que es toda una sesión de crecimiento personal y profesional. Es muy fácil identificarse con Marlene porque sus anhelos, desvelos y sueños son similares a los que podemos tener cualquiera de nosotros: alcanzar las metas y lograr el éxito. El proceso que sigue, paso a paso, le hace replantearse un montón de consignas envenenadas que no conseguían más que paralizar su camino a ese éxito.

Y poco más voy a contar, porque sería desvelar mucho. He de reconocer que al leer esta historia, una verdadera labor de *storytelling*, tuve momentos para todo: para confirmar algunas actitudes positivas propias, para inspirarme de cara a poner en marcha muchas otras y para enfadarme al percatarme de que quizá esta sociedad está demasiado dominada por la teoría y es muy poco dada a la práctica. En otras palabras: pocos caminan lo que hablan. De consulta se sale con tarea y al volver hay que traer la tarea hecha. Ahí debe empezar ese esfuerzo del que hablaba al principio.

Más adelante, Rosse nos propone un buen inventario de los mejores aciertos, como no podía ser de otra manera. Está claro, que ella es capaz de detectar aquello que falla, eso que puede estar dejando en la ruina emocional a una persona, pero también tiene la virtud de aportar ideas creativas y soluciones fundamentadas a los problemas de cada uno. Pues bien, en esa recopilación de aciertos, ella vuelve a colocar a sus personajes sobre la mesa y elabora una nueva reflexión, paso a paso, acerca de aquello que podemos empezar a hacer por el bien de nuestros sueños y de nuestro yo. De entre todos esos aciertos e ideas inspiradoras, me quedo con una que, estoy seguro, te va a llamar la atención: las soluciones hay que *provocarlas*. Cuando nos parece que no hay solución ante un problema, quizá no esté todo perdido: ¿y si nos ponemos manos a la obra y provocamos una solución en lugar de esperar que el universo actúe en nuestro favor, como decía cierto libro de *pseudoayuda* hace ya unos cuantos años? Aviso, una vez más: este apartado tampoco es apto para perezosos.

Durante toda la lectura de este libro, una de esas consignas vagas y mediocres ha sobrevolado mi mente. ¿Recuerdas aquello de «hay quien nace con estrella y quien nace estrellado»? Pues sí, es verdad que a veces en la vida todo parece ir bien y, en otras ocasiones, vemos con recelo al vecino supuestamente triunfador cuando todo parece irnos mal, pero de ahí a dejar nuestras capacidades para lograr las metas a una cuestión de nacimiento va un largo trecho, ¿no crees? Decir que uno nunca logrará sus metas ni tendrá suerte porque «ha nacido estrellado» es quizá uno de los pensamientos más tóxicos que podemos interiorizar. De ahí que funcione tanto entre los mediocres: extender este tipo de creencias contribuye a que nadie sobresalga, a que nadie haga sombra a

nadie y todos seamos igual de normales. Lo que te enseñará este libro, entre otras cosas, es precisamente que no hay mejor forma de vivir la vida que luchando por ser ese ser tan *normalmente extraordinario* (excepcional) que uno es. Lo original y lo auténtico no está por encima de nada ni está reservado solo a unos pocos, como muchos nos han hecho creer, sino que es perfectamente palpable y es labor de cada uno estimularlo abriendo las alas de nuestra alma, de esa genialidad que muchos se han empeñado en ocultar al grito de «yo no puedo» o «eso es cosa de cuatro privilegiados».

No tenemos por qué ser un alma en pena, pues somos extraordinarios, excepcionales... por regla general, concluye Rosse en uno de los libros que más he disfrutado leyendo últimamente. Su estilo directo, amable, libre de artificios y rico en incorrección política deja patente la enorme labor de un hada madrina genuina y especial como es ella, muy en la línea de Rosse.

Y ahora, sin más preámbulo, te animo a que dejes tu mente en blanco, destierres los prejuicios de tu mente y entres en esta peculiar y luminosa consulta llena de magia, de formas de abrir las alas y, lo que es más importante, de ideas creativas y valiosísimas para aprender a batirlas como estamos obligados a hacer: desde la mayor de nuestras profundidades como seres humanos.

Asomarse al libro de Rosse ha sido una grata y conmovedora aventura. Su obra es fiel muestra de su versatilidad como escritora y de su luz propia como buena coach con una misión muy clara. Ahora solo espero que no sea el único que publique en nuestra lengua.

Elige creer en ti y cruza el umbral. Tu coach y hada madrina te está esperando.





# ¡Déjate de cuentos!

*Siempre que nos afanamos ya sea en ‘quedar bien con los demás’, o en ‘no quedar mal’, obstaculizamos la genialidad al tiempo que le damos permiso a la mediocridad. Por consiguiente, para despertar y mantener activa la rebeldía que da paso a la genialidad, haremos bien en practicar el ‘quedar bien’ con uno mismo todos y cada uno de los días de nuestra vida.*

Buscar la aprobación de los demás –ya sea ésta en forma de premio social, de gloria mundana, fama o fortuna monetaria–, supondrá inexorablemente el ‘cese’ de tu genialidad. La libertad y la genialidad solo se alcanzan si permites que tu rebeldía vaya por libre, esto es, si tú asumes las riendas emocionales de tu vida.

Recuerda que la clave del éxito está en ti.



# Primera parte

Adiós errores, adiós

*La mente intuitiva es un don (regalo) sagrado y la mente racional es su sirviente. Hemos creado una sociedad que honra al sirviente pues ha olvidado el don (regalo).*

\*

*The intuitive mind is a sacred gift and the rational mind is a faithful servant. We have created a society that honors the servant and has forgotten the gift.*

Albert Einstein

1

# Las siete peores equivocaciones

## 1. No creer en ti lo suficiente

Eres suficientemente mayor para pensar y opinar lo que te dé la gana acerca de ti. Tienes derecho a creer en ti, al igual que tienes la responsabilidad (*mostrar el amor que sientes por ti al responder de ti y por ti, cuidar de ti, liderar tu vida tomando tus decisiones y asumiendo los resultados*) de ocuparte de ello, y defenderlo ante quien sea. No seas codependiente de la opinión de los demás.

## 2. Permitir a los demás que te digan cómo debes hacer, ser, pensar, sentir

Lo peor de todo, ¡es hacerles caso! No lograrás jamás sentirte bien contigo, si te pasas la vida tratando de complacer a los demás. Apuesta por ser tu mejor mentor. Acepta el riesgo de tomar decisiones: no dejes en manos de nadie el cómo quieres ser y mostrárselo al mundo.

## 3. Imitar a alguien en vez de ser original

Fingir, disimular tu talento o tu inteligencia no le facilitarán la vida a nadie ni se la mejorarán. Empero, tú te machacarás y destrozarás tu *self-worth* hasta convencerte de que eres vulgar, del montón y sin talento alguno. En lugar de esconder y tapar bien tapadita tu originalidad, no sea que ofendas o molestes a alguien, muéstrasela al mundo, restriégasela por las narices. Las consultas de los terapeutas están llenas de personas que reniegan de sí mismas y han despreciado su singularidad. La responsabilidad de la autoestima de los demás no debería estar en tus manos (excepto que se trate de tu hijo y sea una personita aún), ni la tuya en las suyas, jamás de los jamases.

El uso de los talentos propios es necesario para ser feliz. Quien no quiere usarlos y hace cosas muy por debajo de sus posibilidades, solo genera frustración, malestar emocional, desidia vital, mediocridad, victimismo, e infelicidad a sí mismo. Jamás tapar los talentos conlleva felicidad o bienestar ni para uno ni para los demás. Puede que la persona se autoconvenza de lo contrario (racionalización), y se haga creer a sí misma que ‘no pasa nada’, pero la procesión suele ir por dentro, y acaba por ‘estallar ‘el volcán’ –

todo lo reprimido halla la manera de salir al exterior—, en forma de enfermedad, ira, ‘accidente’, o auto boicot (rebeldía mal entendida).

#### **4. Tener miedo al fracaso en vez de enamorarte del éxito**

Lo que equivale a pasarte el día rumiando malos pensamientos, llenándote el corazón de dudas e insultos hacia ti. Desautorizándote, y rememorando las veces que te dieron con la puerta en las narices o las calabazas podridas que cosechaste.

#### **5. Alimentar la autoestima en vez de tu tu autovaloración**

Si creyeses en ti, esto no te sucedería. Si te dedicases a quedar bien contigo alimentarías tu alma, en lugar de pasarte la vida esperando a que los demás te acepten, aprueben, adoren, motiven, refrenden, premien o amen locamente. Una (aparente) alta autoestima por reconocimiento externo, no significa en absoluto alta autovaloración, amor a uno mismo. Depender de los demás para que nos alimenten el ‘ego’, es fomentar la codependencia emocional la cual conlleva esclavitud, y ésta, a su vez, conlleva conflicto interno. No se puede estar emocionalmente bien si se es esclavo de la opinión ajena. A todos nos gusta que nos amen y aprecien. Sin embargo, nuestro alimento emocional no debemos hacerlo depender de los demás más allá del 50 % y, si puede ser del 20 %, mejor. La solución es tener la despensa emocional llena, y si nos regalan comida, ¡genial! Una manera madura de gestionar nuestro alimento emocional es no pasar hambre, y a la vez, dejarnos agasajar. Hay demasiado mendigo emocional: gente que cada día sale a la calle a mendigar ‘alimento’, cuando podrían perfectamente ocuparse de darse de comer, lo cual es una responsabilidad decisiva para con uno mismo.

#### **6. Pensar que el éxito es fácil**

Creerte las historias que cuentan algunos de que todo consiste en ‘estar en el momento justo, en el lugar adecuado’, y nada más. Eso no es así. Cada uno de nosotros paga su precio por alcanzar sus sueños más preciados. Independientemente de cómo les va a otros, a ti, te irá en función de cómo gestionas tu vida, o sea, que tu experiencia será única, personal e intransferible. Podrás inspirarte en otros, pero solo tú, y nadie más que tú, vivirá tu propia historia.

#### **7. No tener visión a largo plazo**

Si no sabes adónde vas, adónde quieres ir, adónde no quieres llegar, cómo no quieres llegar, y cómo si te gustaría alcanzar esa meta, ¿cómo podrás trazar la ruta? Pon los ojos en tu meta, y luego retrocede hasta el presente: para ganar la guerra deberás ganar las

batallas. O, lo que es lo mismo, alcanzar la meta final pasa por ir alcanzando las sub-metas. Con cada sub-meta conquistada, tu *self-worth* se potenciará y tendrás ánimos para enfrentarte a la siguiente etapa en tu camino al éxito. La estrategia para alcanzar una meta se asemeja a un viaje con sus etapas: ¿en cuántos días queremos hacer el viaje? ¿Qué sitios queremos visitar? ¿Dónde nos queremos alojar? ¿De qué presupuesto disponemos? ¿Coche, tren, bicicleta...? ¿Cuál es nuestro estilo de viaje? Piensa en cómo haces cuando viajas y tendrás mucha información acerca de cómo es tu estilo (cómo haces) para alcanzar (o para alejarte de...) tus objetivos.





# Proceso interior

Me temen menos que a la Muerte, pero seguramente me odian más que a ‘ella’. A mí, no se me espera, se me desea. Provoco incertidumbre, creo inseguridad al no saber si en su camino me hallarán. La Muerte es real, al igual que lo son los impuestos. En cambio, de mí se sabe que existo, aunque no siempre se me tiene puesto que no se sabe cómo dar conmigo.

¿Cómo puede ser esto?

Muy simple, desconocen dónde me hallo.

La mayoría, solo han visto uno de mis rostros. Creo una paradoja en la gente, porque cuando se topan conmigo quisieran haberlo hecho con mi otra cara. En realidad, tengo dos: una de ellas es con la que más habitualmente se relaciona la gente aun cuando van en busca de la otra. A veces, me pillan de espaldas y les sonrío. Que me vean de una cara o de otra depende de muchos factores, pese a que la gente no crea en su poder, tenerlo, lo tienen. Tanto que podrían darme la vuelta y comprobar que tengo dos caras. Al asumir que solo tengo una, esa es la que ven, aunque les disguste o les llene de desolación el alma. Empero los hay que, a pesar de haberse topado solo con el menos agradable de mis rostros, persisten en el intento de hallar la alternativa o la otra versión, quizá porque se han convencido de que yo no existo y soy tan solo ‘información’ o ‘resultados no deseados’.

Mi nombre es Fracaso.

Empero, también me llamo Fortuna, aunque eso ya lo habrás adivinado.

De tantos humanos como he conocido, siempre hay alguno que me llama la atención. Suele ser uno de esos que, teniendo talento de sobra para vérselas solo con mi lado ‘For’, se empecinan en agarrarme de las solapas para verme desde el lado ‘Fra’.

Esta es la historia de Marlene, alguien con un talento excepcional que se empeñó en relacionarse con mi lado Fra, convirtiéndose en una suerte de alma en pena. Cuando, perfectamente, podría haber bailado con mi lado For toda su vida. Hasta que llegó Ella...

*Pásate la vida disfrutando de quién eres, en vez de pasártela tratando de ser quien nunca serás. Cree en ti por encima de todas las cosas, y muéstrale al mundo tu singularidad. El mundo necesita gente original.*

## **¡Déjate de cuentos!**

Hace algún tiempo, tanto que parecía el de otra vida, Marlene había tomado la decisión de dejar de cantar. Su amigo Charles discrepaba e intentaba hacerla cambiar de opinión sin éxito alguno. A pesar de la amistad, la confianza, y el apoyo que él le procuraba, Marlene estaba decidida a dejar la ópera y dedicarse –en palabras de ella–, a ser ‘apicantora’. Cualquier cosa menos seguir en ese mundo. ¡Quién lo hubiese dicho escuchándola cantar esta noche! Las notas que salían de su garganta solo podían pertenecer a las de un ángel, o a las de un ser de otra dimensión, puesto que era capaz de emitir sonidos tan cristalinos, aterciopelados, puros y bellos que parecía que no fuese ella sino el mismísimo Cielo quien cantaba. Una voz tocada por la gracia divina. Una voz espectacular. Poseyendo un verdadero don, Marlene había perfeccionado su técnica de manera que no había autor de óperas que se le resistiese... Era conmovedor oírla cantar. Su voz subyugaba el alma, daba alas a la alegría, y hacía que te reconciliases con todos los seres humanos, les perdonases sus pecados y creyeses que todos llevamos la semilla de la magia divina en nuestro interior percedero.

Siempre hay alguien que cree en ti, a pesar de que tú no creas. Siempre hay alguien que decidirá ejercer de ‘portadora de visión y nos abrirá la puerta del miedo empujándonos a escudriñar el interior hasta dar con el interruptor de la luz. Algún día, nos encontraremos cara a cara con nuestra genialidad y optaremos por contribuir a que el mundo sea un lugar mejor.

Por la cabeza de Charles pasaban estos pensamientos mientras la oía cantar. Nadie, ni siquiera él, hubiera podido imaginar el cambio que se operaría en Marlene... Y, todo dicho sea de paso, en él mismo, sin ir más lejos. Tan solo tres años mediaban entre aquella llamada en medio de la noche y esta velada en la ópera con todo París rendido a los pies de Marlene.

—¿Charles? –preguntó una voz temblorosa al otro lado del hilo telefónico.

—¿Sí...? ¿Quién es? –respondió un más que adormilado Charles en quien, el sonido del teléfono, había producido el efecto de un terremoto derribando la estructura de sus sueños y dejándole en suspenso en la frontera donde la realidad es espesa y dura como el granito.

—Soy Marlene... –dijo titubeante y en un susurro como si no se atreviese a despertarle del todo o lamentase haberlo hecho, lo cual ya no tenía remedio.

—Marlene... –repitió una voz que, además de adormilada, revelaba la contrariedad de

su dueño al haber sido despertado bruscamente en medio de la noche—. ¿Sabes qué hora es?

—No... Bueno, sí... Estoy en Nueva York —dijo a modo de disculpa Marlene.

—Ya... Y, yo en Madrid —dijo Charles sin amabilidad y sin ganas de fingirla.

—Siento despertarte —dijo Marlene casi sollozando. Y añadió a renglón seguido, casi atreverse a respirar por si se le escapan las lágrimas, las cuales no quería que le impidiesen hablar... pues quería gritarle al mundo su sentir: —Me siento horriblemente mal. Tengo el alma en pena...

—¿Qué te ha pasado para que tengas el alma en pena? —preguntó Charles tratando de ser amable con su amiga, mientras se tragaba su malhumor por haber sido despertado de aquella manera. Nada le ponía más de los nervios que el que alguien le llamase cuando estaba durmiendo y le despertasen esos antipáticos ‘rings’. A ver cuándo aprende la gente a respetar el descanso ajeno, pensaba para sí cuando se dio cuenta de que esa noche había olvidado poner en silencio el teléfono... Y, ya se sabe, la ley de Murphy suele cumplirse a rajatabla.

—La audición ha ido fatal... Bueno, no tanto. Lo que sucede es que no estoy dispuesta a tragar con lo que se les antoje... —empezó a largar Marlene sin casi esperar a que su amigo abriese la pestaña lo suficiente como para enterarse de algo de su problema. En verdad, no le llamaba tanto porque necesitase su apoyo emocional sino por la necesidad imperiosa que tenía de desahogarse. Bien pensado, también podía haber abierto la ventana y haberlo gritado. En medio del jaleo de Manhattan nadie hubiese notado su alarido... Pero no, ella necesitaba compartir la carga de su decepción con un corazón amigo, y nada mejor que un amigo del alma.

—¿Mmmm? —logró articular Charles.

—Quiero decir que no quiero estar lejos de mi país, de mi familia, trabajando como una esclava. Ni cantar la mierda de canciones que quieren que cante... —prosiguió Marlene tratando de resultar más convincente para sí misma que para Charles. En el fondo buscaba una excusa para largarse de la ‘gran manzana’ y de USA pues no se atrevía a decir ‘no’. A Marlene, eso de ‘pronunciarse’, tomar ciertas decisiones, a veces, se le atragantaba y acababa por generar un conflicto que la hacía olvidar que era el miedo y no otra cosa la que ‘inició el fuego’, al no osar mirar de frente los problemas. Ella era una artista, y eso significa ser *highly emotional, very intense, so intense*... Su ex americano la había bautizado ‘the drama queen’ (la reina del drama).

—¿Estás desesperada... o cabreada? —preguntó Charles empezando a temer que

aquella conversación iba para largo. Ya se veía preparándose el desayuno a media noche.

—Ambos. No tengo ganas de nada —dijo Marlene, y viendo que ya estaba a salvo del cabreo de su amigo, dejó escapar un suspiro.

—Con esa actitud no llegarás a ningún sitio... —y después de un prolongado silencio, Charles añadió: —a ninguno bueno, quiero decir.

—Ya... —respondió con un monosílabo Marlene mientras pensaba que igual se había equivocado y su amigo si le iba a soltar alguna bronca o sermón. Solía hacerlo cuando se enfadaba y no quería provocar una situación desagradable por ello.

—Así no puedes seguir, Marlene, my dear —dijo Charles escuetamente.

—Ya lo sé... Pero, ¿qué hago? —preguntó Marlene como si fuese una niña pequeña perdida en medio de una gran y desconocida ciudad.

—Puedes aceptar el contrato y quedarte unos meses, o volverte antes de empezar la nueva temporada —sugirió Charles que ya conocía las ‘salidas’ de su amiga, o sea, los altibajos emocionales propios de una artista. Doña *drama queen*, como la había bautizado aquel imbécil de novio neoyorquino, que se empeñó en tener para sentirse menos sola. Aunque, bien pensado, su acento había mejorado mucho debido a tanta bronca, y a tanta justificación de sentimientos... La voz de Marlene le sacó de sus pensamientos... Eso de estar medio despierto le hacía caer en conversaciones interiores sin apercibirse de ello.

—Me vuelvo, decididamente. A mí esto de tener el alma en pena... ¡No aguanto más! —soltó Marlene acompañando sus palabras de unos ademanes que su amigo no podía ver por teléfono pero que, de tan elocuentes que eran, trascendían el espacio y envolvían los sonidos.

—Avísame en cuanto hayas comprado el pasaje, así podré ir a recogerte al aeropuerto. ¡Ah, no olvides darme el número de tu vuelo, que luego tengo que adivinarlo! —dijo Charles complacido al ver que aquella conversación había durado menos de lo previsto y podría volver rápido a los brazos de Morfeo.

—¡Hecho! Charles, siento mucho haberte despertado —dijo Marlene con una voz muy dulce que dejaba traslucir lo agradecida que le estaba a su amigo por haberle permitido compartir su ‘carga’ emocional. No hay nada en este mundo como un amigo dispuesto a escucharte cuando estás agobiada hasta las pestañas, pensó Marlene para sí.

—*Never mind, my dear. Take great care of yourself.* ¡Cuídate! —dijo Charles sumamente agradecido al poder volver a la cama no sin antes quitarle el sonido al

móvil. Ahora sí que solo un terremoto podría despertarle.

El viaje de Marlene hacia el centro de sí misma había comenzado cuando más extraviada, y más desesperada se sentía, y cuando más ausente y alejada estaba de su esencia. Era como si el mismísimo Universo le hubiese propinado una patada y empujado hacia el abismo de su ser. No importaba que todo el mundo le dijese que tenía una voz maravillosa. Ella creía otra cosa. Tan convencida estaba que no tenía talento, que acostumbraba a discrepar cuando de alabanzas se trataba. Ni por asomo creía en ella ni en su voz. De haber sido así, ¿por qué no se lo reconocían? ¿Por qué le daban esas horribles partituras para cantar? ¿Acaso su voz no era la adecuada para cantar ópera? ¿Acaso cantaba porque desde pequeña le habían dicho que tenía una voz espectacular? Ponía en tela de juicio que eso fuese así. Porque, de serlo, le habrían salido jugosos contratos.

Marlene dudaba de su talento. Curiosamente, el mundo suele mostrarnos el cómo nos tratamos a nosotros mismos —o el cómo nos ausentamos de nosotros—, por eso ella veía en el espejo del mundo el reflejo de su propia ausencia, es decir, la falta de valoración y de confianza en sí misma. Su *self-worth* era deplorable, lo cual provocaba que, a su vez, su autoestima cotizase también a la baja. Algo así como si, además de administrar fatal su dinero, hubiese tenido poco.

## **El infierno emocional**

—No puedo entender cómo con esa voz tan espléndida y espectacular que tienes, has decidido tirar tu carrera por la borda —afirmó más que le preguntó Charles a Marlene.

—Estoy harta de la ópera. No quiero saber nada de cantar... —rebufó Marlene a modo de súplica al Universo para que éste le ayudase a entender su ‘fracaso’ o ausencia de contratos en grandes compañías de ópera. Estaba francamente enfadada con el mundo.

—Y, ¿qué harás? —preguntó Charles sintiéndose bastante preocupado pues adivinaba que su amiga Marlene no estaba de broma ni hablaba a la ligera.

—Pues... buscarme trabajo en cualquiera de los grandes almacenes de la ciudad.

—¿Estás segura? —inquirió Charles que ya empezaba a dudar del buen juicio de su amiga. Igual se estaba gestando una ‘depre’ en ella... De ser así, sería sumamente preocupante.

—Me siento fatal. No sé qué me pasa. No hay manera de que me salgan ofertas que merezcan la pena... No sé si soy yo, mi agente, el mercado o la mala suerte... Ya sabes, lo he bautizado como ‘el alma en pena’ —dijo Marlene con una voz tan triste que

su amigo empezó a sospechar que su teoría tenía visos de probabilidad.

—¿Has considerado la posibilidad de buscar ayuda profesional? —preguntó Charles en un tono que indicaba que se había autonombrado mentor de su amiga. Haría lo que hiciese falta con tal de que su amiga no cayese en un agujero negro ni perdiese la ilusión por vivir.

—Sí, pero mi manager no quiere ni oír hablar de ello —alegó Marlene en su defensa.

—Yo no le he preguntado a tu manager, sino a ti —respondió Charles secamente pues estaba empezando a enfadarse ante la ceguera emocional de su amiga.

—Ya... —susurró tímidamente Marlene pues tenía pánico de enfrentarse a su manager.

—¿Acaso no posees tu propio dinero? —volvió a preguntar Charles.

—¡Por supuesto! —exclamó Marlene.

—En ese caso, ¿a qué esperas? —inquirió Charles.

—Ya... Y, ¿a quién llamo? —respondió con una pregunta una Marlene desconcertada

—Yo te daré su número de teléfono. Es la mejor —dijo Charles sin titubeos.

—¿La mejor? —dijo Marlene asombrada por la contundencia de su amigo al afirmar semejante cosa.

—Sí, sin lugar a dudas. Eso sí, te prevengo, es peculiar... —dijo Charles con un matiz travieso en la voz al tiempo que guiñaba un ojo en señal de complicidad.

—¿Qué quieres decir? —preguntó Marlene, pues conociendo a su amigo, se temía alguna travesura.

—Que no harás terapia al uso... —respondió Charles con seriedad.

—Bueno, no pensaba. Prefiero alguien ‘raro’ antes que alguien previsible, o sea, alguien a quien mi madre contrataría —reflexionó Marlene en voz alta.

—En ese caso, te encantará —afirmó Charles sin una pizca de duda en su voz.

—¿Cómo se llama? —preguntó Marlene a quien esa misteriosa terapeuta ya la tenía medio conquistada antes de conocerla.

—Ella. Se pronuncia ‘el...la’. Ya sabes como Ella Fitzgerald, la cantante —dijo Charles como si estuviese hablando del tiempo.

—Curioso nombre —dijo Marlene. Y, añadió: ¿Es extranjera? —siguió preguntando Marlene pues le había picado la curiosidad y quería saberlo todo de esa mujer que tenía fascinado al inteligente de su amigo, que además era muy exigente.

—Más o menos... —dijo Charles herméticamente.

—¿Qué quieres decir? —replicó Marlene cada vez más intrigada.

—Casi se podría decir que viene de ‘otro planeta’, por lo peculiar que es —anunció Charles.

—¿Acaso hace magia? —preguntó Marlene divertida ante lo que empezaba a imaginar.

—¡Ya lo creo! —exclamó Charles con la emoción y la convicción de alguien que ha probado, en primera persona, la existencia de los milagros—. Te hará pensar mucho. Te enseñará a vivir. Te transformará. Hay un antes y un después de conocerla, y de trabajarte con ella.

—¿De qué la conoces? —preguntó Marlene mientras reflexionaba acerca de que jamás se le hubiese ocurrido que su amigo fuese capaz de hacer terapia, bueno una convencional... Claro que ya le había insinuado que ésta mujer de convencional tenía poco...

—Ha sido mi coach personal. A mí me ayudó mucho. Gracias a ella mi vida volvió a ser vida. Mejor dicho, comenzó a serlo realmente —dijo Charles en tono de confesión íntima.

—¡Caramba, suena genial! —exclamó Marlene entusiasmada.

—La encontré por casualidad. Leí un artículo suyo en un periódico en el cual no esperaba, sinceramente, encontrar un contenido como aquel —aclaró Charles.

—¿Qué fue lo que te enseñó? Desde luego, te sentó muy bien... —preguntó Marlene vivamente impresionada al adentrarse en confines nunca antes visitados del mundo emocional de su amigo. Y ella que pensaba que Charles podía con todo, que era un líder a quien no se le resistía nada. Sorpresas te da la vida. ¡Ella no era la única ‘drama queen’! Su amigo también tenía un corazón sufriente...

—Me enseñó a quitarme los miedos a vivir. Yo no creía en mí. En vez de poner límites, me enfurruñaba y explotaba cuando no podía más. Obviamente, me quitaba toda la razón a mí mismo. Explotar no es la mejor manera de poner límites —confesó pesaroso Charles.

—Ya... —acertó a decir Marlene que estaba perpleja ante el descubrimiento del mundo emocional de su amigo.

—Asimismo, reorganizó mi carrera profesional. Pude venirme a Madrid, cambiar de aires, y tener una vida mejor —dijo Charles que ya había dado rienda suelta a las confesiones.

—¡Caramba, debe ser la leche! —exclamó Marlene.

—No, la leche, no. La magia —respondió Charles divertido.

—Es increíble —dijo Marlene perpleja.

—Tiene un talento excepcional para darle la vuelta a las personas, a sus problemas —dijo humildemente Charles—. Me enseñó a autovalorarme (*self-worth*). Antes de ella, nadie me había mencionado lo de la autovaloración. Yo pensaba que tenía buena autoestima. Sin embargo, fallaba en lo básico: valorarme. Si no te aprecias, de nada te vale el resto.

—Pues será que no me valoro... Yo creía que sí, pero debe ser que tampoco me aprecio como debería. En mi familia, siempre me han inculcado que debo ser humilde y debo esforzarme en agradar a los demás. Uno ha de esforzarse si quiere triunfar... —confesó Marlene con una mezcla de rabia y de tristeza en la voz—. Mi madre siempre me recuerda que mi padre, a pesar de haber sido embajador y haber tenido altos cargos, nunca dejó que su posición le marease, esto es, nunca se creyó superior a los demás...

—Eso de ser hija única —dijo Charles.

—¡No me lo recuerdes! —resopló Marlene con rabia apenas contenida.

—Por si esto fuera poco, tu manager te machaca al final de cada concurso al que vas... —añadió Charles sin ánimo de herir a su amiga.

—Sí, tienes razón. A pesar de ganar premios, mi manager siempre me critica... Nunca lo hago suficientemente bien a sus ojos. Encima, mi madre está de acuerdo con su criterio... No en balde, lo escogió ella —dijo Marlene quien ya había empezado a emular a Charles en eso de ‘confesar sus pecados’ y debilidades.

—Descorazonador... ¿Cómo pudiste consentirlo? —dijo Charles perplejo.

—Me siento fatal, como aprisionada entre los dos... A mi madre, mira que le digo que necesito que me apoye, me dé su mano y me haga de madre no de ‘Rotenmeyer’. Cuando enviudó, ¡debería haberse buscado trabajo! No sé... ejercer la carrera de Psicología, en vez de dedicarse a machacarme —confesó Marlene que había decidido compartir su más íntimo sentir con su amigo Charles. Se le notaba que estaba desesperada y harta de sentirse abrumada entre su madre y su manager.

—Ya —acertó a decir Charles, cuando Marlene le interrumpió puesto que aún no lo había soltado todo.

—A mi manager estoy harta de decirle que no me toque las pelotas. Más que un manager parece un ‘Torquematis’... —dijo Marlene muy airada.

—Dado que, ni tu madre ni tu manager te escuchan, considero que a ambos les vendría bien asistir a sesiones con Ella —concluyó Charles.

—Seguro, no me cabe la menor duda. Pero, por el momento, iré yo —afirmó rotunda



Marlene.

—Será de las mejores cosas que hagas en tu vida –sentenció Charles con la seguridad de quien sabe de lo qué habla.

—Eso espero –dijo Marlene rebuscando en su corazón un poco de esperanza que la animase a acometer la ‘travesía del desierto’.

—Te lo garantizo. Te ve el alma. Sabe darte lo que necesitas. No es cuestión de técnica, sino del don muy especial que posee –afirmó Charles visiblemente emocionado.

—¡Wow! –acertó a soltar Marlene en Inglés.

—Sin ese don sería una coach normal y corriente. Ese don la convierte en una suerte de *fairy* –prosiguió Charles con el propósito de que su amiga Marlene se pudiera hacer una idea de quién era Ella—. Comenzó su carrera como motivadora de personas, o sea, enseñaba a la gente a vivir su vida siendo lo mejor que les ha pasado. Ello le permitió apercibirse de la influencia que ejercía en la gente con la que se relacionaba profesionalmente. Antes de ser coach, fue directiva en empresas multinacionales. Ha viajado e impartido conferencias en diversos foros internacionales. Su base académica y profesional son la Sociología y la Psicología de masas. Por eso sabe de dinámica grupal, lo que combinado con su formación en PNL (Programación NeuroLingüística), le ha proporcionado una técnica de lo más eficaz y pragmática.

—Se nota que la admiras sinceramente. Me alegra mucho saber todo esto. Espero que capte quién soy y me pueda ayudar –dijo Marlene emitiendo un prolongado suspiro.

—No te quepa la menor duda –afirmó Charles con rotundidad.



*Nos pasamos la vida tratando de ser quienes nunca  
seremos en lugar de centrarnos en ser quienes somos.  
Quizá por ello es tan importante saber apreciar a las  
personas que celebran nuestra alma genuina.*

—Sabes, Charles... ¡Estoy harta de malvivir mi destino! Dame su teléfono que la voy a llamar ahora mismo –dijo Marlene decidida a dar el primer paso para cambiar su vida.

—Marlene, ten por seguro que Ella te sacará de tu infierno emocional. Eso sí, tendrás que darle la mano. Sin voluntad no se consigue nada –dijo Charles tratando de prevenir

a su amiga.

—Claro. No espero que haga por mí lo que yo tengo que hacer por y para mí misma —sentenció Marlene un poco contrariada ante la innecesaria puntualización de su amigo.

—No lo hará —dijo Charles—. Ella te enseña a no hacerle a nadie los deberes, algo así como no cargar con las culpas, los sueños rotos, o los errores vitales de otros... Aprenderás a poner límites tanto a ti como a los demás.

—Básico, imagino —dijo Marlene en un tono que insinuaba que se las sabía todas.

—Sí, así es, básico. Sin embargo, a mí no me habían enseñado a hacerlo —confesó Charles.

—Tampoco yo tenía idea la menor idea hasta que tú me lo comentaste. Uno cree que todo lo aprenderá en la escuela, o que su familia se lo inculcará... —dijo Marlene.

—Somos como trozos de plastilina que moldean a su conveniencia. Más tarde, cada uno de nosotros tiene que aprender a desprogramarse, reconocerse, reconectarse y empezar a vivir con su verdadero yo, una vez se ha quitado la máscara o la personalidad de supervivencia —dijo Charles. Y, después de una breve pausa para tomar aliento, prosiguió: —Creo que es muy importante explicar que lo que uno vive en su casa, su infancia o su entorno no es la única realidad, y que la vida puede enriquecerse y enmendarse a cualquier edad, en cualquier momento. Eso sí, hay que hacer un esfuerzo por cambiar los *believes*, lo cual requiere un proceso.

—Menudo trabajo me espera... Esto de ser un alma en pena... ¡es tela marinera! —dijo Marlene en tono melodramático.

—Sí, ciertamente, es muy arduo. El trabajo con Ella te merecerá la pena —le respondió Charles con tono amable tratando de darle ánimos a su amiga.

—Sí, al menos averiguaré por qué no triunfo si valgo tanto —dijo Marlene un poco pesarosa.

—No solo eso, triunfarás. Ella te enseñará a lograrlo desde la redefinición del triunfo. Cuando aprendemos a ser nosotros mismos, auténticos, genuinos, cuando cogemos las riendas de nuestra vida, ya nada vuelve a ser igual. Nada —matizó Charles.

—O sea, que cambiando uno, cambia el mundo... —dijo Marlene en un cierto tono de incredulidad.

—Más o menos. Si crees en ti, aunque el mundo no lo haga, seguirás adelante a pesar de los obstáculos, los errores, los contratiempos... Y, al hacerlo, paradójicamente, lograrás tu sueño y que el mundo crea en ti. El mundo refleja cómo, cada uno de nosotros, se trata a sí mismo —afirmó Charles.

—Mmmm... yo debo de estar tratándome fatal... —dijo Marlene acompañando sus palabras con una mueca de disgusto.

—No te hace ningún bien el no creer en ti. El ningunearte es un deporte nada saludable... —dijo Charles con un matiz que recordaba un poco a una ‘reprimenda’ cariñosa. Pero, reprimenda al fin y al cabo, por no creer en ella cuando tenía una voz tan prodigiosa. Eso sí, la compasión le permitía ponerse en el lugar de Marlene, puesto que él mismo, sin ir más lejos, había estado en ese agujero donde ahora se hallaba su amiga.

—Márcame su número de teléfono —dijo Marlene resuelta y decidida a coger al toro de su destino por los cuernos.

—Ahora mismo... —respondió Charles solícito al tiempo que marcaba el número de teléfono de Ella, y esperó contestación.

—¿Aló?, —dijo una voz serena y alegre.

—Ella, soy Charles. ¿Cómo estás? —y sin esperar respuesta, prosiguió: —Una gran amiga mía necesita de tu magia. Su nombre es Marlene. Está aquí conmigo, te la paso... —Y, mirando a Marlene añadió: —Habla tú con ella, mejor le cuentas tú tus cosas.

—Hola Ella, soy Marlene. Encantada de saludarte —dijo Marlene con el ánimo de causarle una buena impresión a Ella.

—Igualmente, Marlene. ¿Qué puedo hacer por ti? —dijo Ella con amabilidad profesional, y siempre asertiva en su estilo personal.

—Darne hora, y sacarme de mi infierno emocional —respondió Marlene de una forma más espontánea.

—Eso está hecho —dijo escuetamente Ella. Y añadió: —Te espero mañana a las 10 a. m.

—De acuerdo. Hasta mañana entonces —dijo Marlene aliviada al saber que tenía una cita con su vida.

—Adiós —dijo educadamente Ella. Colgó el teléfono con la sensación agarrada a su alma de que alguien muy especial acaba de franquear el umbral de su vida. Y, no se equivocaba, pues Marlene necesitaba ser alumbrada pero también alumbraría porque era *unique among unique* (única entre las únicas).

### ***Aprende a triunfar desde la redefinición del triunfo***

Marlene comenzó su camino de recuperación con esta llamada de teléfono. La tarea de Ella, su coach, consistió en empujarla hacia la excelencia y el éxito de la misma se deriva. Mientras que, la de Marlene consistió, nada más y nada menos, en abrir las alas. Así fue

como Marlene empezó a creer en sí misma. Todo cambió de la mano de la singular y peculiar Ella.

¿La razón?



*Cuando cambiamos dentro, fuera pasan cosas diferentes e inesperadas. Además, pase lo que pase, lo convertimos en motivo de celebración de la vida: estar vivo conlleva la oportunidad de redefinir nuestro destino, volver a empezar, cambiar de rumbo o de sueños...*

Paradójicamente, nadie cree en uno hasta que uno decide creer en sí mismo, o al menos eso parece. Empero, aunque otros lo hagan, su confianza no puede alcanzarnos al no poder traspasar la barrera que el descreimiento ha construido en torno a nuestro ánimo. Por consiguiente, la única confianza que nos alimenta es la que uno logra profesarse a sí mismo. Si uno cree en sí mismo, estará dispuesto a comerse el mundo.



*No hay mejor ni mayor dosis de vitaminas que la que genera la convicción de que uno es lo mejor que le ha pasado.*

El mundo es un lugar amable y hostil a la par, repleto de personas que tratan de hallar su lugar. En el que, paradójicamente, en vez de ser proactivos, esperan que alguien les de ese sitio. ¡Ironía del destino! Si cada uno está esperando que le den su sitio, al no dárselo, acaban por pelearse por dicho ‘sitio’. Ergo, los más arriesgados, los más caraduras, los más oportunistas, los más valerosos y los más atrevidos son los que se hacen con los puestos. Consecuentemente, no todos los que triunfan poseen méritos para ello, y muchos, cuyos talentos podrían haberles llevado hasta la cima del mundo, se quedan a los pies de la montaña esperando que alguien les dé un empujón para encaminarse hacia la cima. O te das tú el empujón, o no te lo dará nadie. Aunque, en caso de que te lo den, solo te propulsarán hacia un cierto nivel. Luego, nada.

De nuevo, te quedarás esperando que llegue alguien a tu vida, te ‘haga los deberes’ y te empuje hacia el siguiente nivel.

Es bueno tener apoyos, gente que crea en ti y vea tus talentos. Pero es infinitamente mejor –y más productivo– que tú seas tú mejor mentor. Ello te llenará el corazón. Si te conviertes en tu propia portadora de visión, el mundo será tuyo. Tu mundo. Al fin y al cabo, eso llamado realidad es algo que cada uno experimenta de manera subjetiva. Las vivencias son personales, por eso solo importa la vivencia que creamos para nosotros. Por fortuna, nuestro cerebro cree lo que le damos a creer. Así, que puestos a elegir, elige creer en ti. Es gratis, up to you. Al hacerlo, se pondrán en marcha los programas ‘cree en ti’, es decir, todas las capacidades que hay en ti se pondrán en funcionamiento y podrás crear estrategias de éxito. Si no lo intentas, te quedarás con la duda de saber qué podría haber pasado de haberlo intentado. Y, lo que es peor, si no lo intentas, nunca lo lograrás.

El mundo es un lugar lleno de oportunidades, un buffet libre. Pasa y coge lo que creas que es mejor para ti. Prueba, y si no te gusta, no repitas. Cambia cuando consideres que debes cambiar. Es más sabio, práctico y productivo cambiar de plato y de contenido, en vez de esperar que sea el ‘arroz’ el que cambie.

Desecha el ‘acuseiner’, el ‘quejeiner’ y el ‘lamenteiner’. En su lugar, adopta la actitud pro-triunfo de ‘nadie me hace nada que yo no le consienta, puesto que yo soy lo mejor que me ha pasado. Acusar (echar las culpas a otro), quejarse y lamentarse (no asumir la responsabilidad sobre el resultado, sentirse incapaz de hacer nada, pensar que uno no puede o que el karma se lo impide), son ‘armas’ o ‘argucias’ usadas por todo aquel que en su interior está desconectado de sí mismo, duda de que merezca la pena, o se siente muy inferior. Por el contrario, la persona que cuida de sí misma, se sabe (y le gusta), ser dueña de su destino, no se queja o lamenta ni acusa cuando se da un resultado NO deseado. En su lugar, se dedica a usar sus energías en analizar qué fue que no funcionó y por qué (preguntas: ¿qué hice que no debería haber hecho? Y, ¿qué no hice que si debería haber hecho?). Todos contribuimos por acción y por omisión a los resultados que cosechamos. Lamentarnos no hace sino reforzar la idea de que somos inútiles, inferiores, dejados de la mano de Dios, desafortunados... además de bombardear nuestro bienestar interior y salud psicológica. Se trata de un ejercicio inútil que conlleva dolor emocional y espiritual: nada hay más triste para un alma que creer –llegar a la convicción– de que Dios no existe y encima es un psicópata. No es de extrañar pues, que haya tanta alma en pena.



*El Universo no nos castiga ni nos premia, simplemente nos muestra los resultados de nuestras acciones u omisiones.*

Se trata del regalo divino que todos tenemos y que define nuestra naturaleza espiritual: el libre albedrío, la libertad para usar el Bien o el Mal, para amar o para tener miedo – porque lo opuesto al amor no es el odio, es el miedo—. La libertad es la varita mágica. Dios nos hizo a su imagen y semejanza: libres. Libres para amar, para crear nuestro destino. Libres para decidir con qué actitud queremos abordar nuestra vida. Obviamente, la libertad conlleva responsabilidad, y es ahí donde muchos humanos flojean, y prefieren renegar de su libre albedrío antes que asumir la responsabilidad de vivir usando su ‘fortuna’ o ‘varita divina’.

### **El camino del éxito comienza por identificar los 7 errores que te impiden triunfar**

*Hay dos cosas infinitas: el Universo y la estupidez humana, y del Universo no estoy seguro.*

Albert Einstein

—Marlene, ¿crees en ti? —dijo Ella como quien no quiere la cosa, siempre directa al objetivo con una pregunta clara y concisa.

—No debo hacerlo, o no estaría aquí... —respondió Marlene e hizo una mueca de disgusto. Y, después de un prolongado silencio, añadió: —No. No creo en mí. Creo más bien que debo ser una fracasada... Mi madre insiste en que soy un desastre, una niña mimada, caprichosa e insegura. Según ella, mi padre me consintió demasiado...

—Vaya, no parece que os llevéis demasiado bien —comentó Ella.

—Ahora soy hija única... Mi única hermana falleció hace tiempo en un accidente de coche... Y, mi padre falleció a los seis meses porque no pudo superar la muerte de mi hermana... —dijo Marlene quebrándosele la voz.

—Lo lamento —dijo Ella con empatía.

—Yo adoraba a mi padre... En cuanto a mi madre, aunque me cueste admitirlo, me gusta echarle la culpa. Estoy enfadada con ella... ¡Seriamente enfadada! —dijo Marlene rebufando psicológicamente.

—El hecho de que ella no crea en ti, o que no te haya enseñado a hacerlo ya no es

excusa. De creer en ti, no tendrías por manager a ese que no te consigue contratos aun a pesar de que vas a muchas audiciones y la gente parece quedar impresionada con tu voz, según me han comentado... –dijo Ella.

—Son los mejores... –alegó Marlene a modo de disculpa.

—Puede que así sea. Sin embargo, a ti no te sirve de gran cosa. ¿Por qué consientes que te traten como no te gusta que te traten? Sería conveniente que hablastes con ellos, que les hicieses saber tus normas... –dijo Ella mezclando preguntas y afirmaciones en forma de consignas o invitaciones a la reflexión.

—No tenemos un acuerdo por escrito... –replicó Marlene un poco disgustada ante la contemplación de su dejadez.

—Te convendría tenerlo. Redacta tú las cláusulas, y luego négocialas con ellos. Asimismo, pregúntales por qué te quieren representar, qué ven en ti, cómo te valoran... –prosiguió Ella con tono amable y cercano.

—No se me había ocurrido hacerlo... –dijo Marlene recuperando su aplomo.

—Lógico. Cuando no creemos en nosotros mismos no nos atrevemos a preguntar a los demás nada. Es aquello de ‘ojos que no ven, corazón que no siente ni padece’. Una estrategia nada recomendable... –dijo Ella.

—No quiero volver a cantar... –confesó Marlene.

—Y, ¿qué piensas hacer? –dijo Ella respondiendo con una pregunta en lugar de contemporizar con Marlene.

—Cualquier cosa... Mi amigo Charles dice que cometo un gran error no dándome la oportunidad de ser feliz...

—Está en lo cierto –afirmó Ella.

—Pero... ¿Cómo puedo ser feliz si nadie me entiende? –protestó Marlene doliéndose de su suerte.

—No se trata de que otros te entiendan, sino de que te entiendas tú a ti misma... –afirmó Ella.

—¿Cómo puedo lograrlo? –preguntó con genuino interés Marlene pues estaba harta de que le dijese lo que tenía que hacer, pero nadie le decía ‘cómo’.

—Aceptándote. Eres muy especial, única, y tus características, tan diferentes a la media, debes usarlas para potenciarte hacia donde deseas en lugar de conflictuarte contigo misma. No aceptarte tal y como eres, solo te traerá desdicha –dijo Ella.

—Me echan en cara que soy muy emocional, excesivamente emotiva, sensible... Tuve una profesora de canto que me insistió hasta la saciedad que no debía mostrar tan

abiertamente mis emociones. Según ella, tenía que controlar mis emociones para así mejorar la técnica... –dijo Marlene con una mezcla de tristeza y de enfado a la vez al recordar la actitud y las puyas que le había lanzado aquella profesora de canto.

—Yo creía que el canto necesitaba de las emociones para sublimarse. Pudiendo así expresar el sentido que el autor le dio a la ópera –dijo Ella con naturalidad.

—Yo he crecido pensando que ‘hay algo que está mal’ en mí... –prosiguió Marlene con su confesión.

—Lo que está mal es que no creas en ti –dijo Ella firmemente.

—No sé si quiero ser cantante de ópera porque así me lo han hecho creer o porque realmente lo deseo –respondió Marlene con un tono de voz que dejaba a las claras que dudaba hasta del aire que respiraba.

—¿Cómo crees tú que te lo hicieron creer? –preguntó Ella yendo directa al grano.

—Me lo han repetido hasta la saciedad... –respondió Marlene con voz apesadumbrada.

—A lo mejor, es cierto que cantas bien. Y si, fuese cierto... –dijo Ella tratando de ayudar a Marlene a enfrentarse con sus miedos.

—Puede... Eso me dicen. El caso es que mi manager está empeñada en que lo sea, no tanto por lo de ser cantante, sino por lo de ser consecuente con el camino que he elegido, porque cambiar sería inmaduro. Y, a mí me revienta ver tanta injusticia. Yo querría aportar algo más al mundo. Ayudar a que fuese un lugar mejor donde vivir. Si realmente lo que quiero es mejorar el mundo, ¿por qué no lo hago? ¿Por qué no persigo lo que quiero? ¿Por qué no me digo a mí misma qué y cómo tengo que querer? –confesó Marlene mientras trataba de lidiar con todas las emociones que se producían en su interior.

—Te comprendo –dijo Ella empáticamente pero sin perder un ápice de objetividad—. En el fondo, todos llevamos un ‘ayudador’, todos queremos contribuir a que el mundo sea un lugar más amable. A pesar de que ser muchos los que lo desean, la verdadera intención que subyace es la de ayudarse a sí mismos. Es más, pocos son los valientes que se atreven a ello. La mayoría de la gente sufre de ‘rescatismo’ –cuando ayudar a otro significa hacerte daño, no estás ayudando sino rescatando.

—Desconocía ese concepto... –dijo humildemente Marlene.

—Imagino que también desconoces el de *people pleaser*, o sea, gente que se dedica a complacer a los demás. Desde pequeños se nos enseña a ‘quedar bien con los demás’ en detrimento de ‘quedar bien con uno mismo’ –respondió Ella con su habitual naturalidad.



—Mmm... en mi caso, el haber sido diferente ha sido motivo de castigo, aislamiento u ostracismo... Soy de un lugar donde si no eres de ese bando, te miran mal... —dijo Marlene a modo de confesión porque las penas compartidas, son un poco menos penas. Al menos, a eso saben.

—El eterno factor del ‘patito feo’... —dijo Ella a modo de resumen.

—¡Exacto! —exclamó Marlene—. Ahora lo acabo de entender un poco más. Por ejemplo, yo que quiero que haya justicia en el mundo, me he dado cuenta de que quiero que haya justicia, en primer lugar en mi alma. Poder vivir con los valores que me parecen justos, y no vivir bajo mi propia tiranía. Hacer lo que considero que es mi verdadera opinión. Ser justa con mis propios principios.

—Aprendes a la velocidad de la luz... —dijo Ella con admiración.



---

## Primer error identificado: No creer suficientemente en ti

---

—¿Cómo te va con Ella? —preguntó Charles esperándose cualquier cosa de su amiga, desde que no hubiese vuelto después de la primera sesión a que se hubiese convertido en la mejor y más fiel admiradora de Ella.

—Muy bien. Te doy las gracias por habérmela presentado. Creo que lo que me ocurría era lo que les sucede a muchas personas, que ni siquiera reconocen su personalidad porque no dan crédito a su referencia interna. Cuando Ella me empezó a explicar estos términos, le dije que ni siquiera sabía cómo era yo de verdad. Y, ella me respondió que eso era porque mi verdadera personalidad estaba debajo de un montón de escombros que había que quitar —dijo Marlene pensativa. Y, sin darle tiempo a decir ni ‘mú’ a su amigo, tomó aliento y añadió exultante: —Fíjate que quería tirar la toalla... Y, ¡ahora me empiezan a salir contratos por un tubo! Fue decidir que quería ser cantante... Y, casualmente, mi manager me llamó contándome que había mucha gente interesada en contratarme.

—Me alegro mucho por ti —dijo Charles, que celebraba sinceramente los éxitos de su amiga.

—¡Sí! —añadió Marlene con entusiasmo—. Estoy aprendiendo a quedar bien conmigo misma, en vez de tratar de agradar a otros o de no disgustarles. La prueba es que he aceptado cantar en un musical.

—¿Un musical? —repitió Charles asombrado.

—Hombre, mi voz puede... —declaró Marlene poniéndose un poco a la defensiva pues no se esperaba esa actitud por parte de su amigo, sino todo lo contrario.

—Claro... Pero, ¿y el estilo? —replicó Charles tratando de expresar lo que pensaba al tiempo que procuraba no dañar los sentimientos de su amiga.

—Charles, si he de aprender a quedar bien conmigo misma, si quiero descubrir qué quiero ser en la vida, cuál es mi misión vital... debo seguir mi instinto y atreverme a explorar nuevos caminos —replicó Marlene.

—Es una opción... —respondió Charles un poco dubitativo.

—¿No la apruebas? —preguntó Marlene un poco desafiante.

—No se trata de si yo la apruebo o no, sino de qué quieres hacer tú —replicó Charles.

—Pues... irme a Inglaterra a participar en ese musical. Estoy harta de ajustarme al

papel que los demás quieren para mí. Quizá lo mío no sea la ópera. También me gustaría probar suerte en el cine –dijo Marlene en tono desafiante.

—Eres una atrevida... –respondió Charles al tiempo que esbozaba una gran sonrisa tratando de relajar el ambiente que se había puesto tenso entre ellos.

—Tengo que aprender a creer en mí –dijo Marlene por toda respuesta a la sonrisa de su amigo que invitaba a la reconciliación.

—Descubrir las ideas propias, los principios que llevamos dentro es muy liberador –dijo Charles siguiendo en su línea de acercar posiciones entre ellos.

—Nunca me he atrevido a mandar a la ‘gran eme’ a nadie. He aguantado que me dijeren que si soy esto o lo otro, que si tengo que pensar así o asá... Creo que ha llegado la hora de guiarme por mis propios instintos –dijo Marlene quien seguía instalada en su posición defensiva y de declaración de intenciones.

—Nunca es tarde para ser feliz –añadió Charles de buen talante.

—¿A ti nunca te dijeron lo qué debías pensar o ser? –preguntó Marlene esta vez con tono un poco más relajado.

—Por supuesto que sí. Ella me enseñó a exponerme a la crítica ajena. Así como, a retarme a mí mismo a soltar lo que pienso. Antes de conocerla, no me atrevía a levantar un teléfono y preguntar por qué me habían cambiado un titular... –respondió Charles con franqueza.

—¿Tú? No me lo puedo creer... –exclamó Marlene genuinamente sorprendida.

—¡Créetelo! Mi carácter, no era fuerte, era explosivo. Ahora sí que tengo solidez y fortaleza. Salí muy desmejorado de mi matrimonio. Mis cimientos tambaleados... –dijo Charles sin trazas de fingimiento ni un atisbo de rubor en su voz—. Descubrí que me valoraba muy poco a mí mismo. No lo parecía, pero así era. Yo siempre he sido muy conciliador. Ergo, con mi ex prefería conciliar antes que andar siempre a la gresca. Hasta llegar a Ella no supe que, en verdad, lo que hacía no era conciliar sino ceder, o sea, negociar a la baja.

—Yo tampoco era consciente de ello. Creía a los demás cuando me decían que era yo la que estaba mal, que era una egoísta y una desconsiderada... –dijo Marlene uniéndose al ‘momento confesionario’ de su amigo. Las confidencias tienen un efecto balsámico, son árnica para el alma.

—Es lo que tiene el buscar la aprobación de los demás en vez de la propia. Buscar la paz en las relaciones a cambio de obligarte a callar lo que piensas, o lo que eres, o lo que sientes, no es solución, solo un parche –dijo Charles con alivio al poder compartir

lo que en su momento había representado para él una verdadera carga psicológica.

—He estado acomplexada por ser como soy... Flaminia, mi mejor amiga y prima hermana... Bueno, más hermana que prima desde que perdí a mi propia hermana, me echa en cara lo mucho que ha hecho por mí. Me acusa de que, ahora, yo pretendo pasar de ella... ¡Cuando es ella la verdadera egoísta! —dijo Marlene buscando la empatía de su amigo.

—Así me sucedió a mí con mi ex. Me enamoré de ella porque creí que tenía mucho carácter. Parecía poseer una verdadera personalidad fuerte y estructurada, cuando en verdad era una perfecta prepotente. Solía echarme en cara que era un vago, que no me ocupaba de la relación... —dijo Charles con la tristeza resultante de haber conectado con esa vivencia archivada en las profundidades en su psique.

—Es aquello del ‘acusa, que algo queda...’ —dijo empáticamente Marlene pues comprendía a la perfección el pesar de su amigo.

—Claro, cuando te consideras poca cosa, o no suficientemente bueno, aceptas lo que los demás afirman acerca de ti. Por si fuera poco, le dio por las cosas raras... Me refiero a que se hizo muy amiga de una ‘bruja’ y empezó a decirme que tenía energía negativa... Lo peor de todo es que a los gemelos los tiene mareadísimos, los pobres no entienden qué le pasa a su madre. Y, por si esto fuera poco, a menudo, la oyen discutir por teléfono acaloradamente con su nueva pareja —dijo Charles con manifiesto pesar.

—No soporta que nadie se atreva a ser lo que quiera sino que tiene que ser lo que ella diga —dijo Marlene a modo de explicación a la conducta de la ex de Charles.

—Yo la conocí con una cierta edad, y unas cuantas relaciones a mis espaldas. Era una triunfadora en su profesión... Me dejé deslumbrar por su inteligencia sin ocuparme de nada más... —dijo Charles.

—Ella te diría que eso no es prueba de que la persona se valore... La pueden reconocer su valía, pero de ahí a valorarse puede mediar un mundo... —añadió Marlene que ya parecía una experta en temas psico afectivos-emocionales de pareja.

—Así era. Yo le vine como anillo al dedo, podía presumir de mí por mi profesión, cargo en la empresa, estudios y nivel social. A pesar de todo eso, yo no me valoraba, porque de haberlo hecho, aunque ella se hubiese fijado en mí, yo me hubiese apercibido de sus aviesas intenciones, esto es, me hubiese dado cuenta de que ella no se había enamorado de mí sino de lo que yo representaba o de lo que podía representar para ella —prosiguió Charles en su línea de compartir vivencias con su amiga.

—Te machacó —concluyó Marlene.

—Así fue —dijo Charles con la claridad y humildad que acompaña al que se ha hecho cargo de sus desastres vitales—. Se dedicó a decirme lo qué tenía que hacer, pensar, no pensar... Me acusó de que la relación no funcionaba por culpa mía, puesto que yo, según su percepción de la realidad, no me implicaba...

—El caso se asemeja al que me contó un pianista de una de sus hermanas, una empresaria de éxito que se enamoró de un mecánico —dijo Marlene.

—¡Curioso! —dijo Charles.

—Verás, se trata de una mujer que tenía poca confianza en sí misma como mujer a raíz de muchas relaciones frustradas y frustrantes. Una de tantas, con un psicoterapeuta, quien la usó para hacer catarsis de sus propios problemas masculinos... Además, el muy canalla, se lió con la coach de ella —la cual se la había recomendado él para más burla o sarcasmo disfrazado de buen samaritano—. No contento con esto, él insistió en hacerla creer que era ella la que estaba mal, psicológicamente hablando. En parte tenía razón, salvo que no era la única de los tres. Esta chica, estaba gordita. Según le comentó una terapeuta posterior a la susodicha psicóloga, su exceso de peso se debía a los conflictos no resueltos que tenía con su propia madre —dijo Marlene tratando de poner a Charles en antecedentes sobre el tema.

—Podría ser... —trató de argumentar Charles sin éxito pues Marlene estaba decidida a compartir con él toda la historia.

—Y, lo era —corroboró Marlene. Y, sin apenas respirar prosiguió con su relato: —A lo que iba... Acabó liándose con un mecánico al que conoció en un chat por internet. Decía que él era un ser humano genial, fantástico...

—¡Afortunada ella! —soltó Charles tratando de meter baza de nuevo.

—Lo parece, pero no lo es... —matizó Marlene.

—¿No? —dijo Charles un poco asombrado.

—No —dijo Marlene escuetamente. Y añadió: —déjame que te lo explique. Resulta que, además de que ella gana mucho dinero con su propio negocio, la familia de mi amigo pianista es bastante adinerada, por eso a ella le entraron todos los males de las comparaciones...

—No considero que ello sea motivo suficiente —dijo Charles pensando en voz alta.

—No creas —dijo Marlene mientras sopesaba si responder a esto o proseguir con su discurso informativo. Finalmente, se decantó por proseguir con la historia. Suspiró y continuó como si no le hubiese oído—. Complejo de inferioridad disimulado o envuelto en ‘esnobismo de clase’. Me refiero a que todo lo que, en él, revelaba su clase social,

su falta de estudios, su status, a ella la ponía frenética. No quería compartirlo con sus amigos de clase social alta... Se avergonzaba de él pero le encantaba estar con él, ¡una gran incongruencia paradójica! Según ella, nunca había conocido a una pareja tan bien avenida como la formada por los padres, tan amorosos el uno con la otra después de tantos años casados. Ni una familia en la que se quisiesen tanto... La familia de él, serían unos incultos, pero se amaban con cariño del bueno. Por contraste, su propia familia, donde todos son cultos y educados, son unos perfectos desapegados emocionalmente hablando... O sea, en palabras de mi amigo, unos desgraciados con pelas, —dijo Marlene con un tono de amargura en la voz.

—Comprendo —dijo Charles a quién la historia le había atrapado a pesar de no conocer a la muchacha en cuestión—. Esta chica se prendó de un buenazo que es mecánico. Una profesión, que no viste, socialmente hablando. Empero, de haber estado ella segura de sí misma, le hubiese valorado en su justa medida. Y, caso de no haberle gustado el chico en su conjunto, le hubiese dejado y punto.

—Así es. Totalmente de acuerdo —corroboró Marlene—. Pero, ¿qué hizo ella? Proyectarle todas sus carencias. Pretendió que él fuese ‘a su imagen y semejanza’, por eso le machacó con el tema del vestirse, del comportarse, del hablar... Incluso trató de enseñarle a escribir pues él tenía muchas faltas de ortografía. En conjunto, ella se sentía superior a él. Obviamente, así era en lo tocante a clase social. Pero no, en cuanto a la clase del alma. La susodicha, debido a todo esto, vivía inmersa en un mar de dudas, y se debatía entre seguir o no con él. La misma terapeuta —esa que le dijo que su gordura tenía que ver con los problemas que ella tenía con su madre—, añadió más leña al fuego de sus dudas existenciales al afirmarle que los complejos que ella tenía con su peso habían propiciado que se fijase en él. Su gordura era la causa de que ella se menospreciase, y se sintiese poco atractiva y valiosa. El ‘estar gordita’ la incapacitaba para conquistar a un hombre. No se consideraba digna de uno de su nivel social e intelectual, razón por la cual se fijaba en hombres de rango inferior. ¡Vamos que el amor se mide por la clase social! A esa terapeuta le hubiese venido bien un poco de terapia con Ella. Si un príncipe es capaz de casarse con una plebeya, ¿cómo ella no iba a poder unir su destino al de un mecánico? Y, yo me pregunto: si tantas eran las cosas las que le molestaban de él, ¿por qué seguía con él?

—Muy fácil... —respondió Charles casi pisándole las palabras. Y, a renglón seguido añadió—: aunque me temo que conoces la respuesta...

—¿Sí? —preguntó curiosa Marlene, deseosa de que su amigo pusiese un poco de luz, pues a pesar de no ser un tema propio, le apasionaba.

—Era su ‘cubo de la basura’... —clarificó Charles—. Al parecer, él tampoco, a su vez, creía excesivamente en sí mismo. Caso contrario, no le hubiese tolerado a ella que le dijese cómo vestir, hablar... ¡No le hubiese aguantado nada de nada! En resumidas cuentas, ella pretendiendo mejorarle, en verdad le machacaba aún más la autoestima. Evidentemente, cuando te amas no necesitas usar a nadie para quedar por encima... Ni tampoco permites que nadie te use para despistarse de sus ‘molestias emocionales’.

—Tienes razón... Ahora ya no le permito a nadie que me diga lo que tengo que ser pensar, hacer... —afirmó Marlene muy convencida. Y añadió: Ojalá que ese chico logre algún día escapar de las garras de ella...

—¿No lo logró? —preguntó Charles.

—Según tengo entendido —respondió Marlene—, el mecánico se sentía muy ‘afortunado’ por el hecho de que, una emprendedora de éxito como ella, se hubiese fijado en él. Mi amigo, está convencido de que, el que su hermana siguiese con alguien inferior, es debido a que no se siente suficientemente segura como para romper una relación que le genera inseguridad. Y, no porque no se sienta suficientemente buena como para aspirar a alguien de su nivel (lo cual igual también es así...). O sea, que se tortura mucho a sí misma...

—Es obvio que la relación está descompensada —dijo Charles sabiendo de lo que hablaba.

—Aciertas de pleno —dijo Marlene escuetamente.

—Deduzco a raíz de lo que me cuentas que, mientras ella no sabe amar, él, al parecer, sí —dijo Charles reflexionando en voz alta.

—Mientras ella tiene carrerón y super negocio, él es tan solo un vulgar mecánico. Lo cual, no significa que sea un ser humano vulgar —añadió Marlene matizando detalles de la historia.

—De ella sentirse una reina en su interior, todo lo exterior le importaría un bledo, y solo contaría si se siente bien o no junto a él. En verdad, la relación no está descompensada. Posiblemente, sean ella y él, los descompensados. Ya sabemos que, para la sociedad, lo que cuenta es el exterior —concluyó Charles.

—Así nos va —respondió Marlene—. Empero, ella podría haber aprendido a quitarse unos cuantos complejos de encima...

—No creas, a veces, no es tan fácil —dijo Charles interrumpiéndola.

—El caso es que no sé si él la aguantaba porque se sentía inferior a su vez, o porque la amaba de verdad —prosiguió Marlene—. Me entenece, y entristece a la par, semejante



historia de amor y desamor de dos personas que se complican la vida cuando podrían vivir felices pasando del qué dirán... Y de sus propias etiquetas sociales.

—Ya te he dicho, que no siempre es tan fácil. O, al menos, nosotros no nos lo ponemos fácil —dijo Charles.

—Será que vas a tener razón —dijo Marlene guiñándole un ojo de complicidad—. Porque de serlo, ninguno tendríamos relaciones amorosas donde el amor es lo único que no abunda...

—Menuda filósofa te me has vuelto —dijo Charles con pretendida ironía.



---

Segundo error identificado:  
Permitir a los demás que te digan cómo  
debes hacer, ser, pensar y hacerles caso

---

—¿Cómo van tus audiciones, Marlene? –preguntó Ella.

—Mejorando. He aceptado ir a Londres a probar suerte en un musical... –dijo Marlene como si estuviese hablando del tiempo. Lo cual era una actitud habitual en ella toda vez que no acababa de creerse que podía tener buena suerte, esto es, que alguien la valorase. Ser favorecida por la diosa Fortuna, la asombraba ciertamente.

—Eso es una gran noticia –dijo Ella con entusiasmo genuino.

—En verdad, me han ofrecido el papel protagonista –confesó Marlene con un cierto rubor.

—Mucho mejor... –añadió Ella.

—Sí... –respondió Marlene tratando de pasar de largo del tema.

—¿Cómo te sientes? –preguntó Ella pasando a modo sesión de coaching.

—Tengo miedo de no estar a la altura... –confesó Marlene.

—¿Por qué? –preguntó Ella directa al grano.

—La de voces maravillosas que hay, excepcionales... –dijo Marlene hundiéndose un poco en el sillón de consulta destinado a los pacientes.

—La tuya también lo es, según tengo entendido... –respondió Ella.

—Eso me gustaría... –dijo Marlene hundiéndose un poco más en el sillón.

—No crees en ti lo suficiente... ¿Qué pruebas necesitas? –preguntó sin ambages Ella.

—El reconocimiento del público... No siempre consigo el premio cuando me presento a concursos... –dijo Marlene estirándose un poco.

—Alguien tiene que ganar... –dijo Ella en tono neutral.

—Por eso. A lo mejor, no lo gano porque no soy la mejor –protestó Marlene volviéndose a refugiar en el interior del sillón.

—¿Estás segura? ¿Cómo sabes que obedece a ello y no a otra razón? –dijo Ella proponiéndole varias preguntas tratando de ayudarla a encontrar tanto el remedio a sus males como la salida del laberinto.

—¿Qué quieres decir? –preguntó Marlene tratando de ganar tiempo para idear una respuesta.

—Que a lo mejor los concursos no son el mejor lugar para probar que uno posee talento original y genuino —comentó Ella.

—En verdad, hubo un crítico musical que me sugirió ser más original, más yo, que me ajustara menos a lo que me pedían —dijo Marlene sin dar muestras de recuperar su posición original erguida.

—¿No se te ocurrió hacerle caso o como poco, considerar sino tendría razón? —siguió preguntando Ella.

—Puede... —respondió tímidamente Marlene.

—Puede, ¿qué? —preguntó Ella empujándola al desafío.

—Si la mayoría me han dicho que no soy ‘correcta’, y que debería mirarme en el espejo de tal o de cual cantante, ¿cómo iba a dar crédito a ese alguien, por original y diferente que fuese, que me dijo que mi voz era excepcional? Al fin y al cabo, no deja de ser una sola persona entre muchas. Y, una sola flor no suele hacer primavera... —respondió Marlene que sentía como le escocía la herida emocional.

—A veces, basta una sola persona para cambiar el mundo —dijo Ella con firmeza—. La mayoría no suele tener la razón sino la equivocación. Ten en cuenta que la ‘borremasa’ —es así como Charles se refiere a la sociedad—, suele ir donde le indican sin pararse a pensar. La mayoría de la gente quiere formar parte de un club que le dé ideas, consignas y planes de vida hechos. La mayoría no tiene por costumbre desmarcarse ni mostrar su originalidad. Antes muertos que brillar su singularidad. Luego si enferman, la culpa es del virus, de la contaminación o del Gobierno.

—En el fondo, estoy totalmente de acuerdo contigo —dijo Marlene—. Pero mis inseguridades me han traído hasta ti para que sanes mi alma. Tenía las alas rotas cuando llegué a ti. Ni originalidad ni nada. Prefería ser como cualquier cantante de ópera que triunfa antes que ser como soy y arriesgarme a triunfar a mi aire.

—Lo cierto es que ninguno podemos dejar de ser quienes somos sin pagar un alto precio —dijo Ella.

—El alma en pena... El alma enferma... —dijo Marlene buscando fuerza en las palabras de Ella.

—Cierto —dijo Ella—. Así es, el alma enferma de dolor. No hay peor afrenta que la que uno mismo se causa al traicionar su integridad. Ni por nada ni por nadie deberíamos traicionarla.

—Lo mal que estuvo Charles... Y todo porque trató de ajustarse al plan de ‘marido ideal’ que diseñó para él su ex mujer —dijo Marlene—. En mí caso me habían diseñado

un traje de cantante de ópera al que ajustarme.

—La originalidad asusta mucho —comentó Ella—. En vez de apreciar la diferencia, la sociedad se empeña en agarrarse a una cotidianeidad enfermiza aunque ello suponga estancamiento para la propia sociedad e infelicidad para la gente. Si lo que se lleva es el color verde, pongamos por caso, todos de verde, nos siente como nos siente. Siempre habrá a quien el verde le resalte los rasgos, armonice con su color de pelo o de ojos. Y lo contrario también, o sea, que le siente como un tiro. Estoy profundamente convencida de que si la gente osase, en su vida cotidiana, sacar a pasear su originalidad, el resultado sería el de una sociedad que aplaudiría la singularidad y la fomentaría. En lugar de sentirse amenazados cuando alguien se atreve a mostrar que es diferente de la ‘borremasa’.

—Lo cierto es que nunca me gustó ser como las demás niñas de mi colegio, ni como mis primas, ni como las hijas de las amigas de mi madre. Nunca me gustó que me comparasen a la baja, ni que me hiciesen quedar mal o me criticasen por el hecho de ser diferente —dijo Marlene que ya empezaba a recuperarse.

—La gente confunde el inspirarse en alguien o admirarlo, con el imitarlo. Imitar es fatal para el *self worth*, ¡mortal! —dijo Ella.

—¿Por qué? —preguntó con genuina curiosidad Marlene.

—Ni tan siquiera los buenos actores y las buenas actrices, cuando han de representar a un personaje histórico, optan por la imitación. ¿Por qué será? Dado que aman su trabajo, aman lo que hacen y se aman a sí mismos, se sumergen en el personaje hasta ‘convertirse’ de forma figurada en el mismo antes que imitar, lo cual queda para los mediocres —disertó Ella.

—Y, los cobardes —añadió Marlene.

—Exacto. La cobardía es un signo de que estamos ante alguien que no se valora a sí mismo —dijo Ella—. Por eso los que no creen en ellos, se dedican a imitar a los que tienen éxito en algo, olvidando que solo esa persona es igual a sí misma, y que lo que funciona para ella, no tiene por qué funcionar para el resto.

—Ya... Pero, si alguien triunfa en algo, será porque es mejor que el resto. ¿No? —preguntó Marlene.

—No necesariamente —respondió Ella—. A veces, no triunfa el mejor, sino el más caradura, o el más sinvergüenza, recuérdalo. Los triunfadores, no siempre poseen valores sólidos, o valores espirituales. No todo el mundo piensa en favorecer a la humanidad, porque ésta no siempre está dispuesta a dejarse favorecer por todos.

Siempre hay a quien le gusta que le digan lo que quiere oír, que no le compliquen la vida con verdades o con retos. Mejor aborregarse y diluirse entre la masa, que tener que pensar o discrepar o diferenciarse.

—Empero, el alma enferma —añadió Marlene.

—Así es. Pero, eso importa solo a aquellos con lucidez suficiente para asumir la valentía de creer en ellos mismos y atreverse a sanar sus heridas emocionales. Volviendo al imitar, debería ponerse especial cuidado en el a quién se imita, porque uno carece de su pack de valores, creencias, capacidades, y ‘estilo de vida. Por consiguiente, no está garantizado que los resultados vayan a ser los mismos ni tan siquiera parecidos —dijo Ella.

—Yo no querría tener la vida de María Callas, por ejemplo, ¡ni por todo el oro del mundo! Tanto glamour para acabar tirada cual colilla por un tío, que por millonario que fuese, la trató literalmente como a una ‘m’ —dijo Marlene.

—Es un muy buen ejemplo de alguien que, siendo excepcional y cuyo talento fue reconocido por todo el mundo, acabó tratándose a sí misma como un despojo por no creer en ella. Por consiguiente, en vez de dedicarse a ser María Callas, quiso ser como esas mujeres vulgares que tenían marido o amante a modo de parche de sus decepciones vitales, cuando en verdad, su marido era la Ópera y su amante el mundo —dijo Ella.

—Pero tenía derecho a ser amada y a tener pareja... —replicó Marlene a la argumentación de Ella.

—Nadie ha hablado de que no tuviese derecho... —dijo Ella—. Me refería a que si ella se hubiese dedicado a ser ella misma en lugar de interpretar un papel impuesto de amante, del cual hizo una muy mala imitación, no se hubiese avenido a ser la ‘otra’ cuando era la primera en su mundo profesional. La importancia de quedar bien con nosotros mismos, querida.

—Ya veo que marca la diferencia —dijo Marlene reflexiva.

—Por supuesto —dijo Ella—. Quedar bien con el mundo, a veces, supone pagar el precio de perder el talento. María Callas, la Gran María, se quedó sin voz cuando el canalla de Onassis se piró con Jackie.

—¿Por qué crees que ella trató de quedar bien con el mundo? —preguntó Marlene que ya había recuperado su compostura inicial.

—Porque no aceptó ser una triunfadora sin marido o sin uno que la amase de verdad. Ciertamente es que estaba casada, pero él era más un ‘guardián’ antes que un marido. De

haberse querido y aceptado a sí misma, no hubiese caído en las redes de Onassis tal y como cayó –respondió Ella.

—O sea, que el imitar tiene que ver mucho con el quedar bien con los demás... –dijo Marlene a modo de conclusión.

—O el no quedar mal, que es la otra opción –matizó Ella—. Si tú crees en *ti*, *harás y no harás, aquello que creas conveniente para ti. Sobre todo, lo harás a tu manera. Claro que el mundo puede que no te devuelva el 'grado de triunfo' que tú esperas, o cuando a ti te gustaría que te lo diese.*

—Tengo una amiga que escribe libros –dijo Marlene en tono confidencial al tiempo que testaba el terreno puesto que era consciente de que, en sus sesiones nunca había sacado a colación ningún tema que no fuese propio—. A mi modo de ver, tiene un gran talento. Sin embargo, las ventas de sus libros no lo refrendan. Su agente literario le comentó que quizá sus libros tuvieron su momento, y que éste ya pasó. Sinceramente, a mí sus ideas se me antojan originales, fuera de serie, atemporales, poseen un gran beneficio para la humanidad, pero...

—Lo que escribe, ¿no gusta a la gente? –preguntó Ella puesto que el tema la había enganchado al picarle la curiosidad por saber más.

—Eso parece... –dijo Marlene.

—Tu amiga, ¿está segura de que ese es el problema y no otro? –preguntó Ella al haberse dado cuenta de que a Marlene el tema le importaba genuinamente.

—Bueno... Cambió de editorial, pero todo sigue igual. Quiero decir que las ventas no solo no han mejorado sino que han ido a menos. Algo de verdad habrá en las palabras de su agente literario. ¿No? –concluyó Marlene con una pregunta cerrada que más que una respuesta buscaba confirmación o un poco de aclaración.

—Y, tu amiga, ¿cree en lo que hace? O, ¿quiere tener el tipo de éxito que tienen otros? –preguntó Ella a modo de respuesta.

—¡Caramba, Ella!, a esta escritora le gustaría triunfar ¡Vaya pregunta más retórica! –protestó Marlene sin darse cuenta del tono de rebeldía con el que había teñido su respuesta.

—No, no estoy ironizando. Lo digo en serio... –matizó Ella.

—Disculpa –dijo Marlene mirando con simpatía a Ella—. No sé, a lo mejor no se lo ha planteado de este modo.

—¿Le hace feliz lo que escribe? –siguió preguntando Ella.

—¡Mucho! Te lo aseguro –respondió Marlene con énfasis.

—En ese caso, debería seguir por el camino que va —dijo Ella.

—Ya, pero vende poco —replicó Marlene.

—A lo mejor tiene un problema de ‘anonimato’, o sea, de falta de popularidad... —dijo Ella.

—Puede... Pero, si algo es bueno, se vende. ¿No? —preguntó Marlene buscando corroboración por parte de Ella a sus palabras.

—No necesariamente. Si la gente ignora que existe algo que es bueno, ¿cómo van a comprarlo? —respondió Ella de forma escueta.

—Mi amiga, al haber bajado considerablemente las ventas de sus libros, ha considerado el dejar de escribir. Si a esto le añades lo que le dijo su agente literario, mejor deja de hacer lo que está haciendo —dijo Marlene en tono de pena.

—O sea, que no cree en ella lo suficiente como para haber esbozado el éxito a su medida, y triunfar con diseño propio —dijo Ella sin pestañear y convencida de su hipótesis.

—Yo creo que ella está convencida de que sí cree en lo que hace... Y en ella misma —replicó Marlene.

—Entonces, ¿cómo permite que le hablen así? ¿Acaso no cree que ella pueda cambiar de agente o lograr otros contratos con otras editoriales por sí misma? —dijo Ella a modo de contraataque filosófico.

—Ya lo ha hecho. Incluso ha contratado a otro agente literario. Pero ante semejantes resultados, ha concluido que el problema forzosamente debe estar en ella —respondió Marlene.

—¿Es original y diferente? —preguntó Ella.

—¡Mucho! Inmensamente original y diferente a la masa —respondió Marlene emocionada al recordar lo mucho que le gustaba lo que su amiga escribía.

—En ese caso —concluyó Ella—, o se centra en creer en ella multiplicado por mil veces, o que tire la toalla. La ‘borremasa’ no suele estar preparada para lo diferente, por eso se necesita mucha persistencia y perseverancia para poder alcanzar la meta. Si ella procediese como la media, esto es, siguiese la corriente y escribiese al dictado del mercado tal y como le marcase un editor que hubiese decidido apostar por ella, en ese caso, tu amiga vendería miles de libros. Pero, si opta por su talento original sin imitar a nadie y sin hacerle la pelota a nadie, tendrá que agarrarse a su singularidad y disfrutar de su creatividad sabiendo que, un día, no muy lejano, el mundo se rendirá a sus pies. Debería quedarse con ella, y no buscarse un amante —en el sentido figurado— que la



deje tirada como le pasó a la Callas.

—Ya veo que lo de imitar y quedar bien con los demás tiene muchos significados —dijo Marlene en tono agradecido por las ideas que le brindaba Ella.

—Cierto. Ahora bien, es importante y decisivo, que nunca olvides que buscar la aprobación social de los demás puede pasarte una factura tan elevada que suponga la ruina de tu talento original, o el que tu alma enferme ante semejante traición de la integridad —recalcó Ella.

—Con lo fácil que es triunfar imitando la tendencia que se lleva —dijo Marlene.

—Obviamente, es un atajo, pero suele durar poco —dijo Ella.

—Ya, pero mientras tanto, algunos se forran —protestó Marlene.

—Si te importa más el dinero (sinónimo de triunfo-quedo bien con la sociedad), en ese caso, procede así —dijo Ella—. O sea, haz lo que te dice tu agente. Empero, si crees en ti y quieres el verdadero triunfo, haz caso a tu instinto que te habló por mediación de aquel hombre...

—¡Tú haces que todo parezca fácil! —dijo emocionada Marlene.

—Y, lo es —dijo Ella—. Somos nosotros quienes complicamos las cosas empeñándonos en triunfar imitando a los demás, o a su estilo de éxito, o a su ‘propia imitación’ o máscara social.



---

**Tercer error identificado:**  
**Imitar a alguien en vez de ser original es**  
**buscar la aprobación de los demás**

---

—Nadie quiere fracasar... —prosiguió Marlene.

—Tienen miedo al fracaso, en vez de amar el triunfo —dijo Ella.

—No te entiendo... —dijo Marlene que había perdido el hilo de los pensamientos de su coach.

—Tú, ¿en qué dirías que te centras? —preguntó Ella en lugar de dar una respuesta.

—Yo... —dijo de forma titubeante Marlene. Y después de dudarlo un momento que pareció muy largo, concluyó decida: —Yo, en triunfar.

—Pues, ¡no! Te centras en el fracaso. Alimentas tu miedo al fracaso —replicó Ella.

—¿¡Cómo!? —exclamó Marlene perpleja.

—Fíjate en lo que hablas, en lo que me cuentas en las sesiones —respondió Ella invitándola a reflexionar sobre sus propias palabras—. Te centras en los miedos, en las críticas negativas, en los comentarios desastrosos que te hacen o en tus propios desastres o ‘resultados no deseados’ antes que en tus valores, tus ideas o tu propia concepción del mundo. ¿Acaso me has hablado de la pasión que sientes por cantar, o lo mucho que disfrutas cantando, o de lo que te aporta el canto o el salir a un escenario, o de los ensayos o de los viajes, o de la gente que conoces? ¡Para nada! Lo que haces es darle vueltas a lo ‘malo’, ignorando lo ‘bueno’.

—Me escudo en las preocupaciones porque no me atrevo a enseñarle mi sonrisa al mundo. Te estoy tan agradecida por tu lección de alegría. Ahora entiendo el valor que tiene. Sin embargo, si no te contase todo eso, ¿cómo podría explicarte el cómo me siento? ¡No hubiese acudido a ti! —protestó Marlene tratando de defenderse de las conclusiones de Ella.

—Así es —dijo Ella—. De haber estado enamorada del éxito, yo no estaría en tu vida seguramente. O lo estaría por otra razón o con otra misión.

—Yo creía que estaba centrada en triunfar... —dijo Marlene pegando la espalda al respaldo del sillón tratando de poner distancia entre ella y las palabras de Ella a ver si así conseguía suficiente perspectiva para poder comprenderlas.

—Por regla general, la gente cree que así es —dijo Ella siendo consciente del metalenguaje corporal de Marlene—. Empero, centran toda su atención, y su energía, en

alimentar el miedo que sienten ante el fracaso. Ese temor las lleva a esconder sus dotes, a disfrazar su singularidad, o a aceptar ofertas, que de estar enamoradas del éxito, no aceptarían. La Callas tuvo miedo al fracaso, y fracasó, se quedó sin voz al haber sido dejada (rechazada por su amante). Si ella hubiese amado el éxito, esa energía le hubiese llenado el alma. Y, con toda seguridad, hubiese encontrado el amor en un hombre bueno, no el desprecio en los brazos de un canalla. Cuando se está enamorado del éxito, se disfruta de cada cosa que se hace y no se teme el fracaso. Es más, no nos centramos en lo negativo ni en lo que falta, y ni siquiera nos comparamos con nadie. Un niño no es más feliz por tener veinte piruletas que por tener mil. El hecho de tenerlas, le es suficiente. Si tu amiga se centrase en amar el éxito y enamorarse del mismo, en vez de alimentar el ‘miedo’ (que lo tiene, te lo aseguro), vendiese lo que vendiese lo celebraría como un gran triunfo... Le bastaría para sentirse triunfadora lo mismo que al niño le basta con tener una piruleta para ser feliz.

—Vas a tener razón —dijo Marlene soltando un suspiro—, porque ella en la feria del libro, cuando comenzaba como escritora, si un día firmaba cien ejemplares se le antojaba lo más maravilloso del mundo. El solo hecho de publicar el libro, ya le parecía mágico y motivo de celebración.

—Apuesto a que sí —dijo Ella—. No competía contra sí misma sino que jugaba a favor de sí misma. Creía en ella y estaba enamorada de su misión.

—Así era —confirmó Marlene.

—Centrarse en los ‘resultados’ como si fuesen una competición que nos fuese la vida en ello, olvidando disfrutar del proceso y celebrar el resultado cualesquiera que fuese, es alimentar el temor al fracaso —sentenció Ella.

—Es otra manera de hablar de vivir el presente, ¿no? —dijo Marlene.

—Así es. Si tu amiga se volviese a centrar en disfrutar y celebrar cada venta como si fuese una de las cuentas de un maravilloso collar de perlas, en ese caso, volvería a vender lo que vendía, o bien hallaría su nuevo camino, es decir, su nuevo estilo de triunfar —dijo Ella.

—Tú me has enseñado que yo no soy mis triunfos ni mis fracasos —dijo Marlene con un tono de voz que reflejaba agradecimiento.

—Cierto —dijo Ella devolviéndole el metamensaje de cumplido con una sonrisa—. Tú no eres menos valiosa porque vayan cien espectadores en lugar de mil. No eres más singular o talentada ni mereces más reconocimiento si van a escucharte mil o van cien...

—Sin embargo, la gente no lo ve así —respondió Marlene.

—¿¡Cómo iban a verlo!? —exclamó Ella—. Temen al fracaso. Cien se considera un fracaso, versus mil que se considera un éxito. Si temo al fracaso me apunto a la versión oficial que la sociedad tiene de ‘triunfar’. Por el contrario, si careciese de miedo al fracaso y estuviese enamorada del éxito, tendría la certeza que da el amor genuino. Sabría que cien son tal valiosos como mil, puesto que mi valor no estaría en la cantidad de gente que leyese mis libros, o escuchase mis canciones, o comprase mi producto, o viniese a mi bar... En ese caso, comprendería que mi valor intrínseco está en mí y en esa alma que soy más allá de las apariencias humanas.

—¡Con el alma fuimos a dar! —exclamó Marlene—. Hay gente que todavía no se ha dado cuenta de que esta realidad es la revolución filosófica de nuestra era. El ser humano no es una herramienta, es un fin.

—Estoy más que de acuerdo. En el alma reside nuestra genialidad, nuestra singularidad, nuestra fuerza, la fe que mueve montañas, y la certeza de que mañana saldrá el sol en nuestras vidas... No te agarres a lo malo, agárrate a lo bueno que hay en ti y en tu vida. Olvídate de certificarte, evaluarte, tasarte o clasificarte en base al resultado. Centrarnos en los resultados, y convertir aquellos, que no nos gusten, en fracaso es abocarnos a la infelicidad permanente. Mejor convertir cada resultado en una oportunidad de éxito. Atrévete a definir el triunfo. Atrévete a pasar del que dirán, y serás mejor persona además de más feliz. El tratar de quedar bien con los demás, solo te traerá infelicidad... —dijo Ella convencida de que lo que pensaba era una suerte de antídoto para los venenos que emponzoñan el espíritu humano a veces.

—Hasta la fecha así ha sido —confesó Marlene—. Lo mismo que el vivirme según los resultados, y vivenciar cada uno de ellos, como tu bien has dicho, como un fracaso porque no había sido como yo esperaba o deseaba, o porque mi madre me había criticado, o porque el jurado me había puesto mala cara... O, como me pasó el otro día: el director de orquesta paró el ensayo para encararse conmigo y, delante de todo el mundo, soltarme en un mal tono, y dando voces, que debo cantar, actuar, pensar, respirar y todo al mismo tiempo. Y, que si no sé cómo hacerlo, que aprenda antes de subir a escena, que ya es hora.

—Menudo insensible, faltón y energúmeno —soltó Ella. Y añadió: —¿No le paraste los pies? (Ella sentía verdadera curiosidad por conocer la respuesta).

—Me quede de una pieza... petrificada. Me sentí humillada hasta las trancas... —confesó Marlene.

—La próxima vez que te pase algo así, dile que está en su perfecto derecho a hacerte

un comentario sobre tu performance, pero que también tiene la obligación de respetarte. Así que debe esforzarse en hacerte el comentario sin faltarte al respeto –dijo Ella.

—Ojalá hubieses estado allí... –se lamentó Marlene.

—Ten por seguro que le hubiese propinado unos soplamocos de tal calibre que se hubiese acordado de mí el resto de su vida... –dijo Ella divertida mientras hacía el gesto de dar un par de bofetones a un imaginario ser.

—Caramba Ella, ¡eres genial! Menudo carácter... –dijo asombrada Marlene.

—Tú también lo eres –replicó Ella—. Recuerda que no eres tus ‘resultados’, al igual que no eres tus trajes.

—Tampoco debo evaluar o vivenciar esos resultados según los cánones o los baremos de la sociedad. Si no, según los míos propios –concluyó Marlene tratando de memorizar sus propias palabras.

—Exacto –dijo sucintamente Ella.

—Nunca se me había ocurrido pensar que centrarme en lo que no funciona, en los errores, en los comentarios repletos de críticas destructivas, así como calificar el tipo de resultado como bueno o malo, o abordar las situaciones desde la perspectiva de lo que no quiero que pase, significaba (es sinónimo de) tenerle miedo al fracaso –dijo Marlene.

—Paradójicamente, así es –aclaró Ella—. Centrarnos, en lo que nos produce miedo, tan solo retroalimenta el miedo. En cambio, si nos centramos en lo que nos es agradable, esa emoción, esa vivencia es la que potenciamos en nosotros. El mundo refleja el cómo estamos por dentro, o sea, la relación que tenemos con nosotros mismos. Ergo, si afuera te dicen que eres una fracasada, o se centran en señalarte que no eres demasiado conocida, o que tus discos no se venden mucho, o que tienes ‘este o aquel defecto o carencia o característica diferente’... Lo más probable es que resuenen con el cómo evalúas los resultados y te relacionas con ellos. La gente actuará como un amplificador de lo que sucede en tu interior: si el resultado lo determinas como ‘éxito’ o si por el contrario, le pones la etiqueta de ‘fracaso’, te sentirás dichosa o infeliz según lo que hayas decidido. Así cuando te encuentres a un ‘tocapelotis’, en vez de mandarle a tomar viento fresco, le darás carta blanca para criticarte y hundirte en la miseria (una en la cual tú ya habías solicitado asilo).

—O sea, que el creer en mí no me librará de los ‘tocapelotis’... –afirmó más que preguntó Marlene.

—No puedes evitar que los haya —respondió Ella confirmando sus temores—. No obstante, no se trata de que desaparezcan, sino de cómo tú decidas cómo y cuándo relacionarte con ellos.

—Sin embargo, me has dicho que el mundo refleja el cómo nos relacionamos con nosotros mismos —replicó Marlene—. Por consiguiente, si aparece uno o muchos ‘tocapelotis’, es señal de que yo me ‘tocolaspelotis’ a menudo...

—Esa es una manera de verlo —dijo Ella satisfecha al ver lo rápido que aprendía Marlene—. La otra es, aprender a diferenciar el metamensaje del mundo, en función de cómo te sientes en presencia de uno de ellos. Si te sientes mal, obviamente es que vives en el miedo —el miedo al qué dirán, a si te verán como una triunfadora o una fracasada, a si te aprobarán o te rechazarán...—. Si por el contrario, te sientes indiferente, o incluso te enfadas o pones en guardia para darle en los morros o contrarrestar su mensaje ‘tocapelotero’, en ese caso, vives en el amor.

—Así que estar enamorada del éxito no pasa por la ausencia de ‘tocapelotis’ sino por el termostato existente en mi interior... —dijo meditabunda Marlene.

—¡Lo has entendido a la perfección! —exclamó triunfal Ella.





---

## Cuarto error identificado: Tener miedo al fracaso en vez de enamorarte del éxito

---

—Por eso te insisto tanto en que te valores independientemente del resultado. La persona que se valora a sí misma es aquella que sabe gestionar muy bien sus ‘activos’ —dijo Ella.

—¿Te refieres a la autoestima? —respondió Marlene con una pregunta.

—No, me refiero al *self-worth* (la autovaloración) —matizó Ella. Y, a continuación, añadió: —Mi abuela solía decir que había quien era más rico con diez que otro con veinte. Todo depende del partido que uno sepa sacarse a sus activos. Y, con activos, no me refiero solo al dinero, sino a las capacidades, a las vivencias, a las experiencias, a las habilidades...

—Pero todo el mundo habla de autoestima —replicó Marlene.

—La *self-esteem* suele copar los titulares... Sin embargo, no es la reina del baile, aunque le haya usurpado el zapato a Cenicienta. La autoestima está basada en lo externo, en el producto que sacamos a pasear, o sea, nuestras obras y/o resultados que ofrecemos a los demás. Por consiguiente, son los otros quienes nos ‘alimentan’ nuestra selfesteem. Viene a ser el dinero que tenemos en el banco ganado en base a las transacciones que hemos hecho. Si caemos bien, si gusta nuestro producto... ¡cosechamos muchos éxitos! Es decir, nos pagan dinero, a veces, incluso en grandes cantidades. Si los demás consideran y valoran nuestros talentos, habilidades y capacidades nos dan ‘dinero’, o sea, reconocimiento. Con lo cual, nuestra cuenta rebosa ‘capital’. Ahora bien, todos sabemos que hay gente que tiene dinero (y en este caso me refiero al literal), pero vive miserablemente porque tiene miedo a gastarlo, a mal invertirlo, o bien porque lo guardan para cuando mueran... también los hay que malgastaron su fortuna y se quedaron sin nada. Pues bien, la *self-worth* es el cómo manejamos o nos relacionamos con ese ‘dinero’ o capital que nos viene de afuera’. Hay quien lo usa para alegrarse la vida. Hay quien se amarga la vida al ignorar que posee ‘capital’. Por ejemplo, Elvis Presley fue alguien con un altísimo nivel de *self-esteem* y un mísero nivel de *self-worth*. Por el contrario, Walt Disney tenía un muy buen equilibrio entre ambos, lo cual le permitió, por ejemplo, ir detrás de la autora de *Mary Poppins*, cuando ésta, después de varias semanas en Hollywood, se largó de vuelta a Inglaterra sin firmarle el contrato de cesión de derechos para que pudiese

filmar la película. Por cierto, cuando esto sucedió él llevaba veinte años tratando de conseguir los derechos. Walt Disney, no se lo pensó, y cogió un avión. Voló a Londres para tratar in extremis de persuadirla... Eso solo lo hace alguien que tiene un altísimo nivel de *self-worth* o alto concepto de sí mismo. Obviamente, hay quien posee un bajo nivel de ambos. Empero, recuerda, a veces, es más rico uno con diez que otro con veinte –dijo Ella tratando de explicar lo que ella entendía por *self worth* y por qué era tan importante.

—O sea, que si yo creo en mí, tengo un fuerte e intenso *self-worth*, podré comerme el mundo o cambiarlo, en vez de que este me coma a mí o trate de cambiarme –concluyó Marlene.

—Así es –respondió Ella esta vez sucintamente.

—En ese caso, mejor me dedico a aprender a fomentar el *self-worth* en mí. ¿Querrás enseñarme? –preguntó Marlene a modo de ruego.

—Por supuesto que sí –respondió Ella al tiempo que esbozaba una sonrisa—. Fíjate en tu amigo Charles, con todo lo que ya era y tenía, y no se valoraba. De haberlo hecho, puede que no si quiera se hubiese ni fijado en la mujer con la que se casó.

—Pobre Charles... –dijo Marlene acompañando sus palabras de un suspiro.

—De pobre nada –dijo Ella escuetamente con una espontaneidad que revelaba lo claro que lo tenía–, solo fueron las consecuencias de no saber que no se valoraba. Por eso negoció a la baja en su vida. Las personas, cuando no nos valoramos, negociamos a la baja en todo, ya sea en lo personal o en lo profesional, con la pareja, con los hijos, con los amigos, con los colegas... incluso, si me apuras, hasta con el panadero.

—O sea, que si acepto que me tire los tejos un hombre que no me place. Y, por no estar sola, lo acepto, eso es negociar a la baja –dijo Marlene a modo de pregunta buscando confirmación.

—Así es –corroboró Ella–. Es importante no olvidar que negociar a la baja no da buen resultado, por qué es una situación indeseable e insostenible. Por ejemplo en el amor se negocia mucho a la baja para no quedarnos solos, sentirnos amados, no trabajar nuestros propios deberes.

—Ya veo –dijo escuetamente Marlene.

—En el caso de tu amiga, la escritora, si ella aceptase cualquier tipo de contrato con tal de no quedarse sin publicar (optaría por alimentar el miedo al fracaso en lugar de enamorarse del éxito), siempre y cuando ella no estuviese convencida ni contenta. Firmar un contrato laboral que le escuece al alma, no es buena política personal. Si algo

no te cuadra, no lo firmes. Ir a por todas, luchar por los sueños que tengamos, eso es salir a ganar, o sea, lo opuesto a salir a perder –sinónimo de ‘negociar a la baja’.

—Según tú, Ella, cuando tenemos un óptimo *self-worth*, no aceptamos, sin más, propuestas ya sean estas laborales o personales. Sino que las negociamos, y tratamos de llegar a situaciones *win-win* (yo gano, tu ganas). ¿Cierto? –dijo Marlene.

—Así es –respondió Ella—. Es bueno practicar el dar ‘noes’. Lo cual es una manera sutil de testar los límites del otro. Claro está, que para hacerlo, primero debes tener un buen nivel de *self-worth*. Caso contrario, corres el riesgo de dar un paso atrás... Y, ya se sabe... Un paso atrás, ¡ni para coger impulso!



---

## Quinto error identificado: Alimentar la autoestima en vez de tu autovaloración

---

—Charles, ¿nunca dudaste de tu profesión? Me refiero a si siempre tuviste claro lo que querías ser, profesionalmente hablando —preguntó Marlene.

—Si te dijera que sí, mentiría. Pero si te dijese que no, también lo haría —respondió Charles con aire misterioso.

—¿En qué quedamos? —protestó Marlene.

—Lo que siempre tuve claro es que me lo tenía que currar a fondo, que nadie me iba a regalar nada —dijo Charles tratando de dejar clara su posición respecto del tema.

—Bueno, eso ya lo sabía yo... —dijo con sorna Marlene.

—Puede que lo sepa casi todo el mundo, pero no todo el mundo se comporta como si lo supiese —replicó Charles.

—Eso no debe ser así... —protestó tímidamente Marlene.

—¿Cómo lo sabes? —preguntó sin animosidad Charles.

—Mmm... lo cierto es que no lo sé, me lo figuro... —dijo Marlene con ironía al tiempo que esbozaba una sonrisa.

—Pues creo que te lo figuras mal. No todas las personas están dispuestas a sacrificar lo que tengan que sacrificar ya sea emplear tiempo, esfuerzos, dinero... o todo junto con tal de conseguir lo que se propone. Algunos esperan que el camino se allane al poco de empezar. Quiero decir que pasados los primeros ‘noes’ o ‘fracasos’ o ‘coscorrones’, todos los obstáculos desaparezcan como por ensalmo. *¡Voilà!*, el éxito *c’est ici*... —dijo Charles sin perder la seriedad que confería el tema.

—Ya... Pues no sé cómo pueden esperar eso, o imaginárselo porque la realidad es muy tozuda y se empeña en demostrar una y otra vez, que debes currártelo mucho, y que algún precio hay que pagar —replicó Marlene poniéndose muy seria. Y, añadió a renglón seguido sin dejarle a Charles margen de respuesta: —Una de mis primas quiere ser presentadora de televisión. La chica tiene muchas posibilidades y talento natural. Además es mona, y con un físico muy apropiado para la pantalla. Pero, no logra triunfar. ¿Por qué? Ni tan siquiera ha empezado. Y, ¿cómo es que no ha empezado? Porque le gustaría no tenerse que currar el camino del éxito, esto es, querría ponerse a ello, y que, inmediatamente, el éxito la abrazase y llevase en volandas a la entrega de

los *Oscar*.

—Eso no suele suceder... —dijo sucintamente Charles metiendo baza en la arenga de Marlene.

—No la culpo. Los *mass media* se empeñan en presentarnos un modelo ficticio de persona triunfadora. Ponen el énfasis en el resultado obviando el cómo han hecho para llegar ahí. Es más, lo presentan como si fuera facilísimo lograrlo. Cuando no es así. Vete a saber lo que habrán tenido que hacer para lograr un papel en esa película, o una colaboración en esa serie... Por no hablar de la literatura de autoayuda. Presenta la realidad para idiotas. Quiero decir que te insisten... Y, sé de lo que hablo pues he sido fan de esos libros y me he tragado todo tipo de ellos, incluido el *best-seller El secreto*, el cual deberían decretarlo como la ‘bibliadelosidiotas’... —confesó Marlene medio avergonzada.

—No parece que hayas quedado muy contenta... —dijo con ironía Charles.

—¿¡Cómo iba a quedar contenta!? Te proponen que, por la calle, no mires a la gente gorda si quieres adelgazar. O, que en caso de que quieras ganar más dinero, te sugiere que imagines que te llegan por correo, a casa, sobres con dinero... Ese libro, y otros muchos, han llenado de bazofia el cerebro de mucha gente en todo el mundo. Les han insistido en que si quieres mucho algo, al final, el Universo te lo dará. Ergo, si no te lo da, ¡la culpa es tuya! Menuda caradura y desfachatez tiene quien lo ha escrito... —soltó Marlene acompañando sus palabras de un resoplido.

—Por no hablar de la inmadurez o pusilanimidad de la gente que se lo ha creído. Ella me contó que una de sus clientas —o sea, una terapeutizada—, por seguir los consejos de ese libro se amargó la vida unos cuantos años... —dijo Charles.

—¿Qué pasó? —preguntó Marlene con curiosidad sincera.

—Se lo tomó literalmente. Creyó a pies juntillas que si ella soñaba, imaginaba, deseaba intensamente a un hombre, él, al final, se daría cuenta de que ella era la mujer de su vida, y le pediría casarse con él —dijo Charles.

—O sea, que se empeñó en creer que si deseaba mucho que él la correspondiese, así sería —añadió Marlene a modo de matización.

—Así es —dijo Charles—. Por supuesto, el libro no traía un apartado en el que explicase que la realidad suele tener otros planes. En este caso, el chico en cuestión era un tarambana, ligón empedernido, y canalla, a quien, esta chica, acostumbró a una relación abierta sin condiciones. Me explico, él tenía pareja al tiempo que salía o se liaba con ella. A lo largo de los años, en los que ella se dedicó a ‘esperar a que se diese

cuenta de que ella era la mejor, la ‘ideal’, él tuvo varias parejas. Por supuesto, esta chica sufría y le echaba en cara esto y mucho más. Sin embargo, le volvía a aceptar en su vida, pues estaba convencida de que si lo deseaba mucho, al final, el Universo la obsequiaría con el premio de tener una relación con él.

—No tuvo en cuenta que él tenía libre albedrío... —concluyó Marlene.

—Entre otras cosas —corroboró Charles—. Esa chica es intelectual y académicamente muy inteligente, tiene una buena carrera y le va muy bien en su trabajo. Empero, emocionalmente había apostado por la ‘fórmula mágica del creerlo para verlo’. Ese *wishful thinking* es muy peligroso para la *self-worth*.

—¿Cómo terminó la historia? —preguntó Marlene que era una curiosa empedernida.

—Ella ayudó a esta chica a ver que había instalado en su psique una creencia mortífera: ‘si lo deseo con todas mis fuerzas, el Universo me lo dará’. Es como creer que los Reyes Magos existen, y que lo único que hay que hacer es escribirles la carta con todos los juguetes que queremos que nos traigan... —explicó Charles.

—La pobre, perdió miserablemente el tiempo... —dijo Marlene viéndose reflejada a sí misma en similares ocasiones.

—Si solo hubiese sido eso —dijo Charles acompañando sus palabras con un suspiro de resignación—. Lo dignidad fue su peor pérdida. Esta chica se auto convenció de que ‘deseando mucho algo, esto sucedería’. Una cosa es currarse la relación con una persona, y otra muy diferente, usar la fantasía para impulsarse hacia el fracaso. Imaginar algo es un paso previo para la creación. Pero de ahí ponerse solo a imaginar...

—Bueno... me estás dando la solución para mi economía. De ahora en adelante, en vez de ir a audiciones, me quedaré tranquilamente en el sofá de mi casa imaginando que me contratan las mejores óperas del mundo. ¿Qué te parece? —dijo irónicamente Marlene.

—Una gran idea. Si te funciona, la patentamos... —dijo Charles sumándose a su tono irónico.

—Hecho —soltó Marlene.

—O sea, que pasas de viajar el jueves a Colonia para ir a la audición... —dijo Charles guiñándole un ojo.

—Claro —dijo Marlene con tanta ironía que no le cabía más en la voz—. Apuesta a que de ahora en adelante las aerolíneas pueden olvidarse de mí y de muchos otros, nos vamos a poner a imaginar que nos dan los contratos sin ir a las audiciones... ¡Pobre

mujer, debió quedársele cara de imbécil!

—No lo sé —dijo Charles siguiéndole el juego de medio ironizar, medio burlarse de las ideas del libro que había suscitado semejante diatriba—. Lo que sé, es que finalmente ella, le dejó. Después, de unas cuantas recaídas de dejarlo y volver corriendo a sus brazos, decidió alejarse definitivamente del tipejo en cuestión y apostar por cuidar de ella misma. Obviamente, la ayuda de Ella fue inestimable.

—¿Te refieres a cuando empezó a currarse su recuperación de cordura? —preguntó Marlene que no pensaba dejar pasar la oportunidad de aprender de los errores de otros.

—Así fue —corroboró Charles—. Decidió asumir finalmente que ella estaba equivocada en cuanto a lo de ‘si deseas algo vehementemente, el Universo te lo dará’. Eso de darle oportunidades a un canalla, es dejarle, al caco que ha venido a robar en tu casa, la puerta abierta, un letrero con la palabra ‘Bienvenido’ y una copa de vino. El éxito, en la realidad, siempre cuesta. Por cierto, el Universo no te da nada, te lo das tú.

—Pero... Y, las casualidades, ¿qué me dices de eso? —replicó Marlene.

—Yo no creo que seamos peleles en manos de un universo... —respondió Charles convencido de lo que decía.

—Bueno, más bien seríamos niños mimados a quienes se les dan las cosas en cuanto las piden... ¿No? —preguntó Marlene sin animosidad afirmando a la vez que buscaba la aquiescencia de su amigo.

—De acuerdo —dijo Charles serio—. Si bien, no siempre se dan las casualidades o las sincronicidades. A veces, son meras coincidencias sin más. Claro que hay quien cree ver ‘causalidades’ en todo.

—No me negarás que no te ha pasado nunca una de esas ‘causalidades’... —le rebatió Marlene a quien le gustaba mucho la dialéctica.

—¿A quién no? —dijo Charles mientras una sonrisa le habitaba el rostro de la memoria al recordar pasajes de su vida en las que sí se dieron ciertas ‘sincronicidades’—. Mi abuela solía decir que a casa nadie viene a buscarte, que debes salir al mundo... Quiero decir que si vas a cursos, te presentas a castings o a audiciones, llamas a este agente o a aquel... Al final, te sucederán cosas porque tú harás que sucedan.

—Sí... Pero, hay gente a la que las cosas parecen fluirles, que no les cuesta nada triunfar... —insistió Marlene.

—Pura chiripa. O, tal vez, sea el karma... —dijo Charles un poco sarcásticamente pues las neuronas ya empezaban a escocerle de tanto ejercicio mental.

—Vaya, ¿no decías que ese libro dice memeces? —replicó Marlene irónicamente.



—El karma no es una memez... —se defendió Charles.

—¿No? —dijo Marlene intensificando la ironía.

—No —dijo Charles serio—. Conozco a gente en mi país, que practica la psicología regresionista. Muchas de las cosas que nos suceden tienen su origen en otras vidas...

—No deja de ser una forma de decir que si el Universo quiere, así será —sentenció Marlene.

—El karma no te lo impone nadie, es el cómo manejas tus activos espirituales o el cómo gestionas las vidas del alma que eres —se defendió Charles buscando argumentos que contrarrestasen los lúcidos y combativos razonamientos de su amiga.

—Y, si no existiese el karma, ¿cómo lo explicarías? —desafió Marlene.

—Muy simple, causa-efecto, y *free will*, o sea, libre albedrío para escoger —respondió Charles que finalmente se había picado no en vano se había tomado un poco personalmente el juego dialéctico que ambos se llevan entre manos—. Lo de triunfar es como una pescadilla que se muerde la cola, algo similar a cuando buscas trabajo por primera vez o por segunda. Lo importante son las creencias que tenemos sobre nosotros mismo, y el mundo en general.

—Empiezo a comprender —dijo Marlene.

—Quiero decir que si sales al mundo pensando que es un lugar hostil, encontrarás mucha información que reafirmará y confirmará tu opinión o tu creencia —prosiguió Charles—. Permíteme que te ponga un ejemplo. Imagina que eres una persona que busca trabajo después de un despido —lo cual me sucedió a mí—. Pongamos que te has convencido de que no debes ser tan buena profesional. Porque, de haberlo sido, no te hubiesen echado. Además, te sientes hundida en la miseria moral pues el despido en sí lo vives como la certificación de un fracaso, o sea, no vales lo suficiente como para seguir estando en el ‘club’ de los que trabajan. Tus ideas derrotistas te acabarán abocando a buscar trabajos en los que la genialidad, la originalidad, o la personalidad no serán un factor a puntuar o a considerar como un ‘pro’. Sin tu ser consciente, seleccionarás anuncios de trabajo que harán *matching* con tus creencias. Lo más probable, es que no seas consciente de ello. Consecuentemente, puede que termines en un trabajo de baja calidad, no acorde a tu *expertise* y valía, puesto que habrás negociado a la baja.

—Ya... Pero, todo esto, ¿qué tiene que ver con el pensar que el éxito es fácil? —preguntó con asombro Marlene ante la fuerza discursiva de su amigo.

—Es la cara de la otra moneda, según me enseñó Ella —respondió Charles—. Que te

echen de un trabajo, o que no te contraten, o no que te renueven un contrato no es la certificación de que el éxito no es para ti. Ni de que a ti, a diferencia de los triunfadores, el éxito se te ponga muy cuesta arriba. Tampoco debería ser motivo de vergüenza ni tomárnoslo como la prueba de que somos menos valiosos que el resto. Todos, en algún momento de nuestra vida, o en varios, cosecharemos ‘fracasos’, ‘noes’ que no deberían hacernos dudar de nuestra valía...

—Por mi parte, me he presentado a un montón de concursos en los que tuve la sensación de que los premios ya estaban asignados... —añadió Marlene con el tono que usaba cuando se trataba de algo personal.

—Quizá fuese así... —dijo Charles.

—Mi manager solía tomárselo fatal. Me echaba la bronca: siempre me recalaba que podría haberlo hecho mejor... —prosiguió Marlene.

—Y, seguro que así era...

—¿Cómo? —exclamó perpleja Marlene.

—Permíteme que me explique mejor... Que tengamos dones no significa que los demás nos los reconozcan forzosamente. Por consiguiente, el creer en nosotros mismos es lo que, muchas veces, marca la diferencia entre el éxito y el fracaso —dijo Charles con tono empático.

—La fe mueve montañas —dijo Marlene.

—Exacto. La fe en uno mismo, en su trabajo, en sus dones, en su valía, en su originalidad... hace que persistamos y hagamos oídos sordos a aquellos que nos dicen que ‘no valemos’, que ‘no es el momento’, que ‘hay muchos como nosotros’, que ‘somos demasiado mayores’, y un largo etcétera de memeces desestabilizadoras de la autoestima... —añadió Charles.

—Yo había perdido la fe en mí. Y, gracias a Ella, la he recuperado bastante... —confesó Marlene.

—Yo también la había perdido. Todos la perdemos en algún momento de nuestra vida. Parecer ser que es inevitable —dijo Charles al tiempo que alargaba el brazo para tocar la mano de su amiga. Quería, con éste gesto, mostrarle empatía. La comprendía muy bien puesto que él había estado en situación similar a la de ella.

—Quizá el hecho de considerar que el éxito es fácil, es un síntoma, o podría serlo, de que la fe en nosotros no anda muy boyante... —dijo Marlene esbozando una sonrisa de complicidad ante el gesto de su amigo.

—Así es. Por cierto, tu prima, la que quiere ser presentadora de televisión, debería

tomarse cuarto y mitad de fe en sí misma... –afirmó Charles convencido de lo que decía.

—Se lo diré de tu parte –respondió Marlene mientras pensaba para sí cuánta razón tenía su amigo.

—Apuesto a que lo harás –dijo Charles con un punto de ironía en la voz.

—Lo cierto es que cuando empecé a creer en mí, me salieron contratos... –añadió Marlene saboreando sus palabras.

—Lo que ves afuera es un reflejo de lo que hay adentro –dijo Charles convencido de lo que decía pues lo había experimentado en carne propia.

—Al final tendrá razón ese libro... –dijo Marlene guiñándole un ojo a su amigo.

—En toda mentira hay siempre una coma de verdad... –dijo Charles respondiendo a la ironía de su amiga.

—¡Estás sembrado!, *my dear* –dijo Marlene entre risas.



---

## Sexto error identificado: Pensar que el éxito es fácil

---

—¿Cuándo sales para Toronto? —preguntó Ella.

—En unas dos semanas —respondió Marlene.

—Y, ¿qué piensas hacer después? Me refiero a cuando termine el musical —siguió preguntando Ella.

—No tengo ni idea... No sé si dedicarme a la ópera, tan snob ella, o al Musical. Ya sé que la ópera tiene más prestigio... Sin embargo, el Musical es sumamente divertido y entretenido... —dijo Marlene con aire meditabundo.

—Todo depende tanto de lo que quieras como de lo que no desees para ti —dijo Ella en un tono muy serio.

—Bueno... Yo quiero fama, éxito y... ¡montones de dinero para hacer lo que me dé la gana! —respondió Marlene al tiempo que levantaba los brazos haciendo un gesto que pretendía simbolizar que abarcaba el mundo entero.

—¿Solo eso? Y, ¿qué hay de lo que no quieres? —preguntó Ella con un toque de ironía en la voz y divertida ante la espontaneidad de Marlene.

—Mmm... quiero disfrutar, pasármelo bien... La pasión es importantísima. Yo necesito pasión en mi vida, sentir que estoy viva, enamorarme cada día... —dijo con intensidad Marlene.

—¿Qué es lo que no quieres? —siguió preguntando Ella.

—¡Aburrirme! No quiero estar con gente que no me entienda, o con la que no pueda tener conversaciones profundas e interesantes. No me interesa la ‘gente ameba’... —dijo Marlene convencida de lo que decía, puesto que lo tenía meridianamente claro después de haberlo pensado tantas veces.

—Sí, pero todo eso no es suficiente —replicó Ella.

—¿Cómo no va a serlo? —respondió Marlene con una pregunta que sonaba un poco a desafío.

—No lo es, si se trata de trazar el rumbo hacia tu destino —dijo Ella puntualizando—. Si no sabes hacia dónde vas, o a dónde quieres ir, ¿cómo irás? Debes trazar un plan, el cual podrás variar. No es lo mismo, que desees dedicarte a la ópera que al musical, cada uno de ellos te llevará por sendas diferentes, ni mejores ni peores, solo diferentes.

—Eso es obvio —replicó Marlene.

—No creas —dijo Ella—. Hace tiempo tuve en consulta a un empresario. Por supuesto, quería triunfar. Sin embargo, su negocio no terminaba de despegar. Había hecho contrataciones desastrosas... La baja valoración (self-worth), es muy mala consejera. Cuando decidió montarse por su cuenta y empezar un negocio, se sentía un ‘pobre calimero’...

—¿Qué quieres decir? —preguntó Marlene genuinamente interesada en lo que le contaba su coach.

—No creía en él —dijo Ella—. Estaba convencido de que, para triunfar en un negocio, hay que hacerlo antes de los treinta. Y, él tenía ya cuarenta y cinco cuando decidió hacerse empresario.

—¿De dónde se sacó esa idea? —preguntó Marlene asombrada.

—De un experto emprendedor y profesor en escuelas de negocios que lo afirmaba tanto en sus conferencias como en sus libros. Él, o sea, mi cliente, se lo había creído a pies juntillas. Por si fuera poco, al no tener ya el super puesto de directivo, los ingresos habían disminuido considerablemente en casa. La esposa, ella no trabajaba, no podía tolerar semejante pérdida de status, lo vivía como un ultraje insoportable, razón por la cual le machacaba psicológicamente día y noche. En vez de apoyarle, le insistía en que debía olvidarse de montar un negocio propio. Lo mejor según ella, era que volviese ser empleado por cuenta ajena con un sueldazo como el que antaño tenía —explicó Ella.

—¿Se fue él por iniciativa propia o le cesaron? —siguió preguntando Marlene quien estaba genuinamente interesada en la historia de ese hombre.

—Lo segundo, —respondió Ella muy convencida de lo que decía—. Por ser fiel a sus principios y por no querer participar en una operación fraudulenta, me refiero a untar al político de turno para que le concediese unas licitaciones de obra a la empresa de la cual él era el gerente.

—¡Caramba...! —exclamó espontáneamente Marlene.

—Cómo te iba diciendo —prosiguió Ella—. Al principio se sentía tan poca cosa, que cuando alguien aceptó trabajar con él —en esos momentos, su empresa estaba sin negocio y sin oficinas—, en lugar de evaluar al candidato y considerar si le sería útil a corto, medio y largo plazo, ¡casi le da las gracias! Y, todo por haber aceptado la oferta de trabajo que él le había hecho. Dos años y pico más tarde, después de haberle aguantado muchos desastres al susodicho, no tuvo más remedio que despedirle.

—Pero, ¿esto tiene algo que ver con el saber adónde se quiere ir o con la seguridad en uno mismo (self-worth)? —preguntó Marlene. Y sin darle tiempo a Ella a responder,

añadió: —Para mí es más complicado no saber a dónde quieres dirigirte. No dar crédito a tu voz interior. Y creo que esa situación a largo plazo hace que una no sepa tomar decisiones, o las evite.

—Ciertamente. Si careces de seguridad en ti, aunque sepas adónde quieres dirigirte y que meta quieres alcanzar, es bastante probable que hagas malas elecciones como en el caso de este hombre, o que acabes asociándote con el primero que te ofrezca la posibilidad de ‘compartir negocio’, como también le pasó a él —dijo Ella conocedora del tema en profundidad.

—Vamos, que lo suyo no era la estrategia —concluyó Marlene.

—¡En absoluto! No sabía si quería ir a París o a Budapest, figuradamente hablando, claro —confirmó Ella.

—Bueno, querría triunfar, ¿no? —insistió Marlene.

—Así es, pero eso no es suficiente para marcar rumbo —matizó Ella—. Imagina que quieres ir de vacaciones a la playa. Ahora bien, ¿a cuál ir? ¿Cogerás coche o avión, o avión y barco, o solo barco? ¿Querías que fuese una playa que estuviese en tu país o en otro? ¿En tu continente o en otro?

—¡Vaya!, tienes preguntas para todo —exclamó Marlene divertida.

—Eso parece —respondió Ella aparentando que hacía caso omiso del cumplido de Marlene—. Enseño a la gente a plantearse preguntas para poder hallar las respuestas que busca. Como te contaba, en el caso de este hombre, al no saber qué quería hacer, hacia donde ir, no podía apostar por el rumbo a tomar. No vayas a creer que no se movía... Hacer cosas, hacía muchas. Por ejemplo: iba a reuniones de networking para conocer a gente en su misma situación, incluso viajó a otros países para reunirse con empresas similares y con otras a las que ofrecer su producto. Empero, le faltaba lo principal: carecía de la fe suficiente en él para trazar el rumbo para su empresa y comprometerse consigo mismo. La esposa le machacaba psicológicamente. A ella le daba igual si él triunfaba o fracasaba puesto que solo le importaba el status social. Y, como suele suceder en este tipo de casos, tenían un elevado tren de vida que, una vez que él ya no era CEO, les era difícil, sino imposible, mantener. Él se había comprado un coche de segunda mano, hecho ante el cual ella estaba horrorizada...

—¿Y qué tenía de malo? —replicó Marlene.

—Que vivían en una casa de un millón de euros con servicio... —dijo Marlene.

—Bah... ¡eso no es tan grave! ¿No? —comentó Marlene.

—Simplemente, él, tenía peor coche que la asistenta —respondió Ella acompañando sus

palabras de una sonrisa.

—Le faltaba un plan —dijo Marlene que ya empezaba a integrar en su músculo las enseñanzas de Ella.

—Así es. Le faltaba trazar el rumbo de lo que quería lograr en su vida, cómo, cuándo, dónde y con quién y a pesar de quién. De haberlo tenido no habría contratado a colaboradores que más que ayudarle a salir a flote le ayudaban a hundirse más y más —dijo Ella en tono académico.

—¿Qué fue de él? Imagino que le enseñarías a trazar el rumbo... —preguntó Marlene de nuevo pues quería conocer el final de la historia de ese hombre.

—Dejó de venir. Es más, siempre llegaba tarde a sus sesiones... —dijo Ella.

—Mal síntoma. Yo siempre llego antes —dijo Marlene asombrada, pues no esperaba que ese hombre hubiese tirado la toalla... terapéuticamente hablando.

—Efectivamente, eso indicaba que no sabía priorizar ni organizarse el tiempo ni darse importancia a sí mismo. Por eso, era como la veleta de un campanario que se mueve en la dirección que sopla el viento. Uno debe saber lo que quiere, por qué lo quiere. Y, ponerse a ello —dijo Ella.

—Yo quiero ser feliz —afirmó Marlene, quien quería que Ella tuviese claro que no pensaba en tirar la toalla por más que le escociese el aprendizaje.

—Ah, otra cosa... Debes tener en cuenta el precio a pagar —añadió Ella.

—¿Qué quieres decir? —preguntó Marlene, abriendo los ojos con gesto de asombro temiéndose que se le había escapado algo por no haber pensado lo suficiente.

—Que siempre hay un precio a pagar. El éxito no llega por casualidad, ni por correo... Lo que peor lleva la gente es el comprometerse consigo misma y agarrarse a su plan de viaje hacia el éxito. Harás bien en sentarte a reflexionar cuáles son tus negociables e innegociables. Un innegociable, como la propia palabra indica, es algo que no se puede traspasar, cambiar, mudar, intercambiar. Un innegociable, es una categoría radical... —decía Ella cuando Marlene la interrumpió.

—Muchas personas ni siquiera entendemos este concepto porque las cosas se pueden justificar desde argumentos que parecen lógicos...

—Tienes razón. Por eso mismo, debes tener clarísimo tanto tus principios como tu escala de valores. Y haber interiorizado las consecuencias y el cómo te has sentido toda vez que has pasado por encima de uno de tus innegociables.

—Ya... —dijo sucintamente Marlene.

—Los innegociables son como las ‘murallas de protección y defensa’ de la dignidad



personal. Jamás de los jamases, ni por nada ni por nadie, debes traicionar tu dignidad. De hacerlo, tu integridad se resentirá –dijo Ella con gran convicción.

—Y volviendo al ‘plan de viaje hacia el éxito’, harás bien en cotejarlo con tu plan de viaje vital y profesional. Es como salir de viaje de noche con el coche: te serán necesarias las luces cortas y las largas en buen estado, el depósito lleno porque la ruta es larga, así como mantas –por si necesitas echar una cabezadita–. Algo de comida –por si no encuentras nada abierto y te entra hambre o sed–, un teléfono por si necesitas llamar, y algo de dinero en efectivo además de tarjetas de crédito. Obviamente, deberás haber revisado antes el coche –estado del aceite, las ruedas–. Hay quien sale al tuntún cruzando los dedos y esperando que no pase nada: suelen tener suerte hasta que dejan de tenerla, y se topan con las consecuencias de su imprevisión. Por supuesto los habrá que sabrán manejarse mejor con la situación que otros. Siempre hay personas ‘orientadas a la solución’ que saben apañárselas para salir airosas de los contratiempos. Si bien, esas personas suelen tener muchos recursos interiores porque creen en ellas. Razón por la cual suelen salir bien pertrechadas a la vida. Y, caso de perderlo todo, algo sabrán hacer y si no lo inventarán –explicó Ella ampliamente al tiempo que no mermaba ni un ápice su capacidad de empatizar.

—Ya voy entendiendo –dijo Marlene.

—La clave está en tener visión a largo plazo, lo mismo que se conduce de noche alternando las luces cortas y las largas, así debes proceder en la vida. Es decisivo saber a dónde quieres ir, y a dónde no quieres llegar, y tener trazadas las líneas generales del viaje –concluyó Ella.

—Lo que yo voy a hacer es un plan de futuro para mí –anunció Marlene muy decidida.

—Traza el rumbo, y tu destino te seguirá –concluyó Ella.



---

### Séptimo error identificado: No tener visión a largo plazo

---

Todos buscamos, por encima de todo, llamar la atención y sentirnos valorados (ser 'alguien' para los demás). Desde niños, la principal motivación que nos mueve por la vida es esta. En el niño, ser 'alguien' para los demás es de vital importancia, ya que en eso se basará su autoestima. El niño que se haya sentido adecuadamente querido y respaldado desarrollará una sana autoestima y seguridad en sí mismo. Más adelante deberá dejar de estar pendiente de la opinión de los demás para dejar paso a sus propios criterios. Por desgracia hay muchos adultos que todavía continúan esperando obtener la 'recompensa' a sus acciones por parte de los demás.



*Para conseguir sentirse valorado, el niño (¡y también el adulto!) utilizará todos los métodos que estén a su alcance, independientemente de su valor moral. Según como le responda el ambiente, continuará exhibiendo un comportamiento y abandonará otro.*

Olga Castanyer, *La asertividad*



# Intermedio

## Carta de Marlene a Ella, y viceversa

*Estimada Ella,*

*Tengo varias preguntas para ti. Después de cada sesión, tanto mi alma como mi mente bullen de ideas, preguntas, cuestiones, discusiones internas..., dudas existenciales. Y, excepto Charles, no concibo a otra persona más adecuada que tú para compartir mi sentir y lanzarle esta batería de dudas-preguntas-reflexiones...*

*Un millón de abrazos.*

*Marlene*

*My dear Marlene,*

*Me alegra haberte servido de inspiración. Por mi parte, tus siempre interesantes, agudas y brillantes reflexiones son para mí una brisa que despierta mi alma y la hace sentir viva. Siempre que alguien usa sus alas para volar más alto el destino divino de su alma, me siento agradecida por tener la oportunidad de relacionarme con semejante milagro.*

*Hugs & kisses,*

*Ella*

### **Mis preguntas**

#### ***Metas propias***

Pregunta 1. ¿Cómo saber si un sueño es propio o está influenciado por la referencia externa? Por ejemplo; una casa, coche, móvil, una profesión etc. ¿Con qué parte de uno mismo está relacionado un sueño propio? ¿Con qué parte de un ser humano está relacionada una verdadera meta? ¿Qué se siente, cómo se identifica, dónde radica su fuerza?

Respuesta de Ella: *Si la consecución de un sueño, te quita la calma, la paz interior, está claro que no es un sueño de tu alma sino uno que persigue tu ego influenciado por*

*la referencia externa. Todo ‘sueño’ cuya consecución nos produce desazón, nos altera o nos crea ansiedad, está contaminado. Aunque, el sueño en sí no sea malo. Por consiguiente, es mejor analizarlo para averiguar si lo son las formas, esto es, el cómo abordamos su consecución. Pongamos por caso, que a una persona le gusta escribir pero no quiere presentarse a concursos. Empero, lo hace movida por la idea de que para triunfar ha de presentarse a concursos. En ese caso, puede que el hecho de escribir le genere tal ansiedad que acabe por pensar que escribir no es para ella.*

Pregunta 2. Caso de que alguien no crea en mí. ¿Quieres decir que esto no significa que la vida no crea en mí, o que yo misma no crea en mí, sino que dependiendo de cómo me trate a mí mismo, de cómo cuestione a los demás, haré una interpretación de la vida, u otra?

Hay mucha gente que confunde sinceridad con humillación u otros comentarios destructivos. ¿Cómo puede uno distinguir en su sentir entre una opinión ‘realista destructiva’ de una ‘realista constructiva’?

Quiero decir que hay veces en las que la gente cree decir la verdad aunque duele. Y, es difícil distinguir si esa verdad es auténtica o dañina. ¿Me explico? Por ejemplo, mi manager me dice muchas veces que mi problema es que no me gusta oír mis defectos, que soy cobarde, desordenada etc. Ella asegura que no me gusta oír la verdad. Hay mucha gente que piensa así. ¿Cómo puede desenmascararse semejante afirmación?

Respuesta de Ella: *Por regla general, cuando se hace una crítica y no es bien recibida, lo habitual es echar la culpa al receptor en lugar de analizar si es uno –el emisor– quien no supo hacer la crítica, si ésta fue acertada o pecaba de subjetiva. Que los demás tengan una idea sobre ti, no la convierte en verdad. Como tampoco lo hace el hecho de que te moleste. Cuando alguien haga una aseveración sobre ti, en lugar de enfadarte o de darla por buena, acostumbra a preguntar: Pide que te argumenten por qué dicen lo que dicen o cómo saben que eso es así y no de otra manera.*

*Una persona que realmente quiere hacer una buena y sincera crítica, ante todo, procura desde hacerla desde la empatía o sin perderla. Asimismo, se esfuerza en ser respetuoso y en hacer el bien. No se trata de usar la crítica para quedar por encima de la persona a la cual se le hace la crítica, sino de hacerle un bien o ayudarla. Criticar o hacer una crítica no conlleva necesariamente humillar, hundir, ofender... Una buena crítica se basa en las conductas y en el razonamiento de por qué se dice lo que se dice, esto es, la persona que hace una crítica sana, única y exclusivamente, comentará la conducta objeto de la crítica sin ‘llamar nombres’ (insultos, descalificativos) a la*

*persona objeto de sus críticas o comentarios constructivos.*

Pregunta 3. A menudo, relativizar las situaciones, ser capaz de elevarse por encima de las miserias de los demás, nos proporciona, sino el triunfo, la evitación de la frustración y su consiguiente dolor de cabeza. Creo que la evitación de que te duelan los despropósitos de los demás, es en sí un gran triunfo... Mejor no engancharse en la miopía emocional y/o intelectual de los otros.

Respuesta de Ella: *Efectivamente, así es. Ante todo hay que tener en cuenta quién hace qué comentario. Además, cabe hacerse las siguientes preguntas: ¿Qué relación tiene esa persona consigo misma? Y, ¿Cuál tiene conmigo? Una persona coherente, emocionalmente estable y madura, no se meterá a decirle a nadie nada que no le hayan preguntado, ni da consejos sin que se lo pidan. Y, mucho menos hará comentarios despectivos u ofensivos. Si alguien mete las narices en tu vida, y encima, te critica, esa conducta por sí sola ya invalida, o debería, el comentario. Por consiguiente, no debe darse por válido ningún comentario que haya sido hecho sin petición previa y mucho menos, cuando es despectivo o con tintes ofensivos. Un comentario que humilla no es una crítica sino que está hecho con la intención oculta de rebajar al receptor.*

Pregunta 4. El que alguien no sea capaz de ver en otro ser humano el talento, no significa que este no lo tenga. Lo peor de todo es cuando uno mismo es incapaz de ver su propio talento. Y, por ende, no cree en el mismo. O, ¿viceversa? El talento no requiere de premios que certifiquen su existencia, aunque se busquen para certificar su realidad –si fuera así algún americano ya tendría la patente: ¡Oiga, ¿tiene licencia para ese talento?! Construimos los muros de nuestra realidad con creencias e ideas que le dan forma, pudiendo acabar encerrados entre los mismos aun cuando anduviéramos buscando su protección y defensa.

Respuesta de Ella: *Así es. Que alguien no vea el talento en otro ser humano, no significa que este no lo tenga. Por consiguiente, ten en cuenta que solo aquel que es capaz de ver y apreciar su propio talento o singularidad, hará lo propio contigo. Tenemos con los demás la relación que tenemos con nosotros mismos. He aquí porque es tan importante observar la relación que nuestro interlocutor o ‘criticador’ tiene consigo mismo. Es más, debes acostumbrarte a preguntar en vez de dar por válido lo que cualquier persona te diga acerca de ti. Incluso te diré más, no deberías permitir que nadie pretenda saber más de ti, y sobre ti, que tú misma. Tan solo tu terapeuta, o ‘confesor espiritual’, tiene información para poder conformarse una opinión bastante*



*acertada sobre alguna conducta tuya. No obstante, ni aun en ese caso, debería hacerte jamás comentarios desde la prepotencia sino desde la humildad y con la intención de ayudarte.*

Pregunta 5. ¿Para qué queremos inteligencia si los demás no saben apreciarla o reverenciarla? ¿Cómo es que nos preocupamos de la opinión de los demás incluso hasta hacernos depender enfermizamente de la misma, causándonos sufrimiento cuando aquella no nos es favorable o no refuerza nuestra voluntad...?

*Respuesta de Ella: ¿Para qué quieres tu inteligencia? ¡Para usarla! También para dejar de preocuparte de lo que piensan o puedan pensar otros. Usa tu inteligencia para hacerte la vida más fácil, no para complicártela. Si te pasas la vida tratando de ser quien no eres ni nunca serás en lugar de ser quién eres, disfrutarlo y usarlo para lograr tus metas, serás una infeliz en vez de alguien auténtica y feliz. Aprende a conocerte, dedícate a quedar bien contigo, refuerza tu autoestima y tu auto valoración. Y, sobre todo, ten en cuenta a aquellas personas que te refuercen y engrandezcan tu valor. Pasando de aquellas que solo quieren hundirte en la miseria emocional en la que ellos suelen habitar. Tan solo los fracasados quieren que el resto sea lo mismo. La libertad más auténtica es aquella que nace en el alma y conociendo su identidad no tiene en cuenta lo que extraños o ajenos a su naturaleza le digan sobre sí misma. Solo tu alma sabe cómo eres. Ergo, solo debes tener en cuenta ese tipo de opiniones.*

Pregunta 6. ¿Cómo es que algunas personas tenemos tanto temor y tan poca fuerza para sobreponernos? ¿Por qué el temor al ‘coco social’ puede incluso anular el sentido común y la serenidad mental? ¿Qué explicación tiene ese fenómeno, el inconsciente colectivo? ¿Es una psicosis de terror pensar que no hay otra forma de vivir?

*Respuesta de Ella: Cuestión de malos hábitos. Me explico: las personas condicionadas, aquellas que poseen fuertes anclajes emocionales, que están acostumbradas a adaptarse a la voluntad de otros para recibir el pan del amor o de la consideración, son las más proclives a vivir con temor toda su vida. Asimismo, las personas más sensibles o con una sensibilidad emocional por encima de la media, suelen estar más indefensas ante los ataques de otras. No obstante, hay solución. En vez de reforzar el anclaje negativo, esas personas deberían reforzar sus anclajes positivos recordándose a sí mismas tanto las vivencias y consecuencias relativas al haberse relacionado con personas que las manipularon como aquellas que tuvieron, y sus beneficios, cuando lo hicieron con personas que las apreciaron y estimaron. Las personas harían bien en relacionarse –establecer lazos relacionales– solo con personas*

*que sean capaces de amarlas, apreciarlas y reconocer sus singularidades, esto es, de amarlas por ser quienes son sin más pretensiones. Y, si a todo esto añadimos que el mejor amor es el que se puede llegar a profesar uno mismo con la humildad y la certeza de que si uno se ama a sí mismo, ese amor le acompañará toda su vida y le mantendrá a salvo de ‘virus emocionales’ y de ‘gente tóxica’. Liberarse del miedo al ‘coco social’ es una de las mejores cosas, sino la mejor, que toda persona puede hacer por sí misma. Nadie es más que nadie, ni menos. Más allá de los terrores del ostracismo social, está la felicidad que habita en la osadía de pensar libremente y tener opinión propia acerca de uno mismo. Tiene que llegar un momento en la vida en que la persona se independice de la opinión ajena. Al fin y al cabo, los demás siempre van a pensar lo que les dé la gana y ello será siempre en función de cómo se lleven consigo mismos y con la frustración (asumir que uno no siempre puede salirse con la suya, es sumamente liberador). Ergo, usa tu inteligencia para construirte tu propia opinión acerca de ti y unas buenas defensas emocionales que te mantengan a salvo de virus sociales...*

Pregunta 7. Nos enseñan desde pequeños a ser dependientes de la opinión de los demás. Nos inculcan el no dar crédito a nuestras ideas o percepciones subjetivas salvo que vengan refrendadas por los demás, lo cual, es un error de base que tenemos que corregir en la etapa adulta si queremos liberarnos del yugo de la codependencia emocional, a no ser que queramos pasarnos el resto de nuestra vida lamentándonos de nuestra mala fortuna. Sería muy interesante que me explicaras qué es ser adulto para ti en oposición a lo que la ‘borremasa’ (la sociedad aborregada) opina que es ser adulto y cómo manipulan ese término.

Respuesta de Ella: *Ser adulto es tener ideas y opiniones propias bien razonadas y fundamentadas acerca de uno mismo. Ser adulto es tener claro valores y principios propios. Y, por encima de todo, haber desarrollado el hábito de ser fiel a los mismos. Ser adulto emocionalmente en nada depende de la edad cronológica sino con la actitud del alma y su sabiduría. Ser adulto tiene que ver con un compromiso adquirido con uno mismo que se basa en la fidelidad a los principios y valores propios. Ser adulto supone ajustarse a dicho compromiso, sabiendo que la ‘traición’ del mismo tiene consecuencias. Y, si la persona no quiere volver a toparse con ellas nunca más, deberá comprometerse consigo misma a no ‘dejarse de lado jamás’ y no apostatar de sus ideales (sinónimo de integridad y dignidad) ni por nada ni por nadie. Ser adulto supone saber que nuestros derechos requieren de su ‘gemelo’ llamado responsabilidad. Aquel que no quiere asumir la responsabilidad sobre sus derechos, no es alguien*

*maduro emocional ni psicológicamente, sino alguien que ha optado por no salir de su zona de excusas-comodidad, la cual, le servirá para hacerse la víctima y sacar mucho provecho en una sociedad aborregada que gusta de que le digan lo que tiene que pensar, hacer, decir... La ventaja, de proceder así es auto eximirse de la responsabilidad. Puesto que siempre habrá una 'autoridad' o un 'chivo expiatorio' a quién colocarle la 'factura'. La persona inmadura no quiere ni oír hablar de asumir responsabilidades, solo quiere tener derechos. Empero, la madurez sabe que eso no es posible si se quiere llevar el timón de la vida propia. Ser líder de la misma, supone ser maduro y tomar las decisiones de hacia donde uno quiere dirigirse. Madurar, conlleva asumir el mando en la vida propia, tomar decisiones, marcar el rumbo, asumir resultados no deseados, encajar el triunfo, decidir con qué opiniones ajenas queremos quedarnos y con cuales no, quiénes son dignos de nuestra amistad o de relacionarse con nosotros... Madurar es aprender a vivir acorde a nuestros principios. Madurar es marcar el paso hacia lo excepcional de nosotros mismos.*

Pregunta 8. En otras ocasiones, no nos detenemos a decir 'no'. No seleccionamos las 'ofertas' o las 'posibilidades', simplemente aceptamos –y a veces, hasta suplicamos–. ¿Por qué juzgarse o valorarse en base al resultado es disfuncional y nocivo para el ser humano? ¿Por qué no juzgarse es una opción válida que igualmente puede ser competente y no significa abandonarse al caos o incompetencia?

Respuesta de Ella: *El 'NO' nos sale espontáneamente cuando somos niños. Entonces, aun operamos en modo 'quedar bien con uno mismo y nada más'. Empero, conforme vamos creciendo, vamos siendo moldeados por esa sociedad que teme la diversidad, la singularidad, el atrevimiento y el libre pensamiento. De modo que, se nos va 'recortando' mediante una 'fórmula' donde se mezcla la manipulación emocional, el condicionamiento o la programación para reaccionar ante cualquier circunstancia que suponga una amenaza o castigo a nuestro bienestar, caso de que no nos ajustemos a la ley de la sociedad borremasa. No es que el miedo no deba existir. Lo que no debería ser proscrito, ni malhadado, es la libertad, así como el amor a uno mismo. Una cosa es aprender a convivir –yo termino donde empiezas tú y viceversa–. Y, otra, bien diferente, es no atender mis necesidades, incluso traicionarlas, con la intención de obtener el favor social. Desde pequeños se nos enseña-condiciona a ignorarnos, ignorar nuestro sentir, ignorar nuestras necesidades, ignorar que tenemos un alma con unos valores y una misión vital. Ignorarnos solo nos trae disfuncionalidad, enfermedades del alma e incluso del cuerpo (psicosomatización). El ser humano ha fomentado el odio y el miedo a sus semejantes, así como el miedo a vivir. Todo se basa*

*en azucar el miedo en cada uno de nosotros para que hagamos las cosas huyendo de aquel en vez de buscar el amor. Incluso la idea de Dios es esquizofrénica o bipolar: por un lado es amor, pero por otro te castiga si no te ajustas a sus preceptos. En verdad, no es Dios sino el hombre quien es un lobo para su semejante. A pesar de que el poder humano es temporal, todos quieren poseerlo. El miedo mata, el amor libera. Empero, la gente prefiere el miedo porque les da poder sobre sus semejantes. Hacemos y dejamos de hacer muchas más cosas motivados por el miedo que motivados por el amor. Si nadie se sintiese inferior, el miedo no tendría corazones donde alimentar su negrura. Por consiguiente, el miedo conlleva 'enjuiciamiento' pero uno dirigido a destruir a la persona, a someterla, a hacerla sentir inferior e incapaz. Es por ello, que el juzgarse de esa manera no es recomendable. En su lugar, es mucho mejor una evaluación del 'performance' (actuación) de uno mismo. Una buena y ética revisión: mis fortalezas y debilidades, en qué soy bueno y en qué me vendría bien mejorar. Y, todo ello arropado con mucho amor. La enseñanza hecha con respeto y con amor nos sirve, nos da alas. De hecho, la labor de una portadora de visión o mentora (hombre o mujer), consiste en mantener y hacer crecer lo bueno y lo genial en cada uno. Y, mejorar lo 'deficitario' o lo menos bueno. No se trata de 'podar' sino de ayudar enseñando a evolucionar, crecer, y desplegar las alas para ser lo mejor de nosotros mismos. Dejar de juzgarnos ya es, en sí mismo, un gran paso. Sí, además de ello, aprendemos a valorarnos, lograremos tocar el cielo haciendo, simplemente, puntillas...*



*Ser feliz y estar feliz, no son lo mismo.*

*Podrás 'ser' feliz y en cambio no 'estar' feliz.*

*Cuando las circunstancias de la vida te sean adversas, aunque 'seas' alguien feliz, la tristeza visitará tu corazón.*

*Nunca te resistas a vivir la tristeza, o el dolor de una pérdida, solo así conservarás tu 'ser feliz'.*

*Las personas verdaderamente felices son aquellas capaces de adaptarse a las circunstancias, experimentar todas las emociones, sin perder su alma.*

*Cuanto menos te resistas, más fluirás, lo cual, a la larga te hará ser más feliz.*

*Rosetta Forner, Soy lo mejor que me ha pasado*





# Segunda parte

El arte de ser excepcional





# Los ocho mejores aciertos

—No imaginaba que me pasase nada anormal. Quiero decir que creía tener un buen nivel de autoestima. Sin embargo, aprendí que me faltaba lo más importante, el *self-worth*. Al carecer de seguridad en mí mismo, no me valoraba. Y, viceversa —dijo Charles.

—No te comprendo. ¿No era la autoestima, lo importante? —dijo Sandra un poco perpleja ante la medio afirmación, medio confesión de su amigo.

—Eso mismo pensaba yo, hasta que mi coach me hizo ver que eso no era así —dijo Charles con humildad—. Mi amiga Marlene también acudió a Ella. Lo cierto es que esas sesiones le salvaron la vida, figuradamente hablando. Marlene no se valoraba. Por más que le dijeran que tenía una voz excepcional, ella no les creía. Es más, se lo tomaba como una ofensa, como si se estuviesen burlando de ella. Mi coach me explicó que la autoestima es el ‘dinero que uno tiene’, y la autovaloración (*self-worth*), cómo gestionamos esa autoestima o ‘dinero & capital’. Podemos tener un montón de capacidades pero si no creemos en nosotros mismos, no sabremos sacarle partido, a menos que nos lo creamos, de nada sirve.

—En ese caso, yo ando fatal de *self-worth*. Mucho me temo que soy una pésima gestora de mis recursos interiores —confesó Sandra.

—Todo tiene remedio —dijo Charles esbozando una amplia sonrisa.

—¿Cómo? —preguntó Sandra.

—Aprendiendo —respondió sucintamente Charles.

—¿Dónde? —preguntó Sandra queriendo saber más del tema.

—Con la que fue mi coach. Hizo magia conmigo —confesó Charles con un tono intimista.

—Ah... ¿sí? Y, ¿cómo lo hizo? —preguntó con genuino interés Sandra.

—No es tan fácil. No consiste en chasquear los dedos y ya está. O en agitar una varita... —dijo Charles en un cierto tono que indicaba que se había puesto a la defensiva.

—Me imagino... —alegó Sandra tratando de aclarar con el tono de su voz que no preguntaba por preguntar.

—Todos vivimos en la ‘borremasa’ —ya sabes que a la sociedad la llamo así. Si bien, mi coach la ha bautizado como ‘Club del Redil’—. Pues bien, esa borremasa ha creado un plan o ‘biblia’, si me permites que lo llame así, con toda una serie de normas y preceptos para que todos nos rijamos en base a los mismos. No está hecho con el propósito de ayudarnos sino de hacernos sentir mal, miserables... —aclaró Charles.

—¿Para qué? ¿Cómo puede ser eso? —preguntó Sandra vivamente interesada en lo que Charles le contaba.

—Muy fácil. Es una suerte de zanahoria inalcanzable. Se nos inculca que triunfar es una ‘obligación’, porque el no hacerlo o no lograrlo es sinónimo de que no vales lo mismo que los demás, que ‘eres inferior’. Obviamente, nadie quiere ser inferior —afirmó Charles.

—Por supuesto —corroboró Sandra.

—La sociedad redilera quiere gente insatisfecha porque así puede putearla, ningunearla, manipularla, y venderle la moto que quiera. Y yo me pregunto: ¿acaso, hoy día, existe una alternativa real al Club del Redil? O, ¿no es factible porque éste aglutina todas las posibilidades de desarrollarse en la sociedad? O, ¿está quizá en nuestra mente y acapara nuestros miedos y capacidad de razonar? —razonó en voz alta Charles.

—Sinceramente, carezco de repuestas —dijo Sandra un poco apesadumbrada.

—Fíjate la cantidad de libros de autoayuda que hay para eso... —añadió Charles enfáticamente como si no hubiese oído la respuesta de Sandra.

—Un montón —dijo Sandra categóricamente al tiempo que sonreía a Charles—. Casi todos cuentan lo mismo. Ninguno, de los que yo he leído, propone hacer corte de mangas, o sea, pasar de las indicaciones de la sociedad. Muy al contrario, se centran en enseñarte a integrarte más y más en el sistema, aunque parezca que preconizan lo contrario. Insisten e insisten, en lograr las cosas según un modelo que solo les funciona a los que ‘mandan’ o forman parte de una ‘cuchipanda’. Para poder triunfar al estilo de la sociedad redilera uno debe pertenecer a un ‘club’... Consecuentemente, hay que transigir y acatar las normas, so pena de que te larguen y no te den de comer, figuradamente hablando.

—No importa la calidad ni la profesionalidad. Suele premiarse el ser ‘borremasa’. La gente suele escuchar y prestar atención a un famoso, no por lo que dice, sino porque es ‘famoso’ —afirmó Charles, a quien el tema le interesaba mucho, razón por la cual lo había reflexionado y dado tantas vueltas.

—Sinceramente, nunca me había planteado tener coach —confesó Sandra.

—¿No? —preguntó de forma redundante Charles.

—No —respondió Sandra al tiempo que le lanzaba una mirada que indicaba ‘tómame en serio lo que te digo’—. Verás por qué. No hace mucho, leí una entrevista que le hacían a una coach. Ésta, es famosa por haber sido novia de un príncipe, y no precisamente el de ‘Beckelar’. Su discurso la retrataba como una rescata ‘pobres’ no como una verdadera terapeuta. Indirectamente, se las daba de ‘Teresa de Calcuta’, alegando que si alguien no le puede pagar, pues no le cobra, porque lo importante es que la persona pueda tratarse. Esta mujer, no solo hace de coach de sus amigos, según sus propias palabras, sino que incluso se hace amiga de sus coacheados. ¿Eso es un coach o una ‘amiga que te cobra’ o ‘una sacacuartos en nombre del *coaching*’?

—Eso, no es un coach —dijo Charles con convicción—. Te lo garantizo. Eso es una incompetente que trata de disimularlo yendo de ‘buena persona’ y de ‘amiga’.

—Entenderás por qué no me gustan los coaches. Me parecen un atajo de ‘rescatapatrias’ —dijo Sandra con un cierto tono de enfado en la voz.

—No todos son así. Los hay buenos profesionales, serios y verdaderamente competentes. La mía lo es. Ella no se hace amiga de la gente que tiene en consulta; no rescata; no impone; ni se hace amiga tuya para hacerte dependiente de ella y rescatarte sin que se note... —argumentó Charles muy serio.

—Ahí voy, si hay tanta gente idiotizada, ¿cómo no van a prosperar libros y terapeutas de tres al cuarto? —afirmó Sandra visiblemente contrariada.

—Sí, pero tú puedes discriminar. No todo lo que reluce es oro. Empero, hay mucho oro que no reluce porque no le permiten enseñarse —dijo Charles tratando de refutar la teoría, que era más bien convicción, de Sandra.

—Y, ¿qué pasa con los que se valoran bien? Acaso esos que no se enseñan, ¿se debe a que no se valoran? —replicó Sandra con una pregunta argumento.

—Quizá los que se valoran a sí mismos no se prestan a ser ‘monos de feria’ o ‘instrumentos’ para entretener a la borremasa —dijo Charles reflexivamente—. Al fin y al cabo, en el *coaching* no todos los que van de coaches lo son. Serlo va más allá de poseer un título o un certificado.

—Por sus obras les conoceréis —dijo Sandra.

—Efectivamente. Solo una coach que se valore, podrá enseñarte a valorarte. Consecuentemente, te cobrará las sesiones, te pondrá un plan y te pondrá límites. Y, lo mejor de todo es que no se dejará mangonear ni dirigir por el coacheado —dijo Charles con conocimiento de causa pues lo sabía por experiencia propia.

—No puede enseñarme a gestionar mis activos emocionales alguien que vive en la miseria —dijo Sandra reflexionando en voz alta.

—Exacto —dijo Charles—. La falta de dinero en alguien, o el resultado de cómo maneja sus finanzas literales, es algo muy evidente que difícilmente puede esconderse o disimularse. En cambio, los activos interiores no son tan fáciles de ver, o al menos eso parece.

—¿Cómo saber si alguien se valora? ¿Lo sabes tú? —preguntó Sandra retadoramente.

—Lo que te dije antes: un coach tiene normas, pone límites. Y, suele cobrar adecuadamente su trabajo. Si no valorase su tiempo ni sus conocimientos, ¿cómo enseñaría a otros a valorar los suyos? —respondió Charles omitiendo el tono desafiante de Sandra.

—Obviamente. Yo no estoy dispuesta a trabajar sin cobrar —dijo Sandra.

—Efectivamente. Ahora bien, si el coach que vas a contratar tiene poca experiencia, o sea, aun no es suficientemente competente (haber hecho un curso no te convierte en competente), cobrará poco o nada. ¿Por qué crees tú que procede así? —preguntó mirando Charles a Sandra esperando su respuesta.

—La respuesta es obvia: necesita coger experiencia —dijo Sandra rápidamente.

—Estoy totalmente de acuerdo contigo. Es más, disimulará, como debía ser el caso de esa coach cuya entrevista leíste, su falta de competencia con el ‘ir de buena y generosa’. Desconfía de esos ‘buenistas’ y ‘baratistas’, la persona profesional que se valora y cuyo trabajo merece la pena, cobra arreglo a lo que da —dijo Charles convencido.

—Buena lección de valoración en lo profesional. Pero, ¿qué hay de ello en lo personal? Yo pensaba que sí me valoraba... Sin embargo, escuchándote se me antoja que no debo hacerlo muy bien... Tal vez podría aprender a hacerlo mejor —dijo Sandra humildemente.

—En lo personal... Si uno se valora te garantizo que en vez de sentirse ‘contento’ u ‘orgulloso’ porque tal o cual mujer se ha fijado en mí...

—¿También os pasa eso a los hombres? Yo creía que era algo exclusivo de mujeres —dijo Sandra interrumpiéndole.

—¡Para nada! —exclamó Charles dispuesto a sincerarse con su amiga sin esconder nada, ya que no tenía nada de qué avergonzarse. Compartir los contratiempos o fracasos vitales no era motivo de vergüenza sino de afirmación para él—. A mí me la dio con queso mi ex mujer. De haberme valorado, no me hubiese quedado prendado de

ella como lo hice. Al contrario, le hubiese preguntado y le hubiese pedido que ‘me enseñase la patita por debajo de la puerta...’. De haber procedido así, sin duda me hubieran llamado la atención una serie de aspectos y comportamientos suyos

—¿Cómo cuáles? —preguntó visiblemente sorprendida Sandra ante semejante información.

—Que se creía superior al resto —dijo Charles.

—¡Vaya! —acertó a decir Sandra ante semejante información.

—Lo que parecía una personalidad despampanante, era en verdad un complejo de superioridad —aclaró Charles.

—Lo cual te atrajo y sedujo —resumió Sandra en un tono un poco irónico.

—Sí. Me enganchó el que una mujer tan inteligente y exitosa como ella se fijase en mí —dijo Charles en un tono intimista y pesaroso a la par ya que, a pesar de tanta terapia y enseñanza de Ella, en el fondo de su corazón aún estaba un poco contrariado. Los tropiezos vitales siguen pasando factura aún después de muertos.

—Ya, pero tú tienes carrera, un postgrado, un master y eras director general en una empresa multinacional norteamericana con gran proyección internacional —recalcó Sandra.

—No me valoraba. De haberlo hecho, hubiese hecho preguntas, rascado, analizado, evaluado, me hubiera fijado en sus incongruencias... —dijo Charles mirando hacia su interior y recordando a su yo de entonces.

—El bendito *self-worth* —dijo Sandra.

—Exacto —dijo Charles.

—Mmm... Oyéndote me veo a mí misma. Yo estoy muy orgullosa de mis logros laborales y de mi inteligencia... Al menos, eso creo. Empero, en lo personal, mi vida amorosa es un desastre... —confesó Sandra.

—No te valoras, por eso no entrevistas a los candidatos —respondió Charles en tono amistoso y empático pues no quería que sonase a reprimenda sino a oportunidad de aprendizaje.

—Bueno... las cosas ya se van viendo sobre la marcha —dijo Sandra tratando de restarle importancia pues era reticente a cualquier tipo de introspección.

—Ahhh... ¿sí? O sea, es como si el anestesista esperase a que estuviesen operando al paciente para decidir qué anestesia le deben poner... —dijo Charles.

—¡Una barbaridad!— exclamó Sandra.

—Ciertamente. Así procedes tú, y así procedía yo antes de empezar a trabajar mi *self-worth* –afirmó Charles asertivamente.

—O sea, que si una persona se valora, se hace respetar. Parte de ello pasa por preguntar, hacer saber las normas, negociar... –dijo Sandra hilvanando sus pensamientos en voz alta.

—Cierto. No porque alguien se fije en ti, te vas a echar en sus brazos... Puede que sea alguien que no te convenga –dijo Charles muy serio.

—Así me ha sucedido con Pablo. Me gustó su ironía al principio. Una ironía que mudó posteriormente en sarcasmo, y en un enviarme mensajes en los que me criticaba más que me alababa –dijo Sandra con pena al recordar su historia con el imbécil de... A veces, sentía lástima de sí misma, se avergonzaba de ciertas conductas suyas. A pesar de su inteligencia, cuando de hombres se trataba, se comportaba como una perfecta idiota.

—¿No rascaste? –preguntó Charles en un tono que más que pregunta parecía una afirmación.

—Mucho me temo que no –dijo Sandra humildemente.

—¿Qué tipo de relación buscas? –preguntó Charles con genuino interés.

—Una en la que me den amor y cariño, –respondió Sandra emocionándose al oír sus propias palabras.

—Y, ¿tú te relacionas así contigo? –preguntó de nuevo Charles.

—Mmm... Vaya preguntas que me haces... –respondió Sandra un poco contrariada.

—Mi coach, me enseñó muy bien –respondió Charles, quien se sentía muy orgulloso de sí mismo y satisfecho por haber decidido un día acudir a Ella en vez de volverse un amargado y/o buscar la solución en el fondo de una botella.

—Ya veo... Pues, volviendo a tu pregunta, yo creía que sí, pero debe ser que no. Si te soy sincera, no. En absoluto me relaciono bien conmigo misma. Me machaco mucho, me exijo un montón. No disfruto de mis logros profesionales. Además, ya sabes que físicamente jamás estuve contenta con mi cuerpo –dijo Sandra dispuesta a abrir la puerta de las mazmorras y dejar salir a sus despropósitos vitales.

—Necesitas *coaching* rescata náufragos emocionales –sentenció Charles.

—Puede... –empezó a decir Sandra tratando de esquivar el tema. Empero, algo en ella le hizo cambiar de opinión, y empezó a interesarse genuinamente en conocer la experiencia personal de Charles. Por consiguiente, le preguntó: –Por cierto, permíteme una pregunta muy personal, ¿cómo sabes tú que te valoras?

—Ante todo, no le permito a nadie que me diga lo qué debo hacer, ni que me indique lo qué es bueno para mí sin haberme consultado previamente. Pero, por encima de todo, paso de ‘no quedar mal con los demás’ —respondió Charles.

—¿No quedar mal con los demás? —inquirió curiosa Sandra.

—Mi coach dice que una cosa es ‘quedar bien con los demás’, y otra ‘no quedar mal’. Yo era de los últimos. Era de los del ‘no molestar’, ‘procurar que nadie se sintiese inferior a mí’ bien por mi dinero, inteligencia o posición... Lo ocultaba. Eso sí, ocultando esas cosas, me ocultaba a mí. Ahora que me valoro, ya no me oculto, ni le permito a nadie que me diga lo que tengo que pensar, hacer, no hacer... —dijo Charles sabedor del cómo le había costado interiorizar todo esto y hacerlo suyo, y ponerlo en práctica diariamente.

—A tenor de lo que dices, me queda meridianamente claro que yo no me valoro. Porque a Pablo le he permitido que me dijese lo que me convenía, lo que tenía hacer, cómo debía vestir... Incluso, le he tolerado que, en mi presencia, alabase a ex novias diciendo cosas de ellas que más bien parecían una indirecta hacia mí —dijo Sandra un poco apesadumbrada.

—¿Nunca te alabó? ¿No se sentía a gusto contigo? —preguntó Charles directo a la llaga.

—Sí... Bueno, por un lado me decía que soy muy inteligente, y que eso le fascinaba en mí, pero por otro me criticaba mucho... E insistía en que yo debía hacer lo que él me decía porque sabía más que yo... —respondió Sandra buscando, no sabía muy bien, si comprensión o que la eximiesen de su falta.

—¿No admiraba tu inteligencia? —insistió Charles.

—Eso le decía yo... —respondió Sandra con tristeza porque era consciente de lo poco que se había respetado a sí misma.

—Si te hubieses valorado le hubieses mandado a la mierda... Te lo garantizo —soltó Charles sin ambages.

—Bueno, al final lo hice pero después de permitirle que me ningunease. Por consiguiente, necesito aprender a valorarme, ¡ya! —exclamó Sandra.

—Te doy el teléfono de mi coach, y te pones las pilas —dijo Charles por toda respuesta directo al grano y sin disimulos.

—Aprenderé a gestionar mi capital interior... Así nunca más besaré sapos —anunció Sandra resuelta a coger al toro por los cuernos o mandar a paseo a todos los hombres-sapo que se cruzasen en el futuro en su vida.

—El príncipe azul destiñe, como también destiñen las princesitas que creen en cuentos

de hadas —añadió Charles con un cierto matiz de ironía en la voz.

—Hay que ver cuántas milongas nos han contado —dijo Sandra lamentándose de su ignorancia en lo relativo a hombres que nunca se convertirán en ‘príncipes azules’.

—Demasiadas. No nos han enseñado a vivir —concluyó Charles.

—Pues... ¡yo voy a aprender a ello! —declaró Sandra resolutivamente.

—Enhorabuena, eso es empezar a amarte. Ese es el verdadero camino del éxito —dijo Charles con empatía.





---

Primer acierto:  
'Creer en ti'. Tatúate en el alma: 'Soy lo  
mejor que me ha pasado'

---

Charles, estaba preparándose para salir pues había quedado a comer con su amiga Donatella –una publicista con mucho talento y carácter–, cuando sonó el teléfono. Era Marlene que le llamaba para comunicarle que estaba de paso por Madrid unos días. ¿Casualidades del destino? ¿Una serendipia? Decidió aprovechar la coincidencia e invitó a Marlene a unirse a ellos. Aprovecharía el almuerzo como excusa para presentarle a Donatella. Estaba completamente seguro de que ambas congeniarían. Por consiguiente, telefoneó a Donatella para comentarle que había invitado a Marlene a unirse a ellos. A Donatella, la idea le complació mucho, y sugirió que fuesen a *Bohème-Moi*, un restaurante con nombre y decoración de ópera. Como publicista, sabía que el entorno es sumamente importante para generar un buen ambiente, a la par que facilita la interacción cuando se trata de hacer coincidir a personas que no se conocen entre sí.

Charles presentó a Donatella como una publicista muy original y rebelde, que siempre se había negado a seguir los cánones establecidos, razón por la cual había tenido tanto éxito. Y, por la que, paradójicamente, tanto le había costado obtenerlo. Había decidido apostar por sí misma aunque ello supusiese tardar más en llegar a la cima del reconocimiento profesional. Después de algunos despidos, consiguió trabajo en una agencia de publicidad de pequeño tamaño pero con una cartera muy interesante de clientes. Ahí le llegó la oportunidad en forma de campaña en la que pudo desplegar su talento. ¡*Voilà!* Fue un exitazo de ventas: el anunciante quedó encantado razón por la cual en la agencia decidieron no dejarla marchar a la competencia... Así fue como la exitosa carrera de Donatella despegó.

—Nunca me gustó ser como los demás –dijo Donatella corroborando la presentación que de ella había hecho Charles.

—Ni falta que nos hace a ninguno de los aquí presentes –respondió Marlene con simpatía pues Donatella le había caído fenomenal desde el primer momento.

—No creo que a nadie le guste ser como a otros. Otra cosa es que no se lo permitan –añadió Charles.

—En publicidad siempre se busca el diferenciar a una marca de otra. Cada marca debe conseguir un posicionamiento diferenciador. Razón por la cual, los publicistas siempre

nos centramos en buscar elementos diferenciadores con los que estructurar la imagen de marca –explicó Donatella.

—Otra cosa es como la perciba el público objetivo –añadió Charles.

—Todos tenemos alguna característica diferencial, por pequeña que sea. Siempre hay algo que nos puede permitir sobresalir y alejarnos de la ‘mediocridad de nosotros mismos’, para empezar.

—¿De la mediocridad de uno mismo? –repitió Marlene sorprendida ante el concepto que Donatella acababa de presentar en sociedad.

—Así es –aseveró Donatella con total convicción por toda respuesta. Y, a renglón seguido, prosiguió con la exposición de su tesis: –Tenemos un montón de características, por regla general comunes a mucha gente. Incluso a veces, las tenemos mal organizadas o estructuradas. Algo así como no saber qué tenemos en el armario interior. Muchas marcas cometen el error de intentar parecerse el ganador, al que más cuota de mercado posee. Diferenciarse es la clave. Emular, imitar o seguir los pasos del ‘ganador’ o triunfador en ese segmento, es apostar por el fracaso. Hay que enfocarse en lo que te hace diferente, y si no, te lo inventas. Debes centrarte en cómo podrías aprovechar tus activos para crearte un posicionamiento diferenciador. Si de entrada consideras que no tienes nada diferente, en ese caso haces *karaoke business* en lugar de crear tu propia canción y cantarla a tu manera.

—Asusta mucho el ser diferente –afirmó Charles.

—No creas, a veces, no se trata de tener miedo. Simplemente estamos convencidos de que lo que hace el ganador debe ser lo mejor. Caso contrario no sería el que más cuota de mercado posee, o sea, una lógica paradójica. En algunos casos, eso es cierto. No obstante, si ya hay alguien que está haciendo eso, no hagas lo mismo. Ofrece algo diferente, o haz que parezca diferente si no encuentras nada que te diferencie –dijo Donatella.

—Hay que ser atrevido –añadió Marlene.

—Mucho. Además de visionario –dijo Charles.

—Eso sí, visionario de uno mismo. Fui yo quién enseñó a la coach de Charles a posicionarse en el mercado del *coaching*. Ten en cuenta que no era nada fácil, no por ella, sino por el exceso de competencia. Y, más si tenemos en cuenta que no todo era bueno. Había mediocre en demasía –dijo Donatella encantada de poder contarles esto a sus amigos.

—Lo mismo sucede en mi profesión. Hay más cantantes de ópera con enchufe que

con talento –dijo Marlene.

—En todas partes cuecen habas. Empero, en algunas el trabajo o las características diferenciales no son tan obvias como en el tuyo, Marlene –puntualizó Donatella.

—¿No? –preguntó perpleja Marlene.

—No –respondió escuetamente Donatella. Y prosiguió su argumento: –Me explico. En tu profesión, te dan un escenario, escoges el tema, y lo desarrollas. Obviamente, partamos del supuesto de que tienes bien la garganta, no estás resfriada, has dormido bien, te cuidas... En ese caso, cantarás y los demás podrán comprobar tu nivel, tu estilo, o sea, tu performance se revelará nítida y claramente. Lo mismo sucede con un bailarín, un actor o un músico. Salen a escena y lo muestran. En cambio, con un coach, ¿cómo se puede saber si es diferente al resto, si lo que ofrece es similar, superior o no merece la pena?

—¿Analizando su CV? –preguntó Marlene.

—Tarea harto imposible dado que todos se ‘venden’ o postulan como el mejor, el más contratado, el que más sabe. La mayoría se dice expertos aunque no pongan cómo lograron semejante grado de experiencia en su materia o área. A esto hay que añadir un público objetivo crédulo e incompetente en el arte de ‘saborear’ o diferenciar grados de profesionalidad en el *coaching*. Para un público objetivo poco entrenado, poco exigente, o que parte de la variable ‘precio’, tenderá a creerse lo que le cuenten y/o a contratar al que menos cobra –sentenció Donatella.

—O sea, que depende de en qué tipo de variables pongas el énfasis –dijo Charles.

—Así es –corroboró Donatella.

—En ese caso, ¿tú consideras que el público objetivo, o sea, el usuario del servicio o consumidor es fundamental en este caso? –preguntó Marlene yendo directa al grano.

—Así es. La gente ha pasado de saber que había psicólogos, psiquiatras, psicoanalistas, a los coaches. Al no estar regulado, cualquiera puede montarse una academia y enseñar *coaching*. Consecuentemente, los que salen certificados pueden ser tan profesionales como aquellos que hubieran obtenido su titulación en la feria, esto es, que les hubiese tocado un título que pusiese ‘coach’ en el barracón de tiro al pato –dijo Donatella dejando claro que había analizado mucho el tema.

—¿Estás hablando de intrusismo? –dijo Marlene con una pregunta que sonaba más a afirmación.

—No, solo eso. Peor –dijo Donatella poniendo cara de gravedad dada la seriedad que el tema merecía para ella—. Me refiero a la poca calidad del supuesto profesional, lo

cual no deja de ser una variable indirecta que superar. Es más, puede ser un obstáculo. Y, de hecho lo es para los auténticamente buenos profesionales del *Coaching*, que haberlos haylos, afortunadamente como en todas las profesiones.

—Un título no garantiza la profesionalidad. Ni siquiera garantiza la calidad de la información. Puede certificar unos estudios, pero nunca el conocimiento ni la profesionalidad —dijo Charles.

—Totalmente de acuerdo —dijo Marlene.

—Con todos estos mimbres de ‘burbuja’ en el mundo del *Coaching*. ¿Cómo diferenciarte y no morir en el intento si eres un buen profesional? —dijo Donatella como si le estuviera preguntando al aire.

—¿Qué estrategia le preparaste a tu coach? —preguntó curiosa Marlene.

—Primera pregunta: ¿Quieres ser diferente y diferenciarte? —respondió Donatella con preguntas a la pregunta de Marlene.

—¿Eso le preguntaste? —dijo sorprendida Marlene.

—Sí. Los publicistas somos los primeros coaches del mundo, aunque nunca se nos ha llamado así. Acompañamos y enseñamos a la gente a crearse una estrategia para lograr sus metas. Por eso tenemos que hacer tantas preguntas, recopilar información, procesarla, y sacarle el mejor partido posible —dijo Donatella sonriendo al tiempo que le guiñaba un ojo a Charles.

—Ya veo... —dijo Marlene.

—Estudiamos su trayectoria, su personalidad, su mejor ángulo. Lo que a ella la diferenciaba del resto eran varias cosas. Pero sobre todo, me encontré con un potencial fantástico porque ella NO quería ser igual a nadie. Y, lo que es mejor, estaba dispuesta a currarse lo que hiciese falta con tal de conseguir su meta —explicó Donatella.

—*¡That's paramount!* Decisivo. ¡La madre de todas las motivaciones! —exclamó Charles.

—Así que nos centramos primero en ella, en visualizarla como un producto. A continuación estudiamos la competencia. Solo así, contrastando, se puede llegar a elaborar un posicionamiento diferenciador que funcione de verdad. Obviamente se necesita un buen producto, una materia prima auténticamente buena. Mucha gente la tiene. Y, sin embargo, no sabe aprovecharla; no sabe venderse, como suele decirse. Que por cierto, era el caso de esta coach: buenísimo material, un diamante en bruto, pero con un pésimo posicionamiento y bajo nivel de penetración en su mercado —dijo Donatella compartiendo sus reflexiones con sus contertulios de mesa.

—¿Y...? ¿En qué se diferenciaba o se diferencia? —preguntó interesada Marlene.

—En varias cosas, a saber: formación académica, *background* profesional, personalidad, capacidades excepcionales o dones, creadora de lenguaje o conceptos. Ella, además de técnica, tiene un don, uno que no es habitual en los terapeutas: entender el inconsciente, comprenderlo, analizarlo, saber qué le pasaba a la persona. Para ella, eso, es coser y cantar... Y, sobre todo, posee una personalidad rebelde, como buen genio, lo cual es fantástico. Porque, solo alguien que se niega a ser mediocre, puede enseñar a otros a salir de la mediocridad y de la vulgaridad de sus vidas. Es la congruencia personificada. Obviamente, no es un producto para todos, solo para paladares exquisitos... —dijo Donatella.

—Como la ópera —dijo Marlene.

—Muy buena analogía —comentó Donatella.

—Otra manera de corroborar la valía, es el precio. Lo bueno, se vende en buen envoltorio. Lo exclusivo no puede tener un precio vulgar. Por consiguiente, su oferta, la manera de ofrecerse, debía ser diferente al resto. Al fin y al cabo, a la gente inteligente y exigente, le gusta lo bueno, lo mejor. Lo exclusivo te hace sentir bien... —dijo Donatella.

—Muy listos los publicistas... —dijo Charles.

—Funciona. Las personas no queremos ser vulgares. Queremos ser extraordinarios aunque sea a través de los productos que consumimos —dijo Donatella convencida de sus argumentos.

—Así es. Te doy la razón —dijo Marlene sabiendo que refutar lo que acababa de decir Donatella sería difícil incluso para un antisistema.

—En todo posicionamiento hay que escoger al público objetivo al que se quiere llegar, y al que no. Puesto que, un *commodity* —un producto para todos—, ni se puede, ni se debe ser —dijo Donatella retomando el hilo de su *speech* al más puro estilo publicitario.

—O sea, Ella es para los *gourmets* del alma —dijo Marlene.

—¿Cómo lo has adivinado? —preguntó divertida Donatella.

—Fue mi coach, una suerte de hada madrina que un día apareció en mi vida y me salvó del desastre vital en el que estaba sumida. Obviamente, gracias a Charles, fue él quien me la presentó. Es una visionaria, nada que ver con el resto. Rápida, perspicaz como ella sola, sabe darse cuenta de las cosas en un segundo... Lo que a mí me cuesta diez años de ver, ella lo capta al vuelo... —dijo Marlene visiblemente emocionada al hablar de Ella.

—Al parecer, la conoces muy bien —dijo Donatella.

—Sí, y la admiro mucho. Admiro su integridad, su luz, su humanidad... —dijo Marlene muy convencida—. Es más, no creo que cualquiera pueda apreciarla. Casi es... demasiado buena...

—Nadie es demasiado bueno, nunca. No al menos para un publicista —replicó Donatella con firmeza y rotundidad. Y, añadió: —En lo relativo a la integridad y a la autenticidad, estoy absolutamente de acuerdo contigo.

—Las personas que nos apreciamos, que valoramos la verdad y buscamos la esencia de las cosas en nuestras relaciones, queremos a gente como Ella cuando buscamos alguien nos guíe en la travesía de nuestro particular ‘desierto emocional’ —dijo Marlene.

—Eso fue lo que me llamó la atención de Ella. No se postulaba como la mayoría de sus colegas; no contaba las mismas cosas. A ella, el *coaching* no le había salvado la vida ni era ‘lo mejor que le había pasado’ —dijo Charles.

—Exacto. No tenía necesidad alguna de agarrarse a esos postulados o *reasons why* —dijo Donatella—. Ella posee tantas cualidades naturales que no necesita apelar al discurso demagógico al que recurre la mayoría. Instintivamente sabía lo que no debía hacer.

—Cuando la conocí me cautivó su cercanía, su humanidad, su sencillez. No se las daba de nada, y mira que es difícil eso. Por mi profesión y trabajo había conocido a otros coaches, pero ninguno me convencía. La mayoría se me antojaban advenedizos, oportunistas faltos de vocación cuando no de cualidades o capacidades. Y, te doy la razón Donatella, la mayoría poseen páginas webs similares, con contenidos similares... Todos ponen mucho énfasis en venderse. Insisten en ser los mejores... Demasiada homogeneidad, demasiada... —dijo Charles.

—Será porque ese discurso funciona y es fácil triunfar en base al mismo —dijo Marlene.

—No lo dudes —respondió Donatella—. Funcionar, funciona... Un rato. En cualquier oficio o profesión, si asumes los postulados genéricos, de entrada, te va mucho mejor que si te diferencias. Ahora bien, a la larga, ese ‘pan para hoy’ se convertirá en ‘hambre para mañana’. Si todos ofrecen lo mismo o similar, cuando la oferta supere la demanda, se creará una burbuja que estallará. Y, solo los verdaderamente profesionales, sobrevivirán.

—Ya... Pero, mientras tanto, a hacer caja y a timar a la gente —replicó Marlene.

—Ah, eso es responsabilidad de cada uno. Las personas tenemos que asumir la

responsabilidad de abrir los ojos y procurar que no nos la den con queso –dijo Charles.





---

## Segundo acierto: Crear tu propio estilo original y defenderlo

---

—¿Qué es la responsabilidad? —dijo Marlene visiblemente contrariada. Y, sin dejar de mirar a Donatella y a Charles, añadió: —Se trata una palabra muy manipulada como ‘ser adulto’. A veces, se mete en el mismo saco de la responsabilidad el hacer lo que uno no quiere. Siendo difícil distinguir entre la obediencia/resignación/apechugar con decisiones que has tomado y no deseas en tu vida. Por ejemplo, un matrimonio torcido, unos estudios que no te gustan...

—Quizá haya que preguntárselo a Ella —dijo Charles.

—No es mala idea... Charles, tú que la conoces tanto, ¿qué crees que diría Ella? —preguntó Donatella.

—Yo sé lo que diría —exclamó Marlene.

—¿Sí? —dijo Charles asombrado.

—Algo así como ‘responsabilidad es ser fiel a la escala de valores propia. Al mismo tiempo, es procurar ser ético, y no hacer daño a nadie. Responsable es la persona que actúa acorde a sus principios y ética, cumple la palabra dada. Y, si tiene que incumplirla, da la cara y una explicación. Responsable es el que da la cara por sí mismo, por sus ideas y por sus acciones. Responsable es quien no le pasa sus ‘marrones’ a nadie. Podrá pedir ayuda para resolverlos, pero no se los endiñará a nadie. Responsable es quien coge el timón de su destino y no abandona el barco ni aunque se esté hundiendo. Lo cual, no significa que se quede en un trabajo o en un matrimonio donde no es feliz, porque eso no sería ser responsable sino cobarde. La persona responsable no sale corriendo, simplemente se enfrenta al problema, negocia y busca una solución asertiva. Responsabilidad y cobardía no son sinónimos —concluyó Marlene.

—Vaya, vaya... Bastante acertado, sí señor. Solo te faltaba poner el acento yanqui de Ella y hubiese creído que era ella quien hablaba —dijo Charles con ironía a la par que asombrado por las palabras de su amiga.

—Me honra... —dijo Marlene brevemente y en tono humilde.

—Me tenéis perpleja, chicos —dijo Donatella vivamente emocionada.

—Pues... creo que, de responsables es que, no debería importarnos a nivel individual lo que haga o deje de hacer el vecino —alegó Charles.

—Eso mismo le dije a Ella. Juntamos sus conocimientos con los míos y creamos una estrategia visionaria —dijo Donatella entusiasmada y orgullosa de sí misma.

—¿En qué consistió? ¿Podría servirme a mí o a cualquiera? —preguntó Marlene.

—Creo que sí... —dijo Donatella al tiempo que meditaba su respuesta—. Ella me enseñó la técnica de la visualización, o sea, que uno debe visualizarse haciendo algo que quiere, logrando una meta. En PNL ellos le llaman *Acting as if* (actuar como si). La idea es muy simple, incluso de tan fácil parece inverosímil... Pero funciona. ‘Actuar como si’ consiste básicamente en comportarte como si una meta ya la hubieses logrado. Obviamente, se trata de incorporar las sensaciones, las conductas, las actitudes, las creencias, en definitiva el *modus operandi* interior. De ‘comportarte como si eso ya estuviese en tu vida’, pasar a lograr la meta...

—¿Así de fácil? —dijo Marlene.

—Lo parece, pero no lo es en absoluto. Puedes ‘fingir’ un rato, pero al siguiente vuelves al estado original de ‘fracaso’ o de ‘no logro de la meta’ —respondió Donatella en el tono serio y profesional que solía emplear cuando presentaba sus estrategias de campaña en la agencia—. ‘Actuar como si’ no tiene nada que ver con lo que propone el libro *El Secreto*, pues aquí no se trata de pedirle al Universo lo que deseas, y esperar que te lo envíe, sino de currarte la estrategia para conseguirlo. Luchar lo que tengas que luchar. Y, hacer lo que tengas que hacer. Porque, currar, te lo tendrás que currar, y mucho. Créeme.

—Ella también me lo enseñó a mí. Es como volver a aprender a vivir. Se requieren dosis de paciencia y de perseverancia en grado alto. En mi caso me dediqué a imaginar o sea, visualizar que yo creía en mí. Previamente, tuve que definir en qué consistía el creer en mí, esto es, qué tipo de creencias (*believes*) serían las que tendría alguien que creyese en sí mismo (yo), qué tipo de actitudes y conductas serían las adecuadas para crear ese estado, o sea las propias de alguien que cree en sí mismo y tiene un nivel saludable de *self-worth*. Luego, lo más difícil de todo, es ponerlo en práctica. Comportarte con arreglo a todo eso sin desfallecer hasta ver resultados, no es *a piece of cake*, creedme —comentó Charles.

—En mi experiencia, algo que me resulta difícil es descubrir mis creencias menos obvias, más reprimidas. Y, puede que, las más revolucionarias —confesó Marlene—. Pienso en qué tipo de creencias me atrevería a tener si no se le antojaran disparatadas a la sociedad aborregada. De no haber censura alguna, ¿qué haría con esas que brillan desde lejos en mi corazón como una moneda de oro en el fondo de un río?

—Muy interesante... Y, ¿cuál te atreverías a tener, por ejemplo? —preguntó Charles.

—Que no todos somos humanos, que algunos procedemos de otra galaxia —dijo Marlene.

—¿En serio? —preguntó Charles asombrado.

—En serio. Es más, creo que soy una suerte de E.T. en la Tierra pues, a veces, confieso que no entiendo a la gente... —dijo Marlene muy seria.

—Vaya, vaya... —dijo Charles.

—Y, ¿actúas como si fueses una E.T.? —preguntó Donatella.

—Juzga tu misma —respondió Marlene y se echó a reír.

—Eres incorregible —dijo Charles.

—Volviendo al tema del ‘actuar como si’ —dijo Donatella mientras los observaba divertida—. En cuanto a Ella, ella sabía cómo hacer esto. Yo solo tuve que incorporarle la estrategia con las indicaciones de cómo posicionarse para diferenciarse. Digamos que ella hizo el trabajo interior, y yo el exterior.

—Ya veo... Muy interesante... —dijo Marlene. Y añadió: —Lo que dije antes. En mi caso, ¿en qué consistiría?

—Ante todo deberías averiguar qué te puede hacer diferente en tu sector, con lo que debes empezar por analizar a la competencia y averiguar qué variables usan, cuáles son los factores que más se repiten. Te pondré un ejemplo. No tienes porqué fijarte ni tener en cuenta a todas las cantantes de tu sector. Fíjate, por un lado, en las más relevantes. Y, por otro, en las peores. O sea, haz dos grupos. Una vez clasificadas, haz un breve resumen de cada una, qué te llama la atención, características significativas, cómo se presentan, qué resaltan de ellas... Una vez tengas esto hecho, procede igual contigo. El tercer paso consiste en decidir qué te hace diferente, o cómo y en base a qué quieres ser diferente. Recuerda que no solo debes ser diferente sino sobre todo ejercer de y darlo a conocer —recalcó Donatella.

—Me ha quedado meridianamente claro. Se trata de convertir las diferencias en ventajas... —dijo Marlene.

—Así es —corroboró Donatella.

—Sin olvidar que ante todo deberás definir el éxito, esto es, qué entiendes por triunfar, tener éxito... —añadió Charles.

—Con todo ese material, ya puedes construir tu película interior y poner en marcha los resortes que el mundo pone a tu disposición —dijo Donatella.

—Leí en un libro que lo igual atrae a lo igual —dijo Marlene.

—Es una manera de decir que el cómo visualizas, en aquello te conviertes. Obviamente, nada te librará del trabajo que supone esforzarte por lograr una meta. Empero, creer que puedes lograrlo, visualizarte lográndolo, y sobre todo, actuar como si eso ya fuese realidad (que en algún lugar del espacio/tiempo, lo es), ayuda mucho. A las personas enfermas, por ejemplo de cáncer, se las enseña a visualizarse sanas, esto es, visualizar un cuerpo que funciona perfectamente y solo con células sanas curando el cuerpo. Nada de guerras, nada de ‘unas células atacando a otras’. Solo proceso curativo en armonía —dijo Donatella muy segura de los argumentos que esgrimía.

—Qué duda cabe, que el creer que algo es posible, facilita mucho las cosas. La motivación con la que nos desayunamos cada día, nos proporciona la mejor de las vitaminas vitales. Creer es fundamental —dijo Charles—. A mí me sirvió de mucho.

—A todos nos sirve el creer que las cosas pueden lograrse. La gente sana una enfermedad, cuando se convence de que puede superarla. Creer en la posibilidad, y visualizarlo, es una especie de magia que tenemos a nuestro alcance y encima es gratis —dijo Donatella convencida hasta la médula de lo que decía, pues lo tenía muy interiorizado. Era una firme conversa.

—La de basura interior que tenemos que tirar —dijo Marlene al tiempo que suspiraba, pues pensaba en ella misma cuando expresó estas palabras.

—¿A qué te refieres? —preguntó con curiosidad Donatella.

—Me refiero a la de creencias, convicciones, si me apuras, que he tenido que desterrar de mí. Incluso vivencias erróneas a cerca de mis talentos. He vivido convencida de un montón de verdades, que resultaron ser mentiras, que me intoxicaron el alma. Por si esto no fuese poco, encima yo desconocía que estaba intoxicada. ¡Ja! Entre otras que el triunfar es algo que te deben dar los demás. Sí, el triunfo, el éxito, no está en manos propias, sino en ajenas... —dijo Marlene furiosa y pesarosa a la par. Puesto que, el pensar así, le había hecho perder oportunidades a la vez que la había hecho sentirse una piltrafa emocional demasiado tiempo.

—A mí, particularmente, me enseñaron a no creer en mí —dijo Donatella en tono de confesión—. En su lugar, aprendí a machacarme. Crecí en una sociedad, en el sur de Italia, donde ser diferente era algo horroroso, pues todo el mundo debía pensar igual. Si pensabas de otra manera, eras tachado de traidor... No se podían tener unas ideas políticas que no fuesen las que se debían tener. Mi padre siempre fiel a sus ideas y a sus principios. En más de una ocasión, prefirió renunciar a un cargo antes que traicionar su integridad. Fue embajador después de una carrera como juez con ciertos altibajos... Siempre fue muy íntegro. Mi madre suele decir que nos hubiese ido mejor

económicamente, si él hubiese sido menos inteligente y más diplomático... O sea, si hubiese mirado para otro lado en algunas ocasiones.

—¡Caramba, Donatella, desconocía esta parte de tu historia personal! —exclamó Charles impactado.

—A la corta eso te trae el éxito social, pero a la larga, te supone la miseria emocional y la ruina espiritual —dijo Marlene.

—Obviamente, es compatible el triunfar con el ser fiel a los principios propios. Podemos y debemos redefinir el éxito. Si nos atrevemos, claro está. Por eso, le propuse a Ella el visualizarse logrando su meta con mis ‘consejos’ publicitarios —dijo Donatella—. Y, lo logró. Querer es poder, si sabes cómo. Nunca jamás te conformes con ser igual a los demás. El único triunfo que te convencerá y aprovechará será el que se basa en la originalidad singular de tu persona.



---

Tercer acierto:  
Visualizarte logrando tu meta siendo tú,  
original y único = posicionamiento  
diferenciador

---

Se necesita una personalidad (o sea, muchos 'kinders') a prueba de ostracismo para agarrarse a los principios propios y pasar de todo. No todas las personas están dispuestas a disfrutar de las ventajas de la fidelidad a la propia alma. Los valores personales no deberían ser tomados a la ligera, pues su buen estado garantiza la supervivencia en una sociedad donde impera la traición a uno mismo y el seguimiento ciego de las consignas sociales. La genialidad no vive en un medio ácido que daña las neuronas de la singularidad. La rebeldía, por el hecho de ser el antídoto que toda alma porta en sus genes espirituales para poder hacer frente a los diversos cánceres que atacan al ser humano en su faceta espiritual, goza de muy mala prensa. Muchos son los llamados, y poco los elegidos. La gente teme al fracaso. Empero, teme más aún al éxito que conlleva el ostracismo del sí mismo.

Se puede triunfar, gozar de la aceptación social y las felicitaciones de los demás. Y, sin embargo, al cerrar la puerta de casa, sentirse solo con esa soledad que se agarra a las entrañas y no suelta a su presa ni con la mejor de las oraciones. Nadie quiere sentir eso. Nadie quiere ser alzado para acabar en brazos del fracaso personal. En verdad, a lo que se teme es al riesgo de mostrar el alma que cada uno es. Quizá por ello la mayoría prefiere optar por el modelo de éxito probado, hacer suyas las consignas y preceptos mayoritarios aunque ello suponga enterrar la genialidad y proscribir el alma. El dinero es el adalid del éxito, el signo más claro de que uno ha triunfado. Sin embargo, al alma le es indiferente aun a pesar de lo mucho que la sociedad lo ensalza. Un dinero ganado a base de prostituir y esconder la autenticidad no le sienta nada bien al alma. Sería mejor morir pobre de dinero pero rico en satisfacción vital. Al final del camino, no habrá nada salvo el alma y el recuento de los momentos que de verdad merecieron la pena. Si uno vino a la Tierra a perder el tiempo, al final de su destino, se irá con las manos vacías, y ese vacío sí que será la peor de las formas de soledad. Claro que para todos esos que no creen en la existencia del alma, se la traerá al paio. Mientras tanto, se puede disimular todo con un poco de alcohol, pastillas o medicinas (droga legal), trabajo a destajo, ligues en demasía o trofeos cortejados al atardecer. De puertas para afuera se puede disimular todo. De puertas para adentro, no hay nada que engañar pueda al sentir propio.



Cada uno debe elegir entre:

- a. perseguir el éxito y huir del fracaso
- b. perseguir el fracaso y huir del éxito
- c. huir de ambos
- d. perseguir a ambos.

Ninguna de estas combinaciones, le son ajenas a nadie. Todos y cada uno de los seres humanos se hallan en su vida varias veces frente al dilema de qué opción escoger. En el caso de Marlene, había optado por (c) aunque no lo pareciese. Mientras que, Donatella siempre había optado de preferencia por (a), Charles por (b), y Sandra por (d).

—Sandra, has tenido ya alguna sesión con Ella —preguntó Charles.

—Así es —respondió sucintamente Sandra.

—¿Y? —añadió Charles con un monosílabo de pregunta.

—Y... Que me dio un buen rapapolvo —respondió Sandra breve pero gráficamente.

—¿Cómo fue eso y a cuenta de qué? ¿No sería por la historia con Pablo? —dijo Charles que perseveró en seguir preguntando.

—Para nada... Ha sido más bien por mi trabajo. Resulta que, me he pasado la vida persiguiendo tanto el fracaso como el éxito... —respondió Sandra compartiendo con Charles su propia perplejidad.

—¡Imposible! —exclamó Charles.

—Eso lo dirás tú —espetó indignada Sandra—. Pídele a Ella que te lo explique. Es una suerte de paradoja existencial que me he creado. Soy consciente de que soy inteligente. Ahora bien, le di tanta importancia al esfuerzo, que olvidé tanto el tipo de inteligencia tengo como el sacarle lustre.

—¡Ciertamente interesante! —dijo Charles interrumpiéndola—. sigue, por favor. Cuéntame más.

—De haber creído más en mi inteligencia habría arriesgado más y mejor en mi trabajo. Y, no me encontraría ahora ante el dilema de no saber si quedarme donde estoy o largarme a otro sitio —dijo Sandra un poco apenada de sí misma—. Asimismo, de haber estado convencida de que soy muy inteligente, en palabras de Ella, las ideas que, a menudo, se me han ocurrido no las hubiese regalado a colegas que luego las propagaron como propias en los congresos, ni las hubiese dejado olvidadas en ‘el cajón de las cosas que nunca debí pensar pero se me ocurrieron’. Nunca me tuve por la más inteligente de mi sector, ni de mi especialidad. Pero, cierto es que veía venir las

tendencias, así como percibía como por inspiración dónde y cómo encajaban ciertas variables, o cómo se enlazaban síntomas y causas. Me daba apuro soltar eso en presencia de profesionales más cualificados que yo, me refiero a esos que tienen una cátedra, o unos cuantos masters.

—Craso error —dijo Charles.

—Sí, ahora me doy cuenta. En verdad, es Ella la que me ha hecho darme cuenta. De haberme atrevido a ser quien soy, a confiar en mis instintos, ahora sería una reputada especialista en nutrición —dijo Sandra tratando de darse ánimos a sí misma.

—Y, lo eres, salvo que el mundo aún no se ha enterado —dijo Charles animándola a la par que le ofrecía una forma fácil de reencuadrar la situación, algo que había aprendido con Ella.

—Ya... ¡Pues llevo un poco de retraso! —dijo Sandra un poco contrariada.

—No importa, siempre puedes acelerar —dijo Charles tratando de infundirle ánimo.

—En eso tienes toda la razón. Con todo lo que sé, y el cómo estoy empezando a confiar en mí y a quererme, voy a poner en solfa todas mis ideas y empezar a publicarlas. Nunca más esperaré a que los demás estén de acuerdo conmigo. Al contrario, si discrepan me lo tomaré como una buena señal —dijo Sandra decidida a comerse el mundo.

—Así es. Una experta en esto es mi amiga Donatella, la publicista —dijo Charles a modo de soltarle un capote por si quería aprovechar la información.

—Sí, me has hablado de ella —dijo sucintamente Sandra pues estaba considerando la posibilidad de llamarla.

—Donatella sabe muy bien que, cuando no hay nadie en su sector que hable mal de ella, o sea, cuando no la critican, eso es síntoma inequívoco de que, aquello que se le ha ocurrido, no es genial sino vulgar, o como poco no es interesante. Porque, en cuanto, lo que ella presenta en un congreso, de tener tintes de genialidad, las voces críticas se afilan las garras y empieza la sesión de despelleje —dijo Charles riendo.

—Quienes no creen en ellos al final acaban por hacer realidad la profecía, o sea, que se comportan como si no fuesen inteligentes —esto me lo ha explicado Ella—, al haberse auto convencido de ello. Se dedican a practicar la táctica de menospreciar las ideas brillantes de otros con el fin de apropiárselas. Puesto que, una vez despreciadas, es más fácil robarlas y presentarlas como propias. Se les retoca un poco el aspecto y, a renglón seguido, se adjudican a alguien de renombre en el sector. Es como si para triunfar solo pudieses hacerlo ‘siendo alguien’. Pero, ¿cómo se es alguien si no te dejan

triunfar? –argumentó Sandra.

—Pasando de lo que se cocine y opine en tu sector –respondió Charles.

—La teoría me es fácil de comprender. Ponerlo en práctica, me resultará más difícil. Ten en cuenta que cambiar las pautas de conducta, los hábitos, no es tarea fácil. ¡Que me lo digan a mí en el campo de la nutrición! –dijo Sandra muy seriamente.

—Si tú has sido capaz de cambiar pautas en otros, ¿cómo no vas a lograrlo en esto? –dijo Charles medio preguntando medio afirmando.

—Ah... olvidas que me hice nutricionista porque nunca me gustó mi aspecto... –dijo Sandra.

—¿Incongruencia? –preguntó Charles a modo de confirmación.

—No, no es incongruencia. Es la muestra psicosomática, o sea, la manera que tiene mi psique de mostrar físicamente mi fascinación por la combinación ‘perseguir el éxito a la par que el fracaso’ –dijo Sandra mientras le guiñaba un ojo de complicidad a Charles.

—Ya... –dijo Charles sonriendo.

—Los éxitos de los demás, eran un poco míos... –confesó Sandra.

—Razón de más para poner en práctica las consignas de Ella –dijo Charles entusiasmado—. Cuánto más éxitos cosechen tus clientes, más fácil te será optar por perseguir al éxito pasando del fracaso. De este modo, te liberarás del tener que criticar con el fin de compensar el hecho de que escondes tu brillantez... Perdón, debería haber usado el tiempo pasado...

—Así es –corroboró Sandra.

—En ese caso, deberías estar ya frente a tu ordenador dándole a la tecla y dejando salir toda tu inspiración. Vas a revolucionar el campo de la nutrición... –propuso Charles tratando de contribuir a que Sandra desplegara su talento.

—Ya empecé. O, ¿acaso no te has fijado en que luzco más bella? –dijo entre risas Sandra.

—No se me había escapado que estás más luminosa y radiante –respondió Charles sonriendo.

—Ciertamente, me importa un soberano pepino lo que puedan pensar los demás. Por mí, como si les dan morcilla... Si no sabemos valorarnos, tenemos un problema –comentó Sandra al tiempo que sonreía.

—Uy, ¡con lo rica que está la morcilla! –dijo Charles bromeando.

—Cada día tengo más claro que, con la única persona con la cual debo quedar bien, es

conmigo misma. Me tiene que dar la gana ser visionaria, y además, valiente. Solo así me atreveré a pasar de lo que piensen, digan o hagan otros colegas –dijo Sandra con convicción saboreando las palabras que acababa de enunciar.

—Y, también de todos los ‘Pablos’ –añadió Charles.

—Efectivamente. Si él carece de valor para poderme valorar, si el coraje no le llega al corazón, no es mi problema. A partir de hoy, nunca más, necesitaré la aprobación de nadie –dijo Sandra muy convencida.



---

## Cuarto acierto: Pasar de las modas en tu sector y ser visionario

---

—Siempre puedes convertir tus puntos débiles en fuertes —dijo Charles— yo lo hice. Aunque no me fue fácil.

—En cuanto a mí, tengo unos cuantos que reconvertir —dijo Sandra en un tono que sonaba a lamentación.

—¿Seguro? —replicó Charles.

—Así es. Lo admito —afirmó Sandra.

—No creo que sean más que los que tenía yo —ironizó Charles.

—¡No te puedo creer! —soltó entre risas Sandra.

—Pues créetelo —confirmó Charles al tiempo que le guiñaba un ojo en señal de complicidad. Y prosiguió en tono confidencial: —Ya sabes que se me da muy bien dirigir. Sin embargo, nunca lo creí así. Además, me pasé media vida escondiendo que provenía de una familia adinerada, al igual que mi facilidad para estudiar. No quería que los demás se sintiesen mal en mi presencia...

—Siempre ocupándonos de que los demás no sufran —dijo Sandra con una pizca de ironía que sonaba más bien a sarcasmo.

—Si no les diésemos a los demás tanto crédito, nos iría mejor —corroboró Charles.

—¿Eso fue lo que hiciste? —preguntó con interés Sandra.

—Algo así como usar mis debilidades como palanca para mover mi mundo. Mi problema era que no quería molestar a los demás con mis ‘características’. Así que para relacionarme con ellos, les observaba con el fin de detectar como tratarles. Me centraba en averiguar cómo era cada uno para, de este modo, adaptarme a él. Obviamente, esto me permitió años más tarde ser un buen directivo —dijo Charles contento porque había llegado un punto en su vida en que se alegraba mucho de poder hablar así de sus ‘errores’ sin rencor, sin miedo, sin alterarse, solo con comprensión y compasión hacia sus ‘yoes’ del pasado.

—Este planteamiento es muy interesante. Esto nos ocurre a las personas complacedoras que no queremos hacer daño a nadie, ni molestar. Pero es insoportable vivir así —dijo Sandra. Y, después de una breve pausa, añadió: —Sí... Por cierto, en esta línea de lo que estamos hablando, el otro día me pasaron el video de una mujer

feísima. La pobre era realmente fea por fuera debido a una enfermedad que la mantiene en los huesos, sin músculo, o sea, que su cuerpo es un esqueleto andante, además de no ser demasiado alta. Ciertamente, creo que ella es el paradigma de haber logrado convertir un problema (el suyo no tiene solución alguna, ya que es una enfermedad genética para la cual, de momento, no hay cura), en el trampolín hacia la fama. En el video cuenta que ella siempre quiso ser conferencista. Lo cierto es que tiene mucho sentido del humor, además de valor para salir al escenario a contar, con mucha ironía, los escarnios que ha sufrido por ser tan fea...

—Perdona que te interrumpa, pero la mayoría de los humanos somos unos cretinos que solo vemos con los ojos del cuerpo pero no con los del alma —dijo Charles—. De otra manera, no alabáramos tan solo la belleza física, ni nos dejaríamos seducir por ella tan fácilmente...

—Así es, un mundo de cretinos que se lo hizo pasar muy mal. Sin embargo, ella logró sobreponerse, darle la vuelta y convertirlo en la manera de lograr su sueño. Perfectamente, podría haberse quedado en casa lamentándose de su mala suerte. Tener un aspecto físico horroroso no tiene por qué convertirte en un monstruo —dijo Sandra con admiración hacia esa persona aunque no la conociese personalmente.

—Díselo a la mayoría de adolescentes... —dijo Charles con un matiz de fingida desesperación.

—Y, no tan adolescentes. La clínica de cirugía estética de mí amiga Carol está llena de mujeres tremendamente insatisfechas con su vida que lo resuelven estirándose de aquí y quitándose de allá —dijo Sandra al tiempo que su semblante mostraba que estaba en desacuerdo con esa manía que tienen muchas mujeres de someterse a cirugía estética como toda solución a sus males de origen psicológico-emocional.

—Quizá la clave está en la enseñanza que se nos ofrece en la sociedad de relacionarnos con nosotros mismos en base a nuestros defectos y no en base a nuestras virtudes —dijo Charles.

—Bueno, tendríamos que empezar, como diría Ella, a redefinir qué entiende cada uno de nosotros por defectos y por virtudes —dijo Sandra.

—Tienes toda la razón —afirmó Charles.

—Ser fea a los ojos de muchos no te convierte en una persona fea. Por regla general, aquellos cuyo ‘defecto’ les resulta insoportable, en lugar de solucionarlo, suelen proyectarlo en aquel que más a mano tienen... —sentenció Sandra convencida de lo que decía.

—Si se deja —puntualizó Charles.

—Obviamente, si se deja. La mayoría, nos dejamos —dijo Sandra pesarosa.

—Así es —corroboró Charles.

—Ser de un extracto humilde no debería impedirnos nada... —dijo Sandra.

—Hace años, en una empresa, tuve un colega... A decir verdad, era mayor que yo y ostentaba un cargo superior al mío en aquel entonces, que solía preguntarle a la gente en la entrevista de trabajo si eran o no de buena familia... —contó Charles mientras las imágenes del pasado se agolpaban en su mente.

—¡No te puedo creer! —exclamó Sandra al tiempo que enarcaba las cejas y abría los ojos en un gesto de incredulidad.

—Créeme, así era. Un día presencié como le decía a otra colega, con cargo directivo, que entendía que se sintiese nerviosa pues su padre era un don nadie... —prosiguió Charles muy serio pues la vivencia la tenía muy presente.

—¡Menudo cretino! ¿Qué tendrá que ver una cosa con la otra? —exclamó Sandra indignada ante lo que le contaba Charles.

—Mmmm... Lo más curioso es que eran amigos... —siguió contando Charles al que le había entrado el gusanillo de narrador de historias.

—¿Amigos? ¡Caramba! Vaya con ciertas amistades peligrosas... —exclamó Sandra.

—Yo creo que él se sentía inferior a ella. Por eso trató de rebajarla o igualarla hacia abajo —dijo Charles convencido de que su conclusión era acertada.

—¿Qué hizo ella? —preguntó Sandra con curiosidad.

—Nunca dejó que sus orígenes sociales la hundiesen en la miseria. Muy al contrario, los usó para potenciar sus valores como ser humano: convirtió su pobreza económica en su riqueza espiritual. Ironías del destino, la paradoja es que, años después, es literalmente rica. O sea, que le va muy bien —dijo Charles mientras se dibujaba una sonrisa de satisfacción en su cara.

—Las personas no deberíamos permitir que los ‘defectos’, o aspectos negativos de nuestra vida nos hundiesen, más bien al contrario... —dijo Sandra a modo de reafirmación de las palabras de Charles.

—El otro día vi una película deliciosa, a la par que divertida que, sin intentar ser moralizante, acaba por dar una lección sobre el cómo no rendirse y convertir los problemas en la solución. Una mujer de mediana edad, descubre al quedarse viuda que, su marido, no solo la engañaba con otra desde hacía años, sino que la ha dejado en la ruina. Abierta como está a no dejarse hundir, usa su don como jardinera para



cultivar marihuana en el jardín de su casa junto con la ayuda del jardinero. Obviamente, la peli es una comedia. Decide largarse a Londres en busca de un traficante de droga que le compre la cosecha que ha logrado... No solo acaba casándose con el traficante, sino que escribe un libro contando toda la historia, el cual se convierte en un *best-seller*... —contó Charles sonriendo al rememorar la película.

—Te refieres a *El jardín de la alegría*... —confirmó Sandra.

—Exacto —dijo Charles.

—¡Me encanta! Es tremendamente divertida —dijo Sandra a quien la película también había cautivado en su día cuando la vio.

—Sí, el mundo está lleno de ejemplos de gente que no se dejó vencer por las circunstancias y le dieron la vuelta a la tortilla —dijo Charles.

—Resistir es vencer —sentenció Sandra.

—Siempre podemos aprender de la convicción de David. Así fue como logró vencer a Goliat, usando su astucia y pericia en el manejo de la honda. La clave, no fue su habilidad sino su convicción en ella, así como su fe en sí mismo —dijo Charles.

—Está claro que para ganar en la vida hay que estar convencido de que si uno cree, podrá —dijo Sandra complacida con la conversación que ella y Charles se traían entre manos como si fuese una diálogo que sostuviesen dos dioses sobre la conducta de los humanos.

—Estoy de acuerdo. Empero, tener claro hacia dónde se quiere ir en la vida es, asimismo, fundamental —sentenció Charles entusiasmado.



---

Quinto acierto:  
Convertir tus supuestos 'problemas'  
(‘defectos’, puntos débiles) en el trampolín  
hacia tu meta

---

Dónde quiera que miremos, la Historia de la humanidad está plagada de ejemplos de personas que tuvieron claro su destino, o que al menos, hicieron de su sueño, su destino a lo grande. ¿Fueron más extraordinarios que otros? En absoluto, simplemente cerraron los oídos al exterior para poder oír tan solo su voz interior, la de su alma. Afuera hay demasiados egos hinchados, asustados, amedrantados, acobardados, acomplejados, acongojados, prepotentizados u olvidados. El mundo suele nutrir de miedo las relaciones. Y, con el miedo no se debe discutir.

¿Por qué?

Porque nadie atiende a las razones del alma, intrépida, visionaria, fuera del tiempo, ajena al latido de lo percedero. Quien cree en sí mismo, asume las condiciones de su destino y no deja para mañana lo que pueda vivir y disfrutar hoy. Eso sí, contando consigo mismo aunque los demás discrepen. Al que vive en su alma, solo le importa la gloria eterna de su felicidad, todo lo demás, no lo procesará. Y, subsecuentemente, no lo incorporará a su sistema. Libre de las cargas del condicionamiento a ‘quedar bien’ con sus semejantes, fluirá libre, haciendo de su vida una aventura que merezca la pena ser recordada por su alma. Aunque a ojos de los demás sea una vida vulgar por aquello de que las hazañas que la entretejen solo hundan sus raíces en el valor para vivir cada día como si fuese el último. Disfrutando de los momentos de solaz bajo la sombra de un almendro; contemplando el vaivén de las olas; trabajando la tierra; viendo cómo se cuecen las habichuelas en la olla, o maduran las manzanas. Vulgar a los ojos de los hombres, no significa vulgar a los ojos del alma. La verdadera vulgaridad, es no atreverse a vivir la vida como a uno le apetezca.

—Marlene, ¿cuándo tienes previsto regresar a Londres? —preguntó Donatella. Ambas sostenían una animada conversación por teléfono.

—En un par de días como máximo debería estar allí. Los ensayos comenzarán el próximo lunes. ¿Por qué lo preguntas? —dijo Marlene.

—Porque me gustaría que nos viésemos antes de que te vayas. ¿Qué tal si quedamos a cenar? —propuso Donatella pues le apetecía mucho compartir mantel y conversación

con Marlene, un ser humano ciertamente interesante. Ambas habían congeniado muy bien.

—Genial —respondió Marlene con sincero entusiasmo.

—¿Invitamos a Charles? —preguntó Donatella sabiendo de antemano la respuesta.

—Por su puesto. ¿Le llamas tú o lo hago yo? —dijo Marlene encantada.

—Ya me encargo yo —respondió Donatella contenta de haber acertado y de que los tres pudiesen reunirse de nuevo.

—De acuerdo —dijo Marlene.

—Por cierto, ¿piensas aceptar la oferta para el musical? —aprovechó para preguntarle Donatella cambiando a un tono un poco más íntimo al formularle esta pregunta.

—Me tienta mucho, no creas. Pagan mucho mejor que en la ópera —respondió Marlene encantada de que Donatella se interesase por su trabajo.

—¡Por qué no probar! —dijo Donatella.

—Eso digo yo... Aunque mucha gente me dice que si me encasillo en el musical, mi voz se resentirá. Y, por si eso no fuera poco, me insisten en que, de querer volver a cantar ópera, me será hartó difícil —respondió Marlene contenta de poder expresar lo que pensaba a alguien que sabía que la entendía y comprendía.

—¿Te das cuenta de que tan solo se fijan en los contras? Mejor dicho, convierten cualquier cosa en un ‘contra’ o en un obstáculo —comentó Donatella.

—Así parece... en lugar de animarme, me colocan anclas... Al final estoy hecha un lío... Yo me formé para ser cantante de ópera, es cierto, y me va fenomenal. No obstante, ahora que me ofrecen musical, podría probar —dijo Marlene, a quien, la voz se le había teñido de melancolía.

—Exacto —dijo Donatella escuetamente intuyendo que Marlene tenía algo más que en la recámara.

—Sí, pero otro argumento es que en el musical no soy conocida. En cambio, en la ópera ya me he hecho un hueco... —prosiguió Marlene.

—¿Tan diferente es ese mundo? —preguntó Donatella con vivo interés.

—Uff... ¡Ni te lo imaginas! Hay una de egos megainflados —dijo Marlene acompañando sus palabras con un prolongado suspiro.

—Me hago una idea si pienso en mi profesión —dijo Donatella con empatía.

—Si te parece bien, llama a Charles y queda para cenar —dijo Marlene—. Tengo que dejarte, he quedado con Ella en una hora. He decidido comentarle el tema. Necesito

que me ayude a orientarme, como ha hecho en otras muchas ocasiones.

—De acuerdo. Nos vemos luego —dijo Donatella despidiéndose.

—*Ciao, bella* —dijo Marlene.

Marlene llegó a la consulta cinco minutos antes de la hora, como solía pues no quería perderse ni un segundo de la sabiduría de Ella, quien tenía a gala ser respetuosamente estricta con los tiempos. Cuando llegó, Ella la aguardaba con una taza de té de *La tienda del té* y una amplia sonrisa, como era habitual en ella.

—Me alegro mucho de verte, estimada Marlene.

—Yo sí que me alegro de verte. Es un gustazo ver tu sonrisa y recibir este cálido abrazo —dijo Marlene con alegría.

—Bien, ¿qué puedo hacer por ti? —preguntó Ella con simpatía.

—Ayudarme a resolver un dilema —dijo con gravedad Marlene.

—Ya será menos —dijo Ella sonriendo.

—Uff... ¡No creas! —dijo Marlene acompañando sus palabras de un resoplido.

—¿De qué se trata? —preguntó Ella como si no conociese a Marlene.

—Musical u ópera, he aquí la cuestión —respondió Marlene.

—No sabes qué camino escoger... —afirmó más que preguntó Ella.

—Así es. Me apetece volver a probar con el musical, sobre todo porque me ofrecen algo de alto nivel, y muy bien remunerado. Pero... ¡todos me dicen que estoy loca! —exclamó Marlene.

—¿Por qué? —preguntó Ella vivamente interesada en el tema que inquietaba a Marlene.

—Porque el musical es un género inferior... —respondió Marlene.

—¿Seguro? ¿Desde el punto de vista de quién? —preguntó Ella.

—Siempre tan acertada —respondió Marlene aliviada al haber podido compartir su inquietud con Ella—. Obviamente desde el punto de vista de los otros...

—Ya. Y, ¿te has parado a pensar en quién recaerán las repercusiones de tu decisión: en ellos o en ti? —dijo Ella lanzando una batería de preguntas con el propósito de hacerla reflexionar vivamente y que ella misma se diese las respuestas.

—Obviamente, yo —respondió Marlene confirmando la teoría de Ella.

—Ergo, ¿qué consecuencias no quieres tener? —volvió a preguntar Ella.

—El arrepentimiento. No quiero arrepentirme de no haber probado o intentado algo —respondió Marlene enérgicamente.

—En ese caso, la respuesta es obvia —dijo Ella,

—¿Musical? —preguntó Marlene un poco temerosa de no haber captado la indicación sutil de Ella.

—No —respondió sucintamente Ella.

—Mmm... no entiendo, —dijo Marlene un poco perpleja.

—La respuesta, es que debes escuchar a tu voz interior. Escucha la voz de tu voluntad no el ruido de los miedos de los demás —respondió Ella.

—Interesante... —comentó Marlene mientras rumiaba las palabras de Ella.

—Medita acerca de qué resultado quieres y cuál no quieres para ti. Asimismo, pregúntate y medita acerca de cuál de ellos dos será más respetuoso con tu escala de valores y con tus creencias —añadió Ella.

—Lo cierto es que no quiero fracasar... —dijo Marlene. Y, meditándolo un poco más, añadió: —Pero sobre todo, no quiero ser una exitosa infeliz. No quiero pasarme la vida sin saber qué hubiese sucedido de hacer esto o aquello. No quiero pasarme la vida con miedo. Cuando llegué a ti la primera vez estaba perdida, y tú me salvaste la vida. Ahora me siento pletórica, confío en mí. Es más, desde que empecé a creer en mí empezaron a lloverme las ofertas. Me has enseñado a hacerme respetar, a poner los límites a esos directores cuyo ego iracundo les lleva a maltratar a los actores. Y, a todo el que se deja.

—Estar constantemente expuesto a la opinión del público debe ser extenuante. Hecho que deberían tener en cuenta los directores de la obra. Salir a escena no es baladí —dijo Ella con empatía.

—Deberías hacerles *coaching* a todos ellos, a ver si mejoraban un poco... —dijo Marlene con ironía al tiempo que sonreía.

—Volvamos a ti —dijo Ella.

—Ya sabes que me gusta experimentar, probar cosas diferentes... —dijo Marlene al tiempo que suspiraba y dirigía sus ojos hacia arriba.

—La respuesta se va perfilando... —dijo Ella.

—Quiero ir hacia la felicidad. Pero también quiero transmitirle a la gente la pasión por vivir, contribuir a que el mundo sea un lugar mejor y creo que lo puedo hacer con mi voz, con mi trabajo. Desde un escenario se puede contribuir a que el mundo mejore, a que la gente sea más feliz... —dijo Marlene poniéndose de pie y elevando los brazos abiertos hacia arriba.

—La ópera es más elitista... —comentó Ella.

—Así es. El musical es más abierto, más para todo el mundo... —dijo Marlene que aún permanecía de pie.

—¿Por qué no probar? Ningún camino es definitivo a menos que tú lo desees o decidas así —dijo Ella encantada de poder presenciar el proceso que se operaba en Marlene.

—Tienes toda la razón. Nada es definitivo, excepto la muerte... —sentenció Marlene con voz teatral.

—Es muy apropiado considerar la situación desde el punto de vista de tu alma, o de un ‘no tiempo’ o de un ‘no consecuencias irreversibles’. Ergo, ¿cómo lo ves: ópera o musical? —preguntó Ella invitando a Marlene a enfocarse en una solución a su medida.

—¡Musical! Decididamente. Voy a probar. Independientemente de mi nivel de Inglés, voy a probar —respondió Marlene exultante.

—Creía que lo hablabas bien... —comentó Ella.

—Así es. Si bien, un amigo mío ha esgrimido, como argumento disuasorio, que para cantar en un musical, hay que ser nativo de esa lengua... —dijo Marlene un poco contrariada.

—¡Vaya memez! Si me lo permites... —dijo Ella divertida.

—Estoy de acuerdo —corroboró Marlene.

—Si tú no coges las riendas de tu vida, alguien lo hará y puede que te conduzca hacia un lugar, y de una manera, que no te guste. ¿La solución? —dijo ella terminando su discurso con esa pregunta que dejó colgada en el aire. Sabiendo que Marlene la cogería como oportunidad para darse una óptima respuesta.

—Debo ser yo quien conduzca mi vida, quien tome mis propias decisiones, pues mías —como tú me enseñaste—, serán las consecuencias, las ausencias y los ‘si yo hubiera sabido’, ‘si yo hubiera hecho’... —respondió Marlene muy asertivamente.

—Nada de lamentaciones, no sirven de nada. Mejor adaptar el mundo a ti —afirmó Ella.

—Lo tengo meridianamente claro... —respondió Marlene.

—¿Musical? —preguntó Ella esbozando una sonrisa.

—No, ¡yo! Yo soy la opción. Yo soy la respuesta —exclamó Marlene.

—Así es —corroboró Ella.

—Gracias, mí estimada Ella —dijo emocionada Marlene.

—My pleasure, my dear —respondió Ella con cariño.





---

## Sexto acierto: Asumir las riendas de tu vida

---

—Últimamente, mi ex incordia bastante. A los pobres gemelos los tiene mareados –dijo Charles.

—¿Por qué no le das el teléfono de Ella? –preguntó Donatella.

—No creo que la llamase –dijo Charles con tono desconfiado a la par que convencido de cómo se desarrollarían los acontecimientos pues conocía a su ex y sabía que ésta no acudiría a la consulta de ninguna coach que él le recomendase.

—¿Seguro? –preguntó Marlene.

—No le gustaría, Ella es demasiado clara, práctica y directa para el gusto de Theresa –argumentó Charles.

—Nunca se sabe –dijo Marlene.

—En fin. Yo os quería comentar, sobre todo a ti, Charles, el caso de un amigo mío. El pobre está inmerso en una situación muy peliaguda –dijo Donatella—. Como tú, Charles, has pasado por abogados y custodias quizá podría aconsejarle...

—¿Coach o abogado? –preguntó Marlene—. Quiero decir, que qué es lo que más urgentemente necesita: ¿un buen coach o un buen abogado?

—Ambos. Si bien, no sé en qué orden... Sinceramente –respondió Donatella.

—¿Qué le ha pasado? Porque todo o casi todo suele tener solución. Aunque, en el tema de custodias, la cosa se pone chunga –dijo Charles.

—A veces, a la gente le sobra miedo y le falta valor para hacer o para decir lo que debería –dijo Marlene.

—No te falta la razón. Creo que si mi amigo no tuviese ciertos complejos, mejor le hubiese ido –comentó Donatella un poco apenada al pensar en la situación que tenía ante sí su amigo.

—¿Qué le ha pasado? A ver si le puedo ayudar –preguntó con sincero interés Charles.

—Mi amigo tuvo una hija de una novieta con la que no se quiso casar, cuando ella se quedó embarazada. Así a simple vista, la cosa parecía como que el malo de la peli era él. Sin embargo, ella nada más dar a luz, le acusó de maltrato –y no ha parado—. La cosa se puso muy fea. El único ‘pecado’ que ha cometido mi amigo es no haberse querido casar con ella cuando se quedó embarazada. Sin embargo, nunca se negó a compartir la responsabilidad de la niña, todo lo contrario, desde el día en que supo que

ella estaba embarazada, él se ofreció a reconocer legalmente a la niña y hacerse cargo económicamente, o sea, a ser co-responsable en la educación y en la manutención. Sin embargo, ella, al poco de nacer la niña se largó a Canarias a vivir. Reside allí desde hace algunos unos años. Incluso residiendo él en Madrid y ella en Canarias ha tenido la desfachatez de acusarlo de maltrato... ¿¡Maltrato por telepatía!? ¡Cómo, sino, iba a poder maltratarla estando a tantos kilómetros de distancia! Por si esto no fuera poco, jamás le facilitó ver a la niña. Con lo que él tuvo que recurrir a la justicia para poder verla –contó Donatella procurando exponer con claridad la situación de su amigo y, al mismo tiempo, cuidando de no entrar en demasiados detalles con el fin de no aburrirles. Asimismo, tampoco, quería pecar de indiscreta.

—¿Lo consiguió? –preguntó Marlene vivamente interesada.

—Así es –dijo Donatella–. El problema viene ahora. Después de un año yendo a verla cada dos meses, con el consiguiente pastón que eso supone –va en avión–, la niña va y le suelta que no quiere volver a verle más.

—¿Por qué? –preguntó Marlene perpleja ante la historia que les estaba contando Donatella.

—Él un buen día se decidió a contarle su versión de lo ocurrido, el por qué él había estado unos años desaparecido... –dijo Donatella.

—Vaya... Creo que, además de un abogado, necesita que le asesore Ella, en este asunto tan delicado. Ante todo, y sobre todo, necesita una estrategia de acercamiento a esa hija cuya herida emocional le impide abrirse a su padre, seguro que la niña teme romper con la imagen de su madre –dijo Charles que también había pasado lo suyo cuando su separación.

—Pues no sé si teme romper o no, lo cierto es que la niña que ya tiene cerca de quince años está, al parecer –al menos, eso deduce mi amigo basándose en la conducta y actitud de la madre cuando estaban relacionados y posteriormente–, un poco ‘alienada’ por la madre. El email que le envió su hija, diciéndole que la dejase en paz, decía ‘doy por finalizada nuestra relación’. Lo cual no parece una manera muy de hija a padre, sino más bien entre dos iguales que dejan una relación sentimental –explicó Donatella.

—Puede ser... –dijo Charles.

—¿No estás de acuerdo? –preguntó un poco perpleja Donatella.

—Puede que estés en lo cierto... Aunque bien podría ser que no sepa expresarse de otra manera –dijo Charles.

—¿Cómo le hubieses hecho tú saber a tu padre que no te quieres relacionar más con

él? –preguntó Marlene.

—Pues... No sé... Déjame pensar –dijo Charles mientras trataba de encontrar una respuesta convincente.

—Yo, desde luego, no creo que le hubiese dicho a mi padre ‘nuestra relación ha terminado’ –dijo Marlene muy convencida.

—¿No? –preguntó Charles.

—No –dijo Marlene a modo de respuesta contundente—. Si acaso, le hubiese dicho que estoy enfadada con él, recuerda que tengo casi quince años. Y, que me ha molestado mucho lo que ha dicho acerca de mi madre. Quizá le diría ‘no te quiero ver más’. Es más típico de una adolescente enfadada con su padre hablar así en esos términos que en los de ‘esta relación se ha terminado’. Donatella, no me extraña que tu amigo haya pensado que ha sido la madre quien ha escrito el email o la que se lo ha dictado.

—En el pasado, la hija parecía escribir los emails (cuando tenía diez años), hasta que un día, la madre respondió a un email –dijo Donatella.

—¿Y? –preguntó Marlene con incredulidad.

—Lo más curioso fue que en el email, que ella firmaba, se ‘cometieron’ las mismas faltas de ortografía que, en los que supuestamente, escribía la niña –explicó Donatella.

—¡Muy interesante! –dijo Charles.

—Ciertamente –dijo Donatella. Por eso mi amigo, acabó por pensar que, el email de ‘cese de la relación’, surgió de la madre. Máxime cuando ésta lo llamó por la noche, después de que ellos hubieran comido y estado juntos toda la tarde, para comunicarle que la niña llevaba llorando desde que ésta había vuelto a casa. Razón por la cual, ella iba a llamar a su abogado.

—¡Caramba! No parecía que estuviese muy interesada en ayudar a reconstruir el puente entre padre e hija... Más bien parece que ella aprovechó la coyuntura para dinamitarlo –comentó Marlene con ironía.

—Mucho me temo, que así fue –dijo Donatella—. Os cuento que él, tuvo que recurrir a la Justicia para poder ver a su hija, además de defenderse de las falsas acusaciones de maltrato que ella le puso. Pero, como el amor que siente por esa niña es tal, acabó firmando un convenio según el cual debe pasarle una pensión a la hija hasta que ésta sea ‘económicamente independiente’.

—Ay, ¡la leche! Y, ¿si ella nunca se independiza? Con lo mal que está el curro... –dijo Marlene vivamente impresionada con la historia.

—Lo tiene crudo –dijo Donatella.

—Bien, en ese caso, yo le diría que se buscara un buen abogado experto en estos casos de custodia complicada —dijo Charles.

—Ya lo tiene. Bueno en verdad, ha tenido varios —dijo Donatella—. Como os he comentado, lleva desde los primeros días de la niña recibiendo denuncias por malos tratos parte de la madre de la niña. Incluso está en asociaciones de padres maltratados... No es el primer, ni el único caso, en el que el juez decide que el padre debe pagar la pensión al hijo aunque este sea mayor de edad, siempre y cuando, no tenga trabajo.

—Pues debería llamar a Ella para organizarse una estrategia ganadora de comunicación —dijo Charles—. Pero, sobre todo que no dé por perdida la partida. Nunca debemos darnos por rendidos porque el que resiste, acaba por ganar.

—Hablando de resistir y de ganar —dijo Marlene—. He decidido aceptar la oferta para hacer el musical.

—¡Caramba! ¿Cómo ha sido eso? —soltó Charles a quien el giro en la conversación, y sobre todo el anuncio que acababa de hacer Marlene, le había cogido por sorpresa.

—Estuve hablando con Ella. Me ayudó a ver que debo seguir mi ‘bliss’, como decís vosotros. Tengo que dejarme guiar por mi corazón —confesó Marlene en un tono asertivo a prueba de discrepancias de cualquier tipo—. Consecuentemente, he decidido optar por confiar en que todo saldrá bien.

—En cualquier caso, siempre podrás revirar, variar rumbo. Nada es definitivo en esta vida, recuérdalo —dijo Donatella con simpatía animando a Marlene y contenta al ver que ésta apostaba por sí misma pasando de lo que otros pudiesen opinar.

—Obviamente, cuando optamos por el miedo, nos paralizamos y no hacemos buenas elecciones. En cambio, si lo hacemos desde la confianza, nos atrevemos con cosas, proyectos, relaciones, opciones... que es bastante probable que nos lleven a vivir los mejores momentos de nuestra vida —dijo Charles.

—En mi opinión, siempre es mejor haberlo intentado. Lo cual no deja de ser un buen reconstituyente para la autoestima personal —dijo Donatella con convicción.

—Estáis de lo más positivos. Y, no es ironía —dijo Marlene sonriendo.

—Lo contrario es estar muerto psicológicamente en vida. Y, te juro, que no tengo la más mínima intención de ser un zombie psicológico —dijo Charles sonriendo a su vez.

—Si no sale como a ti te gusta, no pasa nada, al menos lo habrás intentado. Y, eso, siempre es mejor que quedarse con la duda de qué podría haber sido... En mi caso, cuando me trasladé de Milán a Madrid, me tiré a la piscina de la posibilidad aún a

riesgo de que no hubiese agua el tiempo suficiente como para poder completar mi *sprint*. Me explico. Todos, excepto una amiga mía, insistían en que me lo pensase bien. Puesto que, a lo mejor, al finalizar el periodo de prueba, no me renovarían el contrato. Y, en ese caso, ¿qué haría? A lo cual, yo les respondía: ‘Si he conseguido una oferta estando en Milán, ¿qué no lograré una vez allí?’ Es más, a mis argumentos, yo solía añadir una réplica: ‘Dado que yo iba a por todas, ¿por qué iban a no renovarme?’ Tanto fui a por todas, que a las dos semanas de estar trabajando, desde el presidente al bedel, todos en la oficina, tenían meridianamente claro que me iba a quedar –dijo Donatella emocionada al recordar esos venturosos días de su pasado.

—¡Caramba!, sí que tenías clarísimo que si querías, podías lograrlo –exclamó Marlene con admiración.

—Sí. Me gusta salir a ganar. Confío en que siempre habrá una salida, y si no la inventaré –dijo Donatella con convicción.

—¡Eres admirable! –exclamó Charles con simpatía–. Siempre me ha gustado tu fuerza. Ciertamente, si confiamos en nuestras capacidades, seremos capaces de hallar la manera de poder salir adelante, cambiar el rumbo o transformar una situación. El miedo es muy mal consejero. Siempre hay que hacer caso omiso a todos esos que nos dicen ‘no puedes, no debes, no es buen momento...’.

—Por cierto, ¿cuándo es un buen momento para un asustado? –dijo Marlene irónicamente. Y sin esperar a que nadie le respondiese, añadió: –Nunca.

—Exacto. Nunca –dijo Donatella–. Yo soy partidaria de emplear las fuerzas en idear una solución antes que regodearme en los problemas. Me parece una pérdida de tiempo, y de energía, lamentarse de cómo están las cosas de mal. Es más práctico y productivo centrarse en pensar qué puedo hacer para cambiar la situación y obtener el resultado que busco. En una de las agencias de publicidad, en las que trabajé, tuve un compañero de departamento que, casi se metía literalmente debajo de la mesa cuando había problemas. Iba de machote por la vida. Se vendía muy bien. Alardeaba de ser supercompetente y estar superpreparado. Cuando, en verdad, era un cobardica integral. La realidad del día a día se encargó de desmentirle y dejarle con el culo al aire. Nuestro jefe acabó por invitarle a irse. Era un memo integral.

—Evidentemente, ¡te caía fenomenal! –exclamó Marlene sin disimulos.

—Desde luego parecía ignorar que todo es susceptible de ser solucionado –dijo Charles muy convencido.

—Yo creo que más bien era un comodón que esperaba que le solucionasen las cosas...

—agregó Donatella sin simpatía alguna al recordar a ese compañero que le creó más de un problema y más de dos con los clientes de la agencia de publicidad, e incluso con los medios. La de veces, que tuvo que dar la cara y templar gaitas. Menos mal, que ella les caía bien y confiaban en ella, profesional y personalmente.

—Además de alguien con complejo de inferioridad —añadió Charles interrumpiéndola.

—Seguro... —corroboró Donatella—. En mi opinión, para poder solucionar algo, previamente hay que reconocer que se tiene un problema o se ha cometido un error. Y, para proceder así se requiere ciertas dosis de buen *self-worth*.

—Totalmente de acuerdo —dijo Charles.

—Me encanta oíros —dijo Marlene que escuchaba fascinada las argumentaciones que con tanta pasión y convicción desarrollaba Donatella. Y añadió: —Te admiro Donatella. Admiro tu claridad de ideas, y la fuerza con la que te lanzas en brazos del destino.

—Pues ya sabes, querida Marlene. ¡A por todas! El mundo te espera. Recuerda siempre que el mundo necesita gente como tú. Gente decidida a creer en ella misma. Gente que se atreva a hacer realidad sus sueños —dijo Donatella visiblemente emocionada.

—¡Caramba!, pareces Ella —exclamó Marlene al tiempo que trataba de contener las lágrimas que asomaban a sus ojos.

—Mmmm... Los publicistas somos los pioneros del *coaching* —dijo Donatella guiñándole un ojo. Y, a continuación, se echó a reír.

—Brindemos por los audaces porque de ellos será el destino que siempre se puede solucionar —dijo Charles entusiasmado al ver a aquellas dos mujeres, a las que tanto admiraba, congeniar tan bien espiritualmente.

—Hoy, hablando con vosotros, he entendido el significado de ‘Soy lo mejor que me ha pasado’ de una forma muy bella. Hoy, me he dado cuenta de que si uno vive pensando que la vida es ordinaria, corriente, no está viviendo, ni está respirando. Hoy, he entendido que mi vida no es ordinaria, cuanto más crezco como persona más fascinante se muestra. Pero creo que lo ha sido siempre. Tan solo, que, a veces, es tan intensa, y estamos tan enredados que tengo que desconectar y poner el piloto automático para recobrar el aliento. En cambio, las personas que no necesitan ese aliento, aquellas que pueden asumir la magia, la oportunidad de transformación, de cambio, realización y pasión, viven la vida extraordinariamente. Es la emocionante búsqueda del alma por satisfacerse en su interacción con el mundo. Hoy he entendido que ser extraordinarios es comprender que la vida es extraordinaria y en este éxtasis, el

alma se siente como en casa, natural, sencillamente normal –dijo Marlene quedándose casi sin aliento, pero con una emoción que le salía desde lo más profundo de sus entrañas vitales.

—Me has dejado sin palabras –dijo con profunda admiración Charles—. Verdaderamente, Ella ha hecho un magnífico trabajo contigo.

—Estoy más que de acuerdo –exclamó Donatella. Y, dicho esto, comenzó a aplaudir como si hubiesen estado al final de una de las magníficas representaciones de Marlene en la Ópera.





---

**Séptimo acierto:**  
**Confiar en que siempre hay una solución**  
**para todo y provocarla**

---

***Ama hoy lo que puedas mejorar mañana***

Cerca de un año después de esa conversación, se reunieron todos en Londres para el estreno del musical en el que Marlene debutaba como primera actriz-cantante. Habían sido meses cargados de novedades maravillosas. Entre otras cosas, Charles había decidido confesarle sus sentimientos a Donatella. Su admiración por ella era algo más que una simple fascinación dado que ésta hundía sus raíces en los dominios del amor verdadero. Casi sin darse cuenta, se había enamorado de ella. Una vez superado el miedo al fracaso que le había ocasionado su divorcio, y aprendida la lección de mano de Ella, en su nuevo estado de ‘creer en él’ y ‘valorarse’, había hecho las paces con su corazón. Asimismo, había averiguado qué consideraba innegociable y negociable en una relación sentimental. Por consiguiente, ahora ya sabía cómo le gustaba amar y ser amado. Clarificación y claridad asertiva que le permitieron darse cuenta, no solo de lo que sentía por Donatella, sino de lo que ella sentía por él. Donatella era una mujer fuerte, segura de sí misma, dulce, generosa, asertiva y humana. No tenía necesidad de ningún vasallo ni de un hombre para ventilar sus demonios interiores. Donatella era lo opuesto a la primera mujer de Charles. Tampoco él era el mismo. De haberla conocido años antes a Donatella, ni la hubiese apreciado ni posiblemente se hubiese fijado en ella, pues carecía de los ‘anzuelos’ que en esos momentos tanto le seducían debido a su codependencia emocional. Cuando uno se ama, solo le gusta relacionarse con aquellos que le aman como uno se ama a sí mismo. Se trata de sumar, no de restar. Únicamente, la relación de amor con alguien que le habla a tu alma, es amorosa y no codependencia desdeñosa.

***Solo se vive una vez***

Consecuentemente, ama hoy lo que puedas mejorar mañana. Si esperas a mañana puede que ya no esté esa flor para disfrutar de su perfume. Mañana suele ser tarde para ser feliz.

Y, dado que Charles no quería que ‘se le pasase el arroz’, le abrió su corazón de par en par a Donatella para que el sentimiento entrase a raudales.

***Cada momento de la vida es único***

Por su parte, Marlene, al haber aceptado la oferta para ese musical, había conocido a

un músico norteamericano que formaba parte de la orquesta. De otro modo, el ‘Destino’ lo hubiese tenido quizás un poco más difícil para cruzar sus respectivos caminos. Arriesgarse tiene sus recompensas, y Marlene estaba sorprendida de la cantidad de cosas que le habían sucedido desde que decidió aceptar la oferta. Achacaba su buena suerte a las enseñanzas de Ella. Sin embargo, ésta le insistía en que ella no era la artífice de semejante magia, sino la propia Marlene que, al haber comprendido e interiorizado que lo que puedas amar y disfrutar hoy, no lo guardes para mañana, la que había obrado el milagro en sí misma.

Puede que ese ‘mañana’ no llegue o no se presente como a uno le gustaría. Cada momento de la vida es único. Por lo tanto, el verdadero triunfador es aquel que se atreve a vivir la vida tal y como le apetece siguiendo solo los dictados de su alma, y haciendo caso omiso a los miedos de los demás.

### ***En la coherencia está la razón del éxito***

Sandra, por su parte, había aprendido a superar su miedo a ser diferente. Una vez logrado esto, había desarrollado un método nutricional que estaba teniendo mucho éxito. Empero, lo mejor de todo era que al haber perdido el miedo, también perdió el contacto con su *killer* interior (crítico disfuncional). Consecuentemente, había dejado de criticarse. Y, al hacerlo, su cuerpo mostraba el fin de dicho hábito. No solo se sentía mejor, se veía mejor. Seguramente, en esa coherencia se hallaba la razón de su éxito.

### ***La dignidad nutre el alma***

A Donatella, que ya le iba bien en su trabajo, ahora, con Charles en su vida, le iba muchísimo mejor. ¿La razón de tanta dicha? Siempre había optado por ser fiel a sí misma, pasando de modas, dimes y diretes de los demás. Al llevarse bien consigo misma, su vida estaba colmada y gozaba de perfecta salud y armonía. Llevaba años sin estar en relación alguna puesto que solo estaba dispuesta a arriesgar su paz interior por una relación amorosa con alguien que le hablase a su alma. Donatella se sabía extraordinaria y tenía clarísimo que no pensaba negociar a la baja, al igual que no lo hacía en el trabajo. Cuando se tiene claro lo que uno vale, no se aceptan limosnas, ni ofertas que no estén en consonancia. La dignidad nutre el alma, alimenta el *self-worth* y acaba por engordar la cuenta corriente si se sabe cabalgar la ola, y confiamos en que llegaremos a la playa en mejores condiciones, que si nos asustamos y nos lanzamos al agua antes de tiempo. En ese caso, puede que la ola nos trague.

### ***Todos nacemos triunfadores***

Mañana puede ser nuestra última oportunidad para ser felices. El tiempo no se detiene,

ni espera a que tomes la decisión de vivir según tus creencias y acorde a tus valores. Solo tienes una vida para vivirla. La felicidad solo es para los audaces que deciden apostar por sí mismos. No hay una definición de triunfo. Sencillamente, el triunfo lo determinas tú. Es una opción personal. Si te quieres vivir como persona triunfadora, así será. Lo contrario, también es cierto. No esperes a que sea demasiado tarde para acordarte de que tu estancia en la Tierra es finita. Todos nacemos triunfadores. Otra cosa es como gestionamos nuestra vida humana. Dependiendo de cómo gestionemos nuestros activos, así nos irá, o un tipo determinado de resultados serán los que cosechemos. Ergo, si no nos gusta el resultado, revisemos la estrategia, y hagamos los cambios pertinentes.

Todos somos un milagro que cada día abre los ojos al despertar.

Si otro ha logrado hazañas, tú también.

Si otro ha sanado una enfermedad, tú también puedes sanar tú vida.

Si otro ha logrado superar una bancarrota, un divorcio, un despido, tú también podrás.

Deja atrás tus miedos, y ábrete a la posibilidad de expresar el ser extraordinario y original que eres a nivel de alma. Normalmente, el ser humano, es más extraordinario de lo que se atreve a ser. Por tanto, cuando usa su vida humana para ser auténtico, es capaz de asombrar, no solo a propios y a extraños sino, incluso, hasta sí mismo.



---

Octavo acierto:  
Recordar que estás aquí de paso: practicar  
el 'carpe diem' cada día de tu vida

---

Todos tenemos opciones. La opción es la clave.

Como traté de explicar al principio de la historia, cada ser humano opta por relacionarse con mi rostro For (Fortuna) o con mi aspecto Fra (Fracaso). Son las dos caras de una misma moneda llamada 'opción'.

Qué se opte por triunfar o por fracasar es cuestión del tipo de creencias (forma de pensar), que cada uno lleva en el 'disco duro'. Las situaciones de la vida a veces son una 'profecía autocumplida': si uno cree que está hecho para el fracaso, así será. Lo contrario, también es cierto. El silogismo categórico según el cual si A es igual a B, B es igual a C, en ese caso A y C también serán iguales, es ignorado por demasiada gente. Porque la traducción de éste silogismo sería como sigue: Si Antonio (A) siendo humano ha logrado triunfar y es igual a Belinda (B) –que también es humana y ha tenido éxito en lo suyo–. Y, Casandra (C) es igual a Belinda (B). En ese caso, Casandra (C) –otra humana–, también puede triunfar como lo ha hecho Antonio (A).

Mañana es tarde para ser feliz. Algún día todos los humanos morirán a la vida humana. Algún día será tarde para aprender a vivir.

Nadie debería esperar a que el ángel de la Muerte le llame por su nombre para acordarse de que tiene una vida humana para disfrutar y para hacer algo de provecho con los dones que Dios le concedió.

No vivas tu vida como si no estuvieses en la lista del ángel de la Muerte, porque lo estás.

No pretendas que la muerte física no va contigo, porque lo va.

Vive acorde a los dictados del corazón de tu alma, porque un día se acabará tu estancia en la Tierra. Así que no esperes a mañana para acordarte de que la vida solo merece la pena ser vivida cuando la vives acorde a los valores de tu verdadero ser, tu alma. Ofrecete la oportunidad de definir el fracaso y la fortuna como a ti te plazca, porque de nadie más será tu éxito ni tu fracaso.

***Recuerda:***

El único fracaso que existe, es el de no haber vivido tu vida tal y como te hubiese apetecido.





*Cuando un alma nace a la vida humana trae un milagro consigo. Esto significa que todos, al nacer, traemos con nosotros un milagro para alguien a quien estamos predestinados.*

*Nuestra vida cobrará sentido cuando 'entreguemos' ese milagro.*

*Si todos traemos un milagro, todos seremos obsequiados por uno.*

*Entonces, ¿por qué temer? ¿Por qué preocuparse?*

*Mejor ir al encuentro de nuestro 'milagro'.*

*Todos podemos ser despertadores de dones en otros*

*Todos somos portadores de visión.*

*Todos somos destinatarios de un milagro.*





# Tercera parte

La realidad más allá  
de las puertas de la consulta



# Material de alma

Ella tenía una vida más allá de su consulta. Una vida como la de cualquier otra persona, con sus problemas y sus dichas, con sus sueños rotos y sus metas conseguidas. Su vida, no había sido ni fácil ni difícil, había sido. Era, una vida humana con sus ‘variaciones’ y su ‘oscilaciones’. Empero, las experiencias vitales no habían mermado en lo más mínimo el ánimo positivo que la caracterizaba. Su simpatía era arrolladora, y extraordinaria su capacidad de análisis. Si bien, lo que más valoraban en ella sus pacientes, era su humanidad. De haber tenido la oportunidad de conocerla más allá de las puertas de la consulta, la hubiesen adorado aún más. Ella mantenía una férrea muralla de separación entre su consulta y su vida privada. No había secretos, ni ‘esqueletos en el armario’. Simplemente, era partidaria de no mezclar temas. A su primer marido nunca le hizo gracia que tuviese la consulta en casa cuando decidió dejar el mundo de la empresa y comenzar su vida profesional como *therapist* (terapeuta). Si bien, ese tiempo, ahora quedaba muy lejos. Tan lejos, que le costaba trabajo recordar esa etapa de su vida. El destino les divorció, separó sus caminos, llevándose a cada uno de ellos a un universo muy diferente. Su ex nunca la engañó con otra. Lo suyo no fue un matrimonio truncado por la traición. La excusa fueron los aparentes celos que el marido de Ella tenía de su éxito y de la admiración que la gente le profesaba. En verdad, la auténtica razón fue otra. Los celos solo fueron la excusa para deshacer una casa en la que creían que iban a pasar el resto de sus vidas. El verdadero amor nunca se acaba, pero ello no significa necesariamente un camino en común. A Ella le costó comprender esto en su totalidad. Entenderlo a nivel intelectual le fue fácil y lo logró enseguida. Sin embargo, aprehenderlo, le llevó unos cuantos años y muchos kilómetros de distancia física. Al final, su alma se impuso, y el yo humano aceptó los hechos, ganando así en sabiduría y en madurez, hecho que le permitió marcar una diferencia significativa en la vida de sus pacientes. Nada en la vida ocurre sin un por qué. Nada en la vida está vacío de propósito. O, al menos, no lo parece.

—No puedo entender como no te molesta que te pare la gente por la calle para felicitarte por el éxito de tu programa de radio —solía decirle a Ella, su entonces marido.

—Yo soy la que no entiende cómo es que eso te molesta... —solía responder Ella.

—La gente solo quiere acercarse a ti para cotillear, o para sacar tajada de alguna

manera. ¿Acaso, no te das cuenta? –replicaba él.

—Pensando mal de la gente no se arregla ni previene nada –argumentaba Ella como toda respuesta.

—Eres una ingenua... –decía él tratando de convencerla de que su tesis era cierta.

—Me da la impresión de que no nos entendemos ya como antes... –respondía Ella dejando traslucir la desilusión que iba tejiendo hilos en su ánimo.

—Eres tú la que ha cambiado. Quizá la fama no te sienta bien... –insistía él en su tesis.

—Mucho me temo que el problema no está en mí sino en ti... –decía Ella echando mano de su lenguaje profesional.

—¿Por qué habría de estarlo? –replicaba él con sarcasmo.

—Nunca fuiste así... Te desconozco... –dijo Ella con tristeza.

—El aire de Santa Cruz no me sienta bien... –replicó él agudizando su ironía y buscando la manera provocarla pues creía que así ella se acercaría a él en busca de una reconciliación.

—No creo que sea el aire... –fue la respuesta seca de Ella.

—Pues no lo será. No vamos a discutir... –se avino a decir él viendo que su táctica no daba resultado.

—Pues no lo hagamos. ¿Qué tal si vamos a cenar a ese restaurante italiano que hay en Capitola? Ese que tanto nos gusta –propuso Ella con la esperanza de acabar con aquella ‘guerra’ que no venía a cuento.

—No me apetece mucho, sinceramente. Pero, no es mala idea... –optó por decir él.

—En ese caso, vámonos –dijo Ella tomando las riendas de la situación.

Un buen día, empezó a plantearse qué demonios le había pasado a su marido. Ella no se había casado con semejante hombre, sino con otro muy diferente. Él no siempre había sido así.

¿Cómo había llegado a ese punto?

¿De qué servía enseñar a otros a amarse y a respetarse si era incapaz de enseñárselo a su propio marido?

“En casa del herrero, cuchillo de palo”, solía decirse a sí misma.

Ahora, con la perspectiva de los años, se le antojaba una soberana memez. Nunca debió contarse milongas.

¿Cómo pudo hacerse eso?

¿Era una incongruente?

No lo creía así. Al menos, no entonces. Le faltaba madurez. Le faltaba experiencia de vida. Podía tener muchos conocimientos académicos, pero andaba escasa de la congruencia que proporcionan los errores vitales, el caerse y levantarse, el volverse a caer y el volverse a levantar... No se justificaba, era simplemente la pura y dura realidad.

Se conocieron años atrás cuando ambos eran estudiantes en la Universidad, cada uno en su respectiva Facultad. El destino les hizo coincidir en la fiesta de unos amigos comunes. Ella no tenía la más mínima intención de liarse con nadie, ya que lo único que le importaban eran sus estudios. Empero, aquel chico alto y desgarrado de mente brillante, la sedujo irremediablemente. Era simpático, ocurrente, muy social. Cualidades que en ella no estaban potenciadas ya que lo suyo era hincar los codos. Le admiraba sinceramente. La época de estudiantes fue genial: combinaban a la perfección el espacio de estudio con el tiempo destinado a ocio. Y, aunque sus respectivas carreras no tuviesen nada que ver –Ella estudiaba Psicología de Masas y Sociología, mientras que él se preparaba para ser ingeniero–, compartían tiempo de estudio. Tan a gusto se sentían en su mutua compañía, que antes de terminar sus respectivas carreras, decidieron compartir piso para así poder estar juntos en el amanecer y en el atardecer del día. Lo de casarse fue más por él, por aquello de que le importaban mucho los convencionalismos sociales, quizá debido a que provenía de una familia conservadora. Por el contrario, a Ella, el tema de los ‘papeles’ solía importarle un pimiento, o sea, le traía al paio: la habían educado en una familia liberal que fomentaba la independencia de criterio, y el ser uno mismo. Consecuentemente, el tema del ‘quedar bien con los demás’ y del ‘qué dirán’, no era lo suyo. Un ex jefe solía decirle que, ella aunque hubiese tenido un padre borracho, habría salido igual de fuerte. Era una manera de hacerle saber a Ella que las circunstancias de la vida son las que son. Y, que lo de que, de verdad, moldea el carácter no son las vivencias, sino la materia de la que está hecha el alma. Obviamente, es la manera en que ésta tiene de abordar las situaciones, el cómo integra y aplica las diversas lecciones aprendidas a la vida diaria. Actitud, es la palabra clave. Cada uno de nosotros somos libres para decidir cómo queremos aproximarnos a las diversas oportunidades de aprendizaje que nos presenta la vida, o que nuestra alma reclama –lo último es lo más plausible, en mi opinión–.

La vida en pareja nos pone frente a frente con las miserias, las grandezas, las diversas lecciones pendientes de abordaje por parte de nuestra alma. Ella y su marido coincidían en muchos aspectos y, a la par, discrepaban en unos cuantos. Precisamente, fueron los que, con el devenir del tiempo, acabaron por abrir la brecha insalvable entre ambos. La manera en que cada uno de ellos encaró y manejó las diversas pruebas vitales, los

empujó hacia destinos diferentes. Llegó un momento en el que el éxito de Ella puso de manifiesto que a él se le indigestaba. Y, como todo tratamiento para tal indigestión, se tomó una buena dosis de celos. Salieron de sus armarios los fantasmas de la niñez, guardados con sumo cuidado en el lugar más recóndito de la psique, sepultados debajo de toneladas de buenas notas y premios en el sector. Empero él, que tan *celebritie* era entre sus amigos y colegas, desarrolló un complejo de celoso que no estaba en los manuales escritos hasta la fecha.

¿Cómo pudo alguien como Ella fijarse en él y relacionarse con él como lo hizo?

Al principio, algunas capas colocadas muy cuidadosamente en la trastienda de su psique disimulaban muy bien su verdadero agujero emocional. Mientras que las heridas emocionales sin curar acabaron por gangrenarse psicológicamente hablando. Él se fijó en Ella por su carisma. Ella era una mujer radiante. No le hacía falta ser ni ir de ‘celebritie’ para llamar la atención. Bastaba la luz que de ella emanaba, puro carisma, para que la gente se fijase en ella. Por encima de todo, era buena persona (la cualidad, por cierto, más admiraba por Beethoven en un ser humano). A esto podemos añadir que el ‘karma’ hizo de las suyas puesto que, lo de ellos, hundía sus raíces en vidas anteriores. Habían nacido para estar juntos de nuevo y averiguar cómo harían y si serían capaces de resolver lo que en otras existencias no habían logrado.

¿Quién aventajaba a quién?

¿Podían los dos ser igual de importantes?

Al fin y al cabo, los celos se relacionan con el amor incondicional y este con el brillar la luz que cada uno es. Una manera de referirnos a que cada uno tenemos una gracia especial. Lo cual no significa que uno sea capaz de soportar tanto el peso de la responsabilidad que entraña manifestar dicha gracia como el vivir acorde a la misma.

En lo tocante a Ella, estaba cantado que le sería fácil lidiar con la responsabilidad de ser extraordinaria. En cambio, en el caso de él, la cosa no estaba tan clara, el cómo asumiría su responsabilidad era una incógnita a desvelar con el devenir del tiempo. No tanto porque fuese menos inteligente –serlo, lo era y mucho–, sino por las carencias de carácter o las ‘deudas que tenía con su pasado kármico’. No a todas las almas les es propicio el destino. Algunas escogen pelearse con los acontecimientos en lugar de aprovechar para sacar músculo. Ella le amaba. De hecho, le había amado a lo largo de muchas vidas. A pesar, de que el destino le ofreciese más de una posibilidad como pareja de alma, el que ella abriese la agenda del destino y ejecutase la obra, era una cosa bien diferente. Por si esto no fuera poco, Ella había nacido con dos estrellas en los bolsillos de su alma, y podía hacer uso de ambas.

Para aquellos que creen en el ‘alma gemela’, la historia de ellos no deja de ser fascinante.

Los años pasaron en equilibrada armonía. Hasta que un acontecimiento externo, y ajeno a la pareja, cambió su ‘paisaje’ afectando los cimientos de la misma. El marido de Ella se tornó taciturno, huraño y malhumorado... Soltaba exabruptos cada dos por tres, refunfuñaba, andaba de malas pulgas todo el día. Al principio, Ella trató de hacerle de terapeuta doméstica, a pesar de que era consciente de lo equivocado de su postura: ‘No debe terapeutizarse a la pareja. Hay que desviarla a un colega, o invitarle a que se busque uno por su cuenta’, solía dialogar consigo misma. Ella era consciente de que cuando el amor nos ciega el sentido común, el tortazo está asegurado. Consecuentemente, todo esto provocó que Ella se pegase un buen coscorrón existencial. Agarrada a su marido, tratando de salvarle de su naufragio personal, casi acabó ella por naufragar en sus propias costas de desidia vital. Él se acostumbró a que ella le cuidase, mimase, y se hiciese cargo de sus ‘deberes’, o asuntos psicológicos por resolver. Mientras a él parecía irle bien, a Ella le iba fatal interiormente. Rescatar a alguien solo nos sumerge en una relación codependiente, y eso es garantía de desastre para ambas partes: ni el rescatado se salva, ni el rescatador puede irse de rositas. Una relación codependiente, aunque lo sea levemente, está abocada a una reconversión. ¿Lograría Ella ayudar a su marido? O, ¿perecería psicológicamente en el intento? Conocer la técnica no significa que uno esté a salvo de cometer los mismos errores que puede cometer un lego en la materia.

—En Sedona hay alguien experto en ‘vidas pasadas’ que hace regresiones privadas —dijo Ella a su marido, puesto que la animaba el propósito de hacer todo lo posible para salvarle de su naufragio personal, y de paso tratar de salvar la pareja que ambos formaban.

—Tonterías —soltó secamente él.

—Te pongas como te pongas, pienso ir. Al menos, yo pienso probar —dijo Ella resuelta a no dejarse llevar por el malhumor con el que se había levantado esa mañana.

—Y, ¿qué nos va a aclarar? Dime —dijo retador. Y, a continuación, casi sin respirar, añadió aún más desafiante—: ¿Va a decirme por qué me han despedido cuando soy el ingeniero más brillante de la compañía, y lo fui de mi promoción? ¿Eh...? Dime.

—A lo mejor —dijo escuetamente Ella.

—A lo mejor —repitió él con sorna.

—Sinceramente, pienso que alguien que no sea yo debería decirte unas cuantas cosas, o al menos tratar de arrojar luz sobre lo que te pasa. Y dado que no quieres ir a un

terapeuta convencional, he pensado que quizá ese hombre podría ayudarte y, de paso, ayudarnos. Lo que he leído en sus libros, me ha gustado mucho. No dice sandeces, sino todo lo contrario.

—Te desconozco... Tú siempre tan racional —dijo él en un tono aderezado del más puro sarcasmo que sonó desafiante.

—Y tan emocional —respondió escuetamente Ella—. Es más, no pienso entrarte al trapo de tu malhumor.

—No estoy de malhumor —replicó él.

—¿No? Entonces, ¿de qué estás? ¿Cómo calificarías tú tu actitud? —preguntó Ella buscando templar los ánimos.

—Simplemente, no tengo nada que hacer esta mañana. Me siento un fracaso... —dijo él apesadumbrado.

—No es la mejor de las actitudes, mi amor, y lo sabes —dijo Ella en un tono lo más amable posible.

—No te pongas amable, que no cuela —soltó ásperamente.

—Cuando decides ponerte borde, lo bordas —dijo Ella tratando de no perder la calma.

—Me voy a dar una vuelta —dijo él secamente

—Llamaré a Rick, y le pediré cita *as soon as possible* —dijo Ella por toda respuesta a la actitud borde de su marido.

En el fondo le comprendía más de lo que él se imaginaba. Pero no sabía cómo abrirse paso emocional y espiritualmente hasta él. No importaba lo mucho que supiese de psicología. La vida real suele ser sumamente desafiante, y no se lo pone fácil a la teoría. Un poco de sufrimiento y un poco de aprendizaje envuelto en madurez, enseñaron a Ella lo que no aprendió en la facultad. Únicamente, la ‘universidad de la vida’ está facultada para proporcionar la verdadera enseñanza. Consecuentemente, tan solo hay que dar tiempo al tiempo.

Esa misma tarde se puso en contacto con Rick Sttephen. Resultó ser un hombre de lo más afable y cercano, algo nada habitual en alguien tan famoso como él. Quedaron para verse en ocho días. Tiempo que Ella considero suficiente para poder organizar un viaje a Arizona y, de paso, visitar el Gran Cañón del Colorado. Hacía tiempo que no había estado en ese lugar tan espectacular donde la naturaleza te hace sentir divino como un ángel a la par que insignificante como un gusano.

Los días pasaron con la misma celeridad que pasan las nubes, cuando las empuja un



fuerte viento y no pueden resistirse a formar agrupaciones caprichosas, deshaciéndose tan pronto como se formaron para volverse a formar de nuevo, encadenándose unas a otras en un baile eterno. Así transcurre la vida, como un baile que no se puede detener y que, cuánto mejor te lo pasas, más rápido baila. Independientemente, de si lo pasamos bien o mal, el tiempo siempre va a su ritmo. Nunca se detiene, nunca mira atrás.

Y, llegó el día. Habían viajado a Sedona en coche desde Santa Cruz, no era un viaje excesivamente largo, pero decidieron dar una vuelta por los alrededores, tomárselo con calma y llegar, lo más descansados y relajados posible, a la cita que tenían. Sedona, los recibió con sus colinas rojas, siempre seductora y fascinante, como una invitación a encontrarse con otras dimensiones de uno mismo.

Allí estaban, a la puerta de la casa de Rick StStephen.

—Me alegra conoceros —dijo Rick al tiempo que le tenía la mano a Ella primero y después a su marido. Fue un apretón de manos intenso, con mucho metamensaje, hecho con fuerza y decisión que dejó entrever casi su alma en ese apretón.

—Igualmente —dijo el marido de Ella en un tono relajado, pues el viaje al Gran Cañón del Colorado y al Bryce Canyon le había sentado de maravilla—. Ella me ha hablado mucho de ti. No sé si puedes hacerte una idea de lo mucho que ha insistido en que viniésemos a verte. Cuando algo se le mete en la mollera, no para hasta conseguirlo

—Me complace mucho saberlo —dijo Rick muy amablemente pues Ella le había puesto en antecedentes de la actitud ‘anti’ que tenía su marido.

—Por mi parte, Rick —dijo Ella en un tono como si fueran amigos de toda la vida, y visiblemente emocionada—, es como si te conociese de antes. Tus libros me han fascinado. Incluso me atrevería a decir que comparto parte de esas vivencias que tuviste en Teotihuacán en otra reencarnación.

—Me hacéis muy feliz —dijo Rick con una amplia sonrisa, y emocionado porque la sesión prometía—. Pasemos a mi sala de trabajo, por favor.

Rick residía desde hacía unos años, no muchos, en Sedona (Arizona). Se había mudado allí después de casarse con su segunda mujer. Se conocieron en una fiesta a la que ambos habían sido invitados en LA (Los Ángeles, California). Honestamente, era una fiesta a la que no le apetecía ir. Pero, mira tú por dónde, resultó ser el lugar donde encontró —¿sería mejor decir reencontró?— a la que hoy era su esposa. Algunas de sus amigas *psychic* (videntes), le habían pronosticado varias veces que conocería a una mujer morena de ascendencia india, con la que había compartido varias vidas: su alma gemela. Lo cierto, es que ambos habían congeniado de inmediato. Les había sido muy

fácil ensartar sus dos vidas humanas. Combinar sus respectivos destinos fue coser y cantar. Rick era ya un experto en regresiones a vidas pasadas cuando la conoció. A sus espaldas tenía un matrimonio fallido, uno que nunca debería haber tenido lugar pero que, independientemente del karma, él decidió afrontar a modo de obligación, que bien podría haberse ahorrado de haber tenido en aquellos entonces más valor o más madurez emocional. No obstante, dicha experiencia de matrimonio desastroso le vino de perlas. Así, cuando conoció a su alma gemela, había aprobado ya ciertas ‘asignaturas pendientes’. Una vez casados, habían decidido establecer su ‘cuartel general’ en Sedona. Cada día más gente interesante se mudaba a vivir a Sedona –una minúscula población perdida entre colinas rojizas tan solo unos pocos años antes–. En la actualidad, la población la formaban gente dedicada a trabajos espirituales, hoteles que albergaban turistas que acudían atraídos por el Gran Cañón del Colorado o por la espiritualidad que allí se respiraba al estar en un enclave privilegiado. Sedona estaba relativamente cerca del Gran Cañón. La naturaleza que rodeaba la ciudad bastaba para sentirse envuelto en magia pura. Aquel lugar era un oasis inesperado y sorprendente después de los gigantescos cactus. Los atardeceres en Sedona se asemejaban a un abrazo de la luz divina. Muchos eran los que se acercaban a *Cathedral Rock* o a *Bell Rock* para celebrar ruedas de energía. El majestuoso escenario de rocas, y la siempre verde vegetación, eran las dos ponderosas razones que conformaban la energía tan singular de Sedona. Por eso los visitantes se sentían bañados en una energía de renovación y esperanza, independientemente de la estación del año que se tratase. Cabe saber que el color rojizo anaranjado es el más neuro estimulador de todos los colores, potencia el pensamiento creativo y la solución de problemas. Otra peculiaridad más de Sedona.

La inefable Sedona no iba a dejar indiferente a Ella.

Ni Ella iba a irse de Sedona sin dejar su impronta.

El destino tiene una suerte de giros inesperados. Mientras que Ella que había ido en busca de ‘curación para su marido’, el universo le tenía preparada una suerte de sanación especial para ella, algo inesperado y sorpresivo, incluso para el propio Rick tan acostumbrado a hacer regresiones.

—Es en esta sala, con vistas a las colinas rojas de Sedona, donde me gusta hacer las regresiones. La vista y la energía que se desprende de esas rocas es muy neuroestimulante –dijo Rick al tiempo que les invitaba a sentarse y ponerse cómodos: – Mi esposa nos traerá unas infusiones relajantes especialmente preparadas para la ocasión. Forma parte del ritual de las psicoregresiones que practico.

—Estoy francamente emocionada —dijo Ella mientras las lágrimas asomaban por los ojos de la pura felicidad que sentía solo por el hecho de estar allí. Cada día se sabía más intuitiva, más sensible a las fuerzas invisibles. ‘Todos somos energía’, pensaba para sí, ‘por eso me es tan fácil sentirme en casa y confiar en Rick’.

—Me alegra saberlo —respondió Rick con sinceridad.

—Como te comenté antes, me sentí plenamente identificada con la historia que cuentas en ese libro tuyo en el que te refieres a tu reencarnación en Teotihuacán —dijo Ella tratando de llevar la conversación hacia el propósito de la visita.

—En ese caso, deberías considerar unirme al grupo de meditación regresiva que organizaremos el próximo otoño en Teotihuacán —dijo Rick amablemente.

—Lo consideraré seriamente —dijo Ella mientras pensaba en qué sería de su vida dentro de unos meses, dónde estaría... y con quién. Algo le rondaba la intuición... Una suerte de presentimiento que, en lugar de agobiarle el alma, era francamente liberador.

—Creo que eres tú el que más tema tiene para trabajar —dijo Rick, medio preguntando medio afirmando, dirigiéndose al marido de Ella.

—Así es, según mi mujer —respondió el marido de Ella.

—La razón de haber venido a verte es más por él que por otra cosa —dijo Ella adelantándose y haciendo un resumen explicativo—. Le despidieron de su trabajo hace un año. Y, por más que lo intenta no consigue estar en el momento adecuado en el sitio correcto o llamar a la persona que debería. Es un brillante ingeniero aeroespacial. Anteriormente trabajó, durante varios años, en una empresa radicada en Silicon Valley. En ese entonces, nosotros residíamos en Los Gatos.

—¿Ya no vivís allí? —preguntó Rick.

—No. Hace poco que nos hemos mudado a Santa Cruz. Al menos, aquí imparto clases en la universidad. Sustituyo a un profesor que está en Europa. No es lo mío, pero lo prefiero a estar en casa sin hacer nada —dijo el marido de Ella sin demasiadas ganas de dejarse ir y abrir su alma a Rick. Él era escéptico en estos temas, y Ella ya lo sabía. Por consiguiente, no se sentía obligado ni pensaba esforzarse demasiado.

—Yo era *CEO* en una empresa de comunicación en San Francisco. Si bien lo dejé hace un par de años, a raíz de formarme en PNL. Decidí establecerme en Los Gatos como consultora para empresas y particulares que quisieran implementar sus habilidades directivas y de comunicación. He estado yendo y viniendo, pero a este paso, deberé pensar seriamente en cerrarla y abrir sede en Capitola, está cerca de Santa Cruz —añadió Ella tratando de facilitarle a Rick información que le pudiese ser útil.

—Quizá el destino te tenga preparada una sorpresa y te mudes al otro lado del océano —dijo Rick guiñándole un ojo a Ella.

—¡Caramba! No tengo pensado irme a Japón a vivir. No entra en mis planes —dijo Ella un poco perpleja ante la perspectiva de tenerse que mudar al país nipón.

—Ah, no me refería a ese océano sino al otro —dijo Rick sin un atisbo de ironía en la voz.

—¿Te refieres al Atlántico? —preguntó Ella aún más incrédula.

—A ese —afirmó Rick con rotundidad.

—Pero, ¿qué diablos se le puede haber perdido al otro lado del Atlántico? —dijo el marido de Ella con manifiesto enfado ante la idea de tenerse que ir tan lejos.

—Nunca se sabe. Puede que un alma gemela, puede que a ti te destinen allí, puede que el destino os tenga preparada una broma cósmica —dijo Rick sin alterarse—. Y añadió: —No obstante, lo que tenga que ser, será.

—Qué será, será... —canturreó Ella tratando de relajar el ánimo de su marido.

La sesión con el marido de Ella transcurrió con normalidad en palabras de Rick. Los bloqueos actuales solían hundir sus raíces en traumas, asuntos pendientes, karmas o deudas de vidas pasadas. Si bien, el caso del marido de Ella, no era una excepción. Su meteórico ascenso y posterior descenso a los infiernos se debía a que, más que aprender a lidiar con el fracaso, tenía que aprender a triunfar. Aunque parezca inverosímil, triunfar suele ser una lección más difícil de aprender que la de fracasar (obtener resultados no deseados, en palabras de la PNL).

—No me esperaba esto, sinceramente... —dijo el marido de Ella, visiblemente emocionado.

—Comprendo que estés más que sorprendido —dijo empáticamente Rick—. La mayoría no sabe que esperar. En tu caso, parece muy claro que tienes pendiente la lección de creer en ti, pelear por lo tuyo. En esta vida te echaron del trabajo por no ‘traicionar’ a un amigo, cuando en verdad tu supuesto amigo, te había traicionado a ti por adelantado. Debes aprender a ponerte en tu lugar, ser asertivo, creer en ti, defender tus ideas, enfrentarte a tus peores miedos. Eres muy leal y fiel a los que amas. No obstante, debes empezar por aprender a discernir quiénes son verdaderamente dignos de ser amados por ti, esos en quiénes puedes y debes depositar tu lealtad. Como has podido comprobar, no todos merecen tu amistad. Al igual que en esa vida pasada, Ella trató de hacerte ver la diferencia, y te enfadaste con ella en lugar de escucharla.

—¿Cómo iba a imaginarme que Peter me traicionaría vendiendo la patente que ambos habíamos desarrollado conjuntamente? Yo jamás hubiese hecho pasar por mío un trabajo realizado a dos manos. No está en mi naturaleza el traicionar —dijo apesadumbrado el marido de Ella mientras trataba de integrar la lección que se le presentaba en forma de regresión o ‘recuperación de la memoria de las vivencias pertenecientes a otras vidas’.

—Es cierto, no lo está. Pero puede estar el aprender a cuidar de ti. En el mundo de la empresa los ‘tiburones’ abundan. ¡Qué te voy a contar si has trabajado varios años en Silicon Valley! Tengo un amigo que lo dejó todo y se fue un año a Nueva Zelanda a vivir solo en una caravana. Buscaba encontrar paz interior— dijo Rick.

—¿Lo logró? —preguntó curiosa Ella pues no conocía a nadie que hubiese procedido de esta manera.

—Así es. Ya no quiere saber nada de aquel mundo de negocios que dejó atrás. Actualmente, es profesor de yoga y vive feliz en Australia con su mujer. Las vicisitudes que solemos tener que afrontar encierran lecciones valiosísimas, las cuales, si somos capaces de aprenderlas, acaban por facilitarnos la vida. Solo si persistimos en ignorar su presencia en nuestra vida es cuando nos creamos dolor. Todos tenemos una misión vital importante que cumplir. Todos tenemos un talento que desplegar y mostrar al mundo —dijo Rick.

—Creo que hace falta mucho coraje para enfrentarse al mundo —dijo el marido de Ella con semblante reflexivo.

—No lo dudes. Así es. No obstante, el coraje no aparece por casualidad. Debes currártelo, caso contrario no aparecerá. Pero, dime, ¿de qué sirve una vida en la que no muestras tu verdadero yo? —preguntó Rick.

—Supongo que de poco. Ahora bien, si estuviese aún en Silicon Valley no te diría eso... —respondió el marido de Ella apesadumbrado.

—¿No? —preguntó sucintamente Rick.

—No —dijo secamente el marido de Ella.

—¿No? —repitió enarcando las cejas Rick.

—En su lugar, te diría que el mundo es de los atrevidos, de aquellos que se lanzan a por todas porque hay mucho lobo suelto. El mundo es un campo de batalla con gente que sale a por todas, gente dispuesta a todo con tal de ganar. Gente a la que no le importa pisotear a otros, como hizo el que creía mi amigo... —respondió el marido de Ella más relajado pero más triste cuanto más cuenta se daba de cómo había contribuido

a ese ‘resultado’ no deseado.

—Gente que ignora la existencia del karma –añadió Rick.

—Quizá– dijo el marido de Ella.

—El karma, creas en el o no, existe y te persigue insistentemente hasta que aprendes las lecciones pendientes –añadió Rick.

—Lo nuestro también parece kármico –dijo de repente Ella.

—Puede que así sea. Podemos averiguarlo contigo –dijo Rick al tiempo que invitaba a Ella a tumbarse en el lugar indicado para la regresión.

Ella pudo comprobar, de la mano de Rick, que su suposición o hipótesis era cierta: ambos habían compartido varias vidas. Unas veces como amigos, otras como amantes. No siempre se habían entendido. No siempre se habían peleado. No obstante, sobre todo, y por encima de todo, guardaban una memoria de armonía, de camaradería. De ahí la familiaridad que les envolvió desde el minuto cero cuando se conocieron. Esa sensación de ‘conocerse de toda la vida’, al parecer, era cierta. Sin embargo, eso no fue la sorpresa de la tarde. Sin saber por qué, su alma, o su espíritu guía decidió dar un avance del futuro, cosa rarísima en palabras de Rick, ya que tan solo le había sucedido en otra ocasión (había sido con su esposa). Así fue como Ella supo que su matrimonio tocaría, en breve, a su fin. A raíz de lo cual, su vida daría un giro de 360° y se marcharía a vivir a otro país, bien lejos. A un lugar donde se hablaba una lengua que no era el Inglés.



# La onda expansiva de Sedona

—Nunca sabremos qué hubiese sido de nosotros si no hubiésemos ido a Sedona... Si nunca hubiésemos ido a ver a Rick —dijo Ella muy pensativa, y un poco pesarosa, tanto que parecía un poco arrepentida de haber ido.

—Yo nunca dejaré de quererte, pero tengo que encontrar mi destino. Tengo que encontrarme a mí mismo —dijo su todavía marido.

—No debemos seguir juntos. A pesar de que nos amamos, ya nos somos felices juntos. Será mejor separarnos antes de que empecemos a odiarnos— dijo Ella sin apenas poder contener las lágrimas.

—Tal vez hayamos aprendido las lecciones que teníamos conjuntamente...-dijo él con un hilo de voz pues el sentimiento de pérdida le apretaba la garganta como una soga, ahogándole en el desierto incierto del futuro que se abría ante él.

—Pero, ¡somos almas gemelas! —protestó Ella sin poder contener tampoco las lágrimas.

—Ya sabes que Rick nos contó que las almas gemelas no siempre permanecen juntas.

—Eso mismo leí en el libro *El lugar del alma* de Gary Zukav —dijo Ella secamente.

—Lo importante es que hayamos estado juntos. Y que tú me hayas ayudado a creer en mí. Eso es el regalo máspreciado que me has podido hacer —le dijo él que seguía sin poder contener las lágrimas ni el dolor por la pérdida inminente que laceraba su corazón.

—¿Cuándo te marchas a Maryland? —preguntó Ella.

—En tres semanas tengo que incorporarme a la nueva compañía —dijo él con la voz entrecortada.

—Te irá fenomenal. Te lo mereces —dijo Ella mientras le daba un abrazo.

—Seguiremos en contacto. ¿Prometido? —dijo él con un hilo de voz.

—Te lo prometo. No te será fácil deshacerte de mí —dijo bromeando Ella pues se le daba muy bien el manejo de los estados emocionales (*management state*), y lograba pasar de la pena a la alegría en poco tiempo.

—¿No te parece que estamos siendo demasiado civilizados? —preguntó él tratando de relajar el ambiente.



—En absoluto. Sabemos que el karma existe y no queremos crearnos más problemas ni incrementar las lecciones pendientes —dijo Ella tratando de mantener a raya las emociones desbordadas de su alma.

—Y, ¿si no existiera? —preguntó él con ironía.

—Exista o no, prefiero no rascarle la oreja. —Y, añadió al tiempo que le guiñaba un ojo: —¿Cómo puedo tratarte mal si te amo? Deja, para los espiritualmente ciegos, eso de odiarse. Al fin y al cabo, me llevo bastante bien con la frustración. Se aceptar las bofetadas del destino. Puedo quejarme, pero no crearme un problema a partir de ello. A toda tempestad, sigue la calma. Y, por más que me empeñe en retenerte, no puedo ni debo. Como no puedo ni debo seguirte cuando, en verdad, mi alma tiene otros planes. La gente acaba odiándose porque no asumen la responsabilidad que conlleva el dirigir la vida propia y encaminarla hacia la consecución de la felicidad. No en vano, he estado sola, sin pareja, en muchas otras vidas. Aprendí a ser mi mejor pareja. Así que, sé de lo que hablo.

—Ojalá siguiese enamorado de ti, eres una mujer extraordinaria. Te amo, pero tú no quieres seguir conmigo... —dijo él con resignación.

—No, mi amor. Me amas, es cierto. Pero no como a mí me gusta que me amen. Nuestros destinos se están bifurcando. Hace tiempo que empezó la división, si bien yo aguanté el envite del destino porque te amo, pero debo dejarte ir, al igual que debo dejarme ir a mí misma —dijo Ella con voz trémula mientras las lágrimas le caían por las mejillas trazando ríos de emoción y pena por el futuro inminente.

—Debo irme o llegaré tarde. El avión no espera —dijo él.

—Así es. Estamos en la estación del tiempo y ha llegado el momento del adiós. Está claro que llegó, porque el cielo llora con nosotros... —dijo Ella.

—Cierto, lleva todo el día lloviendo. Lo cual es rarísimo en California... ya sabes, —dijo esbozando una sonrisa—: *Never rains in southern California...*

—*Never... Never say good bye...* Nunca digas adiós, solo hasta la próxima vida, mi amor —dijo Ella y dio media vuelta alejándose en dirección a la playa. Sabía que cuando regresase, él ya se habría marchado. Cogería un avión en San José que le llevaría a un nuevo destino, en todos los sentidos, a la costa este.

—Adiós Ella, que la vida sea amable contigo. Te lo mereces, eres un ser extraordinario... —dijo él visiblemente emocionado pues la tristeza le encogía el corazón. Ante él se abría un nuevo horizonte, uno donde tendría la oportunidad de madurar y de asumir las riendas emocionales de su vida. El destino le trataría bien pues

era un buen hombre. Si bien, ello no le eximiría del esfuerzo de aprender a vivir siendo fiel a sus principios y tomando decisiones por sí mismo sin traicionar su integridad.

Esas palabras, a pesar de los años que habían transcurrido y las vivencias que habían envuelto los días de Ella, seguían presentes en su corazón. Jamás habló mal de él, ¡cómo iba a hacerlo! Supo que se casó de nuevo. Nunca tuvo hijos, tampoco los echaba de menos, según le comentó en una ocasión que hablaron por teléfono. Tenía por pareja a una buena mujer, más hogareña y menos inquieta en lo intelectual que Ella, pero buena compañera. Él era parte de su pasado, de uno con alegrías y tristezas. Uno donde los sueños hunden sus raíces y cogen fuerzas para lanzarse hacia el futuro donde echarán ramas, hojas y flores, se mezclarán con las nubes y serán pasto de las tormentas vitales que asolarán sus ramas hasta hacer tambalearse sus cimientos.

La vida es una aventura extraordinaria. La de Ella, lo era. Prefería darle a la gente su felicidad, su alegría, sus ánimos para salir adelante, antes que regodearse en las penas. Ella enfocaba la vida desde la oportunidad de triunfo que hay en toda lucha, no desde la lamentación ni desde el propiciar la conmiseración victimista. A Ella no la iba el usar la pena, aún a pesar de ser ésta una táctica o medio relacional excelente entre los humanos, una que les atrae más que a las moscas la miel. Preséntale a un humano una historia desgraciada, agárrale el corazón con la pena y verás cómo presta atención a ese que dice habérselas con un cáncer o haber superado tal o cual desgracia. Los telediarios lo saben muy bien: las malas noticias tienen muy buena acogida. Las buenas, en cambio, no interesan. ¿Será porque la mayoría de la gente vive sus vidas alimentándolas con fracasos, sueños rotos, desgracias, pérdidas, mediocridad en suma? Será...

*¿Cuándo aprenderemos a ser felices?*

*No cuesta dinero, y basta con la actitud.*

*Es preferible la alegría de un corazón que su amargura.*

*Mejor optar por las historias compartidas desde la luz.*

*No debería interesarnos el relato de las vivencias desde la pena.*



# A los pies de Europa

El tiempo pasó, y las lágrimas dieron paso a un nuevo destino en otro país.

—Una de las personas, que tengo en consulta, me comentó ayer que debo tener unos diez o quince años más de los que aparento —dijo Ella.

—Menuda falta de tacto tienen algunas —respondió Manuela, la esteticista a cuyo gabinete de belleza acudía Elle para darse homenajes en forma de tratamientos rejuvenecedores.

—No me importa en absoluto. Yo me limito a sonreír, sin decir nada. La verdad es que no creo que tuviese mala intención. Fue su manera de piropearme. Mi edad suele intrigar a mis clientes-coacheados, además de otras cosas, porque ignoran todo lo concerniente a mi vida privada —comentó Ella con naturalidad y sin alterarse lo más mínimo.

—Imagino que, si pudiesen, te preguntarían muchas cosas —dijo Manuela.

—Apuesto a que sí —confirmó Ella. Y añadió: —No es la primera, ni será la última que vez alguien quiera saber algo de mí más allá de la puerta de la consulta. A todo ser humano le gusta hurgar en la trastienda de la gente. Al fin y al cabo, sería hacer un poco de justicia, o sea, compensar la balanza. Me refiero a que yo sé mucho de ellos. Y, ellos, en cambio, casi nada de mí, o más bien nada de nada.

—No creo que sea conveniente —dijo Manuela.

—Ni necesario... No es recomendable. Es más, incluso podría ser contraproducente —sentenció Ella.

—¿Te enamoraste alguna vez de alguno de tus pacientes? —preguntó Manuela con curiosidad pero sin ánimo de ofender.

—¡Dios, no! Menos mal que nunca me sucedió —dijo Ella con un suspiro—. Sin embargo, no me libré de que acudiese gente a consulta con el único propósito de tirarme los tejos.

—¡No me digas! —exclamó Manuela.

—Créetelo —dijo Ella—. Incluso acudió a consulta una mujer, lesbiana, muy enamorada de mí con la esperanza de conquistarme.

—¡Caramba! —volvió a exclamar Manuela que no salía de su asombro.

—Era una mujer inteligente, abogada para más señas. Guapa. Y respetuosa, no te vayas a creer. Cuando le hice saber que no tenía nada que hacer, que se había equivocado de plano conmigo, se despidió educadamente y sin faltarme al respeto. Y nunca más volvió a consulta ni volví a saber de ella —comentó Ella.

—Menos mal —dijo Manuela con sincero alivio—. Y, ¿nunca tuviste una mala experiencia?

—Sí. En tantos años, te puede pasar de todo —dijo Ella en tono confidencial—. Sobre todo, si tenemos en cuenta que tuve programa en una televisión local, y otro en radio. Por lo que, durante un tiempo, mi cara fue muy conocida.

—No lo sabía —dijo Manuela sin más.

—Otro día te lo cuento —respondió Ella sonriendo.

—De acuerdo. Ya hemos terminado. Tengo otra clienta y no quiero hacerla esperar aunque me muera de curiosidad por saber más... —confesó Manuela.

—Gracias —dijo amablemente Ella.

—A ti —respondió Manuela. Y añadió: —Te veo en quince días.

—Así es —dijo Ella—. Hasta pronto.

Ella tenía una vida personal tranquila, vulgar y cotidiana como la de otras personas. Carecía de familia en España, pero tenía grandes amigos. Entre ellos, unos cuantos ex clientes que la apreciaban tanto por su trabajo como por su humanidad. Entre su trabajo, cenas o quedadas con amigos, ir al teatro o al cine y asistir a alguna fiesta, su vida transcurría plácidamente. Una de las cosas que más gustaban a Ella era leer, la otra era dar largos paseos ya fuese por la ciudad o por el campo, o por donde quiera que estuviese de viaje (otra de sus grandes aficiones).

Esa noche estaba invitada a una fiesta en la que la magia desplegaría sus alas y la sorprendería con un nuevo giro de 360° después de muchos años. Algo parecido a lo que le sucedió a Rick.

—¡Caramba, Ella! No te había visto. Estás fantástica, tremendamente joven —dijo Jaime asombrado.

—Me alegra mucho verte. Tú también te ves genial —respondió Ella.

—Sí, te hice caso y dejé a mi socio. Y también a mi mujer —dijo acompañando sus palabras con una sonrisa de oreja a oreja.

—Bien por ti. Lo de poder es querer, es cierto —dijo Ella.

—Así es. Un buen día decidí que ya estaba bien de sufrir y de ser el felpudo tanto de

Ricardo como de mi mujer. Me largué o les largué de mi vida –dijo Jaime triunfante. Y, añadió –¿Has venido sola?

—No, he venido con un amigo. ¿Cómo si no iba a estar invitada a esta fiesta? –dijo Ella sonriendo con picardía.

—Igual que yo. Pero, nunca se sabe, igual te habías hecho escritora –dijo Jaime intrigado por saber quién sería el amigo de Ella.

—Claro, eso nunca se sabe... No, no entra en mis planes. Se me da mejor la palabra hablada, a pesar del acento yanqui que tengo –dijo entre risas Ella.

—Es parte de tu idiosincrasia –alegó Jaime con simpatía.

—Así es, y no pienso dejar de hablar como si tuviese una patata en la boca... –dijo Ella sonriendo al tiempo que le guiñaba un ojo.

—No has perdido tu sentido del humor ni tu ironía... ¡Me alegra saberlo! –dijo Jaime.

—Ah, querido... –dijo Ella al tiempo que cogía resueltamente del brazo a un hombre: –Marcelo, te presento a Jaime. Jaime, te presento a Marcelo Fazzi, director ejecutivo de *Fazzi & Fazzi*... Sí, la productora de televisión que está de moda.

—Encantado –dijo Jaime al tiempo que se percataba de que lo que su ex terapeuta sentía por ese hombre iba más allá de una simple amistad.

—Lo mismo digo –dijo Marcelo. Y, añadió: –*Molto piacere*... Me place que Ella se haya encontrado con alguien conocido en esta fiesta.

—Además de escritores y guionistas, también hay editores, y otros agentes relacionados con el mundo literario –dijo Jaime.

—Un exitazo de fiesta –dijo Ella con ánimo alegre.

—Encantado de haberte encontrado. Si algún día decides escribir, llámame, seré tu agente, tu editor, lo que desees... –dijo Jaime con admiración sincera.

—Para mí también ha sido una grata sorpresa haberte encontrado aquí –dijo Ella.

Ella y Marcelo, una vez se hubieron despedido de Jaime, enfilaron en dirección a la terraza. Había muchísima gente en la fiesta. Era una noche de luna llena, por lo que el escenario de la fiesta parecía salido de un guión escrito por alguien que deseaba que el romanticismo fuese la nota dominante en esa velada.

Marcelo era un profesional muy conocido, respetado, admirado y perseguido por todo aquel que quisiera triunfar en algún canal de televisión. Su productora era una de las mejores y, en ese momento, la que solía llevarse el gato al agua en materia de contratos para producir programas de televisión.

A Ella se le había cruzado por la mente, que al igual que a Rick Sttphen conoció a su mujer-alma gemela en una fiesta, a ella podía sucederle otro tanto. Empero, al punto de haberle cruzado este pensamiento, sacudió la cabeza y lo desechó sin más miramientos. ‘¡Semejante tontería!’, pensó para sí misma: ‘solo se le podía ocurrir a una... creyente en vidas pasadas’. Empero, lo que le susurró su memoria fue otra cosa muy diferente...

Ella era una mujer extraordinaria, bella por dentro y atractiva por fuera. Con un buen equilibrio entre sus fuerzas femeninas y masculinas, razón por la cual ella era su mejor pareja. Vivía encantada con su libertad, sin tener que compartir espacio con nadie. No añoraba el amor romántico ni los abrazos de un amante. Sin embargo, este es el mejor y más propicio estado interior para enamorarse y, ella lo sabía muy bien. Su amigo Marcelo no era gay, sino un perfecto y elegante hetero al que muchas mujeres le iban detrás atraídas por su fama y, sobre todo, por su fortuna. De no haber sido rico y famoso, seguramente no le hubieran hecho ni la mitad de caso, a pesar de lo atractivo y lo buena persona que era. Así de interesadas eran todas esas, una perfectas mujeres inmaduras, claro está. No en balde, Marcelo estaba encantado de tener a Ella por amiga. Una amiga inteligente, libre, independiente, que sabía cuidar muy bien de sí misma y no necesitaba que él le hiciese de papá ni de canguro. Eso, era todo un alivio para él, tan acostumbrado a mujeres que le daban la tabarra con sus peticiones emocionales fuera de contexto, y siempre codependientes. Hacía tiempo que eran amigos, lo pasaban muy bien estando juntos, se compenetraban a las mil maravillas, gustaban de su mutua compañía. Al compartir valores y principios, el ser de culturas diferentes no les impedía entenderse. Sus almas hablaban el mismo lenguaje.

—¡Marcelo! —se oyó gritar a una voz masculina desde el otro lado de la terraza.

—¡Caramba, Peppe, me alegro de verte! —dijo Marcelo con el mismo volumen de voz.

—Veo que por fin has encontrado a tu mujer ideal —dijo Peppe a modo de saludo.

—Ah... ¿Ella? Solo... somos buenos amigos —respondió Marcelo tratando de salir del paso. Su amigo le había cogido desprevenido con semejante comentario. No obstante, estaba acostumbrado a responder rápidamente a envites inesperados y crudos en el mundo de los negocios.

—¿Amigos? Ah, pues en ese caso, si me lo permite ella, le pienso echar los tejos —dijo alegremente Peppe mirando con respeto y reverencia a Ella.

—Si me permites, Peppe, amigo de Marcelo, tendrás que pedirme permiso para echarme los tejos o te daré con la corona —respondió Ella acompañando sus palabras de una sonrisa que hubiese sido capaz de derretir el iceberg más grande que hallarse pudiese en el polo norte.

—Además, de lista, simpática —dijo Peppe divertido—. En serio, ¿no sois pareja?

—No —dijo Marcelo sucintamente.

—Pues, nadie lo diría. A mí me pareció ver los lazos que unen vuestras almas... — prosiguió Peppe divertido al ver la cara de su amigo.

—¡Qué cosas dices, Peppe! —soltó Marcelo acompañando sus palabras de una carcajada.

—Dai... Acabo de leerme un libro sobre reencarnaciones, karma, almas gemelas... Debo estar muy condicionado o sugestionado... Empero, me atrevería a decir que no os habéis dado cuenta de lo que sentís el uno por el otro —dijo Peppe insistiendo en su percepción.

—Supongo que le conoces bien —dijo Ella dirigiéndose a Peppe—. Somos grandes amigos, y ambos estamos solteros. Nos llevamos muy bien, pero nunca se nos ha pasado por la cabeza emparejarnos.

—No hasta la fecha... Y, bien —dijo Marcelo tratando de cambiar de tema: —Caro amico, ¿Cómo va tu vida?

—Bene, benissimamente... Cada día me gusta más este país. Me estoy adaptando de maravilla. He conocido a una mujer maravillosa... Por cierto, creo que ha estado en tu consulta, porque no puede haber dos ‘Ella’ en Madrid —dijo alegremente Peppe.

—¿Cómo se llama? —preguntó divertida Ella por los guiños que el destino le estaba lanzando esa noche.

—Esa mujer maravillosa se llama Estrella —respondió Peppe emocionado. Y añadió: — Por cierto, ella no ha podido venir porque justo tenía una reunión en Boston esta semana. La de cosas que le han sucedido a raíz de haber ido a la consulta de Ella.

—Me honra semejante participación en el resultado. Pero el mérito es de ella, si Estrella no hubiese querido avanzar no hubiese logrado nada. Un buen terapeuta con un mal paciente, no hace nada, *niente*, como diríais vosotros en Italiano. En cambio, un mal terapeuta con un buen paciente, puede hacer mucho. Imagínate cuando ambos son buenos: hacen maravillas, como ha sido el caso de Estrella. Por cierto, me alegra mucho ponerle rostro al hombre que ha despertado la ilusión del amor en su corazón. Os deseo lo mejor a ambos —dijo Ella con la humildad propia de quien sabe lo que cuesta lograr las metas vitales y hacer realidad los sueños.

—Os dejo —dijo Peppe. Y añadió: —Pero... ¡recordad que, a veces, el amor nos pilla mirando el escaparate de la amistad!

Peppe se alejó con una sonrisa irónica en los labios. Conocía a Marcelo desde hacía



muchos años, ambos habían crecido en el mismo barrio y asistido a la misma escuela en Módena. Quizá, por esa capacidad que tienen los amigos de la infancia, pudo notar que su amigo Marcelo estaba enamorado de verdad por primera vez en su vida. A veces, los mejores amores son los tardíos, esos que devuelven la juventud al corazón. ‘Así, ¡que esa era Ella! Sí, su Estrella, no había exagerado cuando le decía que de ella emanaba un algo tan especial que parecía un hada luminosa. Era ciertamente una mujer muy carismática y atractiva, se le notaba la inteligencia y lo a gusto que estaba consigo misma. De no haber estado enamorado de Estrella, seguramente se hubiese enamorado de ella esa misma noche... Aunque, ello hubiese supuesto hacerle una faena a su amigo Marcelo’, pensó para sí.

—¡Vaya cosas que tiene Peppe! —comentó en voz alta Marcelo a quien las palabras de su amigo no habían dejado indiferente.

—Nunca se sabe. Yo te tengo mucho cariño... —empezaba a decir Ella cuando Marcelo la interrumpió.

—Tal vez, tenga razón... Yo no soy dado a enamorarme, tú lo sabes muy bien. Pero, es cierto que lo que siento por ti es extraño en su sentido... Mi amiga del alma...

—Te está afectando la luna llena, Marcelo —dijo entre risas Ella.

—A ver si eres tú la que tiene miedo a enamorarse, tanto terapeutizar a la gente, tanto *follow your bliss*, tanto animarles a que sigan a su corazón, o los dictados de su alma. Y, tú te me vas a asustar... —dijo Marcelo medio en broma, medio en serio.

—No me asusta el amor, le tengo mucho respeto y por eso no me lo tomo a la ligera —dijo Ella muy seria.

—¡Te has picado...! —dijo divertido Marcelo.

—No, no me he picado —replicó Ella visiblemente contrariada no solo por las palabras de Marcelo sino por los sentimientos que en ella estaban abriéndose paso.

—No era mi intención molestarte —dijo Marcelo tratando de ser amable y mostrar su respeto a su amiga.

—No me has molestado, simplemente me has abierto los ojos... —dijo Ella con voz trémula.

—¿Cómo? —dijo asombrado Marcelo. Y añadió: —¿Qué quieres decir con eso de que te he abierto los ojos?

—Pues va a ser que sí... —dijo Ella en voz baja.

—¿El qué? —preguntó Marcelo un poco perdido en su propia ironía.

—Que te amo, que estoy enamorada de ti desde hace tiempo... Lo que sucede es que este sentimiento es tan tranquilo, que ni me había dado cuenta de su existencia. Cierto es, que te echo de menos cuando pasan semanas sin vernos bien porque estás de viaje, bien porque vas a Italia a ver a tu familia, o porque tienes mucho trabajo... —confesó Ella ruborizada como una colegiala.

—¡Madonna! —exclamó Marcelo mirando de reojo a Ella para ver qué efecto producían en ella sus palabras—. ¡Qué faena! Ay, cara mía no me hagas esta faena. No... Per piacere, mi amiga del alma enamorada de mí... ¡No puede ser!

—Lo siento, amigo, pero así es —respondió Ella muy seria pues no se había apercebido del tono irónico ni de que Marcelo le estaba tomando el pelo.

—No te disculpes, *cara mia*... —dijo Marcelo en tono cariñoso.

—¿No? —preguntó perpleja Ella.

—No. Yo hace mucho más tiempo que tú que estoy enamorado de ti. Y, ha tenido que venir mi amigo Peppe a descubrirme... No quería perder tu amistad por nada del mundo, por eso nunca te he dicho nada. Tenía la certeza de que, si tú te descubrías enamorada de mí, ya me lo harías saber. Yo contaba con tu madurez... —dijo Marcelo emocionado.

—Vaya... Así que contabas con mi madurez... Pero, ¿habías contado con mi despiste? —dijo Ella guiñándole un ojo de complicidad.

—No. Ciertamente, no —dijo Marcelo al tiempo que la abrazaba—. Si me permites, sugiero que nos vayamos y que no demoremos más el encuentro cósmico de nuestras almas... Sin olvidar los envoltorios físicos de las mismas...

—¿Te estás declarando? —preguntó Ella enarcando las cejas y sonriendo con toda su alma.

—Si estuviésemos en tu país, cogeríamos un avión ahora mismo y nos iríamos a Las Vegas a casarnos —dijo Marcelo al tiempo que se marcaba unos pasos de baile como si una orquesta invisible hubiese empezado a tocar las notas de un vals de Strauss.

—Nadie nos lo impide —dijo Ella siguiéndole el compás con el cuerpo y con el corazón.

—Vámonos pues al aeropuerto, a ver cuál es el próximo vuelo... Te confieso que siempre quise casarme en Las Vegas... —dijo Marcelo entusiasmado como un quinceañero y con la voluntad abierta de un niño que cree firmemente que los milagros son cotidianos, y que los sueños no pueden sino hacerse realidad. Tal era el efecto que el ‘sí’ de Ella había causado en él.

—No te puedo creer —dijo Ella riéndose.

—Ah, cara mía, la de cosas que no sabes de mí... Mejor te las cuento en el avión, por si te quieres divorciar en Reno inmediatamente después de la boda en Las Vegas. Así nos ahorramos un viaje.

—Si te compro, lo hago para toda la vida... La que me queda en éste mundo claro...-dijo Ella convencida y sin bromea a pesar de la chanza en la que ambos se habían enredado.

—En ese caso, no te librarás de mí. Me he pasado media vida buscándote, así que la siguiente media la pasaré contigo. Eres extraordinaria... —dijo Marcelo olvidada ya la broma inicial. Ahora era su alma la que hablaba, no su sentido del humor y su vivacidad juvenil.

—Normalmente... —corrigió Ella.

—¿Cómo normalmente? —preguntó Marcelo que había perdido el hilo entre tanta broma y tanta declaración de principios espirituales.

—Los extraordinarios son lo normal, quiero decir que la norma, lo normal, es ser extraordinario —dijo Ella.

—Ya... —soltó Marcelo alzando los hombros.

—Y, yo me siento extraordinariamente feliz. Me había jurado a mí misma no volverme a casar si no era con alguien que le hablase a mí alma. Y, he mantenido mi promesa —confesó Ella.

—Me alegra mucho de que así haya sido. Ya sabes que yo no me he mantenido tan casto —dijo Marcelo acercándola de nuevo hacia sí.

—Ahora, ya puedo cantarte aquella canción de Tina Turner... *Simply the best*, —dijo Ella y acto seguido comenzó a cantar: —*You're simply the best, better than all the rest. Better than anyone, anyone I've ever met... I'm stuck on your heart. I hang on every word you say. Tear us apart no, no, baby, I would rather be dead...*

—¡Wow...! No sabía que cantases tan bien —exclamó Marcelo francamente asombrado ante las capacidades ignotas de su amiga del alma.

—Por más alma gemela que sea tuya, sigo manteniendo mi lugar sagrado de intimidad, mi 'caja fuerte espiritual'... —dijo Ella sonriendo sin perder la asertividad. Y añadió: —No creas que soy de esas mujeres que pierden el sentido común en cuanto se enamoran o se desposan...

—Yo... tan solo bromeaba —la interrumpió Marcelo.

—Con esto, no se bromea —replicó Ella muy seria—. No estoy dispuesta a renegociar nada de mi libertad, ni de mi integridad. Me ha costado mucho trabajo emocional lograr

este estado de serenidad interior y no pienso negociarlo a la baja ni por nada ni por nadie. Por más que te ame, siempre me amaré más a mí misma.

—*Amore*, tesoro, solo estaba bromeando... —insistió Marcelo.

—Con el amor, no se bromea. En serio, Marcelo. En todo tipo de asociaciones, es mejor discutir las normas, antes de formarlas. Hasta la fecha hemos sido amigos, amigos del alma, pero amigos. Nosotros no hemos sido de esos con ‘derecho a roce’. Nuestra amistad nunca implicó intimidad sexual, ni convivencia. Por esa razón, no hemos hablado ni negociado los temas pertenecientes al área de la pareja propiamente dicha... —dijo Ella muy asertivamente sin dejarse una coma.

—Te comprendo, tesoro. A mí, me sucede igual cuando de temas profesionales de los míos se trata, enseguida se pone al mando el manager en mí, como en ti se pone la terapeuta experta en temas de pareja —le respondió Marcelo seriamente pues no bromeaba con sus sentimientos ni con sus principios.

—Me alegra saber que me comprendes. No quisiera que nos sucediese como a muchos de los que conozco, que en cuanto les dicen el precio del Ferrari, salen despavoridos... He sido tu amiga, no tu amante, y eso marca una diferencia... muy importante —dijo Ella al tiempo que le cogía de las manos para transmitirle que confiaba y creía en él.

—¡Vaya que si la marca! —exclamó Marcelo apretando fuertemente las manos de Ella entre las suyas. Y prosiguió: —La marca tanto como para que quiera pasar el resto de mi vida humana, y las siguientes contigo. Ella, no quiero amar a ninguna otra mujer en lo que me queda de vida. Sabes muy bien que estoy hartito... *fino sopra capelli, stuffo*... Harto, hartísimo... de esas mujeres que se fingen liberadas, maduras y que en cuanto te descuidas, te echan al cuello una soga en forma de reproche, protesta, o reivindicación. ¡Harto! Tan hartito quedé que juré no volver a tener una relación en serio nunca más con ese tipo de mujer. El cual, desafortunadamente, abunda demasiado...

—Salen a perder a la vida... Son mujeres empeñadas en renegar de lo extraordinario que habita en su psique. Reniegan de ellas mismas. Les importan más los convencionalismos sociales que su sentir —añadió Ella.

—Pues... deberían ir todas a tu consulta... —dijo Marcelo muy convencido.

—O leer los libros de una gran amiga mía... —dijo Ella sonriendo—. Pero, no aprende la que no quiere aprender. Cuando una mujer es capaz de integrar en su alma la profunda verdad del ‘Soy lo mejor que me ha pasado’, ya no hay vuelta atrás. Me refiero a que no puede volver a las tinieblas de su mediocridad. Se acabó el traicionarse a sí misma ya sea en lo sentimental, lo personal, lo familiar o lo laboral. Amarse de verdad consiste

no solo en descubrir el tesoro de nuestra singularidad y sus diversas capacidades, sino en honrar, venerar y respetar al alma que somos. Nuestra alma eterna es la esencia de la que está hecho el Universo. Somos una gota de Dios. Somos igual de maravillosos y mágicos que el Creador...

—Tú hablas de una gran responsabilidad... —dijo Marcelo mirándola con dulzura.

—Así es. La responsabilidad de ser uno mismo. La de amarse y la de amar a los demás como uno se ama a sí mismo... —respondió Ella sonriéndole con el alma.

—En ese caso, tú me amas y me amarás de forma extraordinaria y divinamente —exclamó Marcelo jubiloso.

—Lo mismo espero de ti. Porque si llega un día en que no me amas como a mí me gusta que me amen, te dejaré y volveré a ser la única amante de Ella —declaró Ella sonriéndole. Y añadió: —Y, no es una amenaza, tesoro, tan solo es información de tu amiga del alma.

—Me comprometo a amarte como te gusta que te amen, porque solo se amarte de esa manera. Mi alma se siente en casa contigo. Nadie en esta vida le ha hablado con esa claridad, esa armonía y esa dulzura. Estaría loco si rompiese esta magia... En mi vida he sido tan feliz. Has aportado a mi vida la serenidad y la eternidad del sentido. Y, eso, sí que es extraordinario —dijo Marcelo en tono solemne como si estuviesen ya ante el Juez de paz.

—Tú eres extraordinario —le dijo Ella al oído con un susurro.

—Y, tú. Crees en ti. Eres lo que se ve, y lo que se ve es lo que eres —dijo con admiración sincera Marcelo.

—Somos afortunados de habernos encontrado y reconocido...

—Así es... Muchas almas gemelas no son capaces de reconocerse...

—No creen en la magia, no creen en ellas mismas. Solo alguien que se reconoce extraordinario busca lo extraordinario en los demás y lo identifica...

Marcelo y Ella volaron a Las Vegas. Se casaron, pero no fueron a Reno. Eran marido y mujer en el papel y almas gemelas a los ojos del Universo. Las diferencias del tiempo, las distancias que marca entre vidas, no hacen mella en el recuerdo de las almas que comparten el espacio sagrado del amor. Su vida en común si fue un lecho de rosas pues cada uno de ellos había aprendido a quererse y a respetarse cada uno a sí mismo. Eso es lo que tiene la madurez emocional, que no le pide al otro que le ‘haga los deberes’. La persona madura sabe cuándo quiere comprometerse, con quién, cómo, por qué y para qué. En el caso de Ella, supo desde el momento en que conoció a Marcelo, o mejor

dicho, se lo reencontró en este espacio-tiempo de vida, que sería con él y solo con él con quien pasaría el resto de sus días en la Tierra. Con él todo era fácil. Marcelo había aprendido a aceptarse, se llevaba bien consigo mismo. Ella no quería sino un igual para ella, un igual en todos los sentidos. Para compensar deficiencias o enseñar a amarse, ya tenía a sus *coachees*. Una relación sentimental está hecha para compartir no para tapar o disimular huecos emocionales.

7

# Y los años pasaron

## De vuelta al origen

—¡Qué sorpresa! No esperaba encontrarte aquí en San Francisco —dijo Ella encantada cuando reconoció a Marlene en la cola del restaurante.

—¡Oh! —exclamó Marlene—. Es mágico. Mi maravillosa hadamadrina aquí... Te he echado tanto de menos... Acabamos de llegar hoy. Pensaba llamarte para acercarme a Santa Cruz a saludarte.

—Parece que el destino te ha escuchado. Vine esta mañana a la ciudad pues me apetecía mucho darme un paseo. Y, de paso, comer en algún restaurante del muelle —dijo Ella visiblemente emocionada por el encuentro tan casual con la que fuera una de sus mejores obras: Marlene llegó hecha unos zorros, emocionalmente hablando, y salió convertida en el excepcional cisne que era.

—¡Cuántos años sin verte! —dijo Marlene a cuyos ojos asomaban lágrimas de alegría.

—Sí. Muchos años... —dijo Ella emocionada al recordar de la cosas maravillosas que habían acontecido en aquellos años en Madrid, y cómo había transcurrido de rápido el tiempo.

—Claro, te fuiste... quiero decir que dejaste Madrid y regresaste a Santa Cruz —dijo Marlene recordando como echó de menos las consultas con Ella al principio de haberse vuelto ésta a vivir a Estados Unidos.

—Al casarnos, Marcelo decidió retirarse y disfrutar del dinero ganado. Consecuentemente, vendió sus acciones en la compañía. Por mi parte, dejé la consulta por siempre jamás. Jubilé a mi misión... No hay que esperar a que te llegue la tarjeta de embarque para empezar a vivir —dijo Ella sin dejar de sonreírle a Marlene mientras seguían con las manos entrelazadas.

—Ya... Pero, nos dejaste huérfanos... —le reprochó cariñosamente Marlene.

—Tú, *my dear*, ya habías volado sola. El bello cisne que eres ya había despertado de su letargo. Yo ya había finalizado mi misión en ti. En cuanto al resto, tienen mis libros. Hice caso a mi amiga, y empecé a escribir. Soy muy feliz. Disfruto de mi tiempo en la Tierra sin descuidar mi misión.

—¿Cuándo sale tu próximo libro? —preguntó ilusionada Marlene.



—*El secreto está en el Genio*, saldrá a la venta en unas semanas —dijo Ella.

—No me lo pienso perder... —confesó entusiasmada Marlene.

—Te reconocerás... Me inspiré en ti para escribirlo —dijo Ella al tiempo que le pasaba un brazo por los hombros a modo de abrazo de cariño.

—Es todo un honor... —dijo visiblemente emocionada Marlene.

—¿Te apetece que almorcemos juntas? Y sin esperar respuesta, añadió: —Invito yo.

—Ah, no. Me niego. Invito yo —protestó Marlene—. Eres mi regalo del día, y pienso agasajarte.

—De acuerdo. En ese caso, prométeme que vendrás a Santa Cruz antes de que te vayas de California.

—Prometido. Hubiese ido aunque no me lo hubieses pedido. Nunca he estado en Santa Cruz ni en ese restaurante tan especial que hay en Capitola del que tanto me hablaste —dijo Marlene guiñándole un ojo.

—Lido, un restaurante italiano. Y, cuando terminemos, pienso llevarte a mi *candy store*: Avalon, una tienda *new age* que hay en Capitola muy cerca del restaurante. Te encantará —dijo divertida Ella, y feliz por esta oportunidad de poder compartir un rato de su vida humana.

—¡Hecho! Tenemos que celebrar que ya no soy un alma en pena —exclamó Marlene.

—Jamás fuiste un alma en pena, sino un ser humano excepcional que estaba despistado —matizó Ella acompañando sus palabras de una gran sonrisa mientras posaba una mano sobre una de las manos de Marlene en señal de empatía y cariño.

—La magia está en el aire. Quizá, podría ponerme a cantar aquella canción de Elton John... *It was written in the stars*... —dijo y a renglón seguido se puso a canturrear Marlene alegremente, por toda respuesta.

\* \* \*

Normalmente, la vida es extraordinaria. Y, dado que cada uno de nosotros somos un reflejo de la Vida, también nosotros somos extraordinarios, excepcionales, únicos...

Normalmente, el mundo está lleno de gente extraordinaria que vive vidas ordinarias sin dejar por ello de ser reflejos de una magia que nos acompañará a lo largo de la eternidad.

Tenemos la responsabilidad de vivir nuestras vidas abriendo las alas y mostrando el cisne tan bello que somos. El ir de ‘patitos feos’ por la vida no beneficia a nadie y, a nosotros nos amarga la existencia. Por consiguiente, de ahora en adelante, vive tu vida como el ser extraordinario que eres.

Somos extraordinarios, por norma.

Dedícate a ser excepcional y nunca tendrás el alma en pena.

Somos excepcionales y podemos tener vidas excepcionales.

***Recuerda:***

De ti, y solo de ti depende dejar de ser un alma en pena y pasar a ser el ser excepcional que llevas en tu interior. Palabra de despertadora de talentos.



*Exprésate. Haz aquello en lo que creas. Renuncia a lo que no te sirve. Muéstrate tal como eres. No quedes bien con nadie que no seas tú. Atrévete a vivir en sinceridad. Nada ni nadie en el mundo, se merece que pagues el precio de vivir una vida escondiendo de tu verdadero carácter en una personalidad de supervivencia (coping persona). Rompe la 'camisa de fuerza' y apuesta por el valor de la autenticidad.'*

I. Boss. *El ganador que todos llevamos dentro*



# La pregunta del millón:

"Si soy tan inteligente,  
¿cómo es que me cuesta tanto triunfar?"

*...el niño busca 'gustar' a sus padres, recibir afecto por lo que hace y es. No hay, por lo tanto, nada más terrible que hacerle sentir a un niño que le rechazamos o le despreciamos o que estamos tristes porque ha sido malo. Tiene mucho más efecto negativo esto que cualquier arranque de ira puntual que tengamos...*

*...¿qué puede decirse ante un desprecio o un rechazo hacia su persona? Evidentemente, nada bueno. En primer lugar, confundirá lo que hace con lo que es: 'si hago esto mal, no valgo para mis padres'. En segundo lugar, sentirá siempre un listón encima de él, una sensación de que nunca logra satisfacer a sus padres (y más adelante, a sí mismo), porque estos le están transmitiendo que no le quieren por ser simplemente él, sino según haga las cosas bien o mal.*

Olga Castanyer. *¿Por qué no logro ser asertivo?*

Cuántas personas se duelen y lamentan acerca de cómo se les escapa el éxito de entre las manos, como si fuese agua o aire que no se pudiese agarrar por fuerte que se aprieten las manos.

¿Acaso el éxito es para unos pocos?

Mi abuela sostenía que 'la suerte era para quién la encontraba no para quien la buscaba'. Cierto. Excepto que, para que la suerte nos encuentre, debemos salir a su encuentro.

No basta con ser inteligente. Ante todo, hay que estar dispuesto a luchar por los sueños y a batallar por las metas propias. Sin lucha, sin esfuerzo, sin perseverancia... no hay manera de lograr hacer realidad los sueños que nos proponemos. Empero, nos estrellamos más de una, y más de dos veces, contra el muro del fracaso antes de lograr lo que ambicionamos. No hay que quedarse atrapado en los fracasos, ni tomárselos como una 'certificación de incompetencia'. Los fracasos tan solo son información y, como tal hay que abordarlos. Suele ser muy productivo (proporciona buenos 'dividendos') cambiar la perspectiva, la forma de analizar un problema o tema. La solución no siempre

se ve desde el lugar donde estamos. Dicho cambio de perspectiva, a veces, facilita mucho las cosas.

Dicen que ‘el mundo nos trata reflejando cómo cada uno se trata a sí mismo’. Ciertamente, pero con algunas matizaciones, por ejemplo que cada uno termina donde empieza el otro, lo cual significa que cada uno de nosotros añadimos ‘matices’ a la vida de los otros, y, los otros, a su vez, nos los añaden. Con lo que, consecuentemente, la vida no solo refleja el cómo cada uno de nosotros se trata y se relaciona consigo mismo, sino que también refleja el tipo de matices que les permitimos a los demás que nos añadan. Pongamos por caso que alguien no cree en mí, el ‘cómo responderé’ creará un tipo de reflejo u otro. Podemos responder a las ‘matizaciones’ de los demás con sentido del humor, con sentimiento de inferioridad, con orgullo, con prepotencia, con sabiduría, con imaginación, con desdén, con indiferencia... Al usar el sentido del humor, seremos capaces de elevarnos por encima de las miserias de los demás. Asimismo, la imaginación, con la que acompañar la osadía que emerge del sentido del humor, permite manejar las situaciones con mayor soltura y asertividad que si falla aquel. A menudo, relativizar las situaciones, ser capaz de elevarse por encima de las miserias de los demás, nos proporciona, no el triunfo sino la evitación de la frustración y su consiguiente dolor de cabeza. Mejor no engancharse en la miopía emocional y/o intelectual de los otros. El que alguien no sea capaz de ver en otro ser humano el talento, no significa que este no lo tenga. La miopía de algunos no tiene porqué ser verdad en otros. Lo peor de todo es cuando uno mismo es incapaz de ver su propio talento, y por ende, no cree en el mismo. El talento no requiere de premios que certifiquen su existencia, aunque se busquen para certificar su realidad. Construimos los muros de nuestra realidad con creencias e ideas que le dan forma, pudiendo acabar encerrados entre los mismos aun cuando anduviéramos buscando su protección y defensa.

### **¿Para qué queremos inteligencia si los demás no saben apreciarla o reverenciarla?**

Para usarla.

Para disfrutarla porque es nuestra y de nadie más.

Para darnos cuenta de que la cantidad de inteligencia que se posee es absolutamente independiente de lo que crean los demás. ¡Afortunadamente!

Para considerar que quizá no son los otros sino uno mismo quién no sabe apreciarla...

Para buscar vías alternativas o públicos objetivos diferentes: que la gente vaya descalza y no lleve zapatos no significa que no les gusten los zapatos. A lo mejor, no saben que existen. Es más, si van calzados y no les gustan tus zapatos, prueba a

convencerles de que los tuyos son mejores. Caso contrario, cambia de publicista.

La inteligencia sirve para redefinirte o descubrir que tienes capacidades ‘ocultas’.

O, ¿para... amargarte la vida?

Desde luego.

Pero, para eso no debería servir nunca. Aunque lamentablemente, suele ser así.

¿Cómo es que nos preocupamos de la opinión de los demás incluso hasta hacernos depender enfermizamente de la misma, causándonos sufrimiento cuando aquella no nos es favorable o no refuerza nuestra voluntad?

Se insiste en enseñarnos a ser dependientes de la opinión de los demás desde que somos pequeños. Nos inculcan el no dar crédito a nuestras ideas o percepciones subjetivas salvo que vengan refrendadas por los demás, lo cual, es un error de base que tenemos que corregir en la etapa adulta si queremos liberarnos del yugo de la codependencia emocional, a no ser que queramos pasarnos el resto de nuestra vida lamentándonos de nuestra ‘mala fortuna’.

En otras ocasiones, no nos detenemos a decir ‘no’. No seleccionamos entre las ‘ofertas’ o las ‘posibilidades’, simplemente aceptamos –y a veces, hasta suplicamos–. Sin embargo, es bueno escoger, atreverse a elegir en qué empresa queremos trabajar y en cuál no. Es obvio que nunca podremos saber de forma literal si nos equivocamos o si hicimos la elección acertada o la mejor. Empero, podemos probar tres meses, o un poco más, y si vemos que no estamos a gusto o que no se ha cumplido alguno de los acuerdos, es el momento de decir no, y optar por probar con otra oferta.

### **En la vida no hay resultados garantizados**

Lo único que está en nuestras manos, además de la actitud con la que enfrentamos los resultados no deseados (léase ‘fracasos’ según la sociedad), es analizar qué hicimos supuestamente mal, rectificarlo, implementarlo, mejorarlo, y volverlo a intentar tratando de alcanzar el resultado previsto. Ahora bien, si nos desapegamos del resultado, esto es, si nos vivenciamos independientes del mismo, sea cual sea éste, estaremos a salvo de la percepción que suele ir pareja con el resultado, percibiéndonos ni como mejores ni como peores, sino simplemente como seres humanos con valía intrínseca. Ese estar desligados, desconectados o disociados de él, nos permite observarlo de forma objetiva. Conviene tener siempre presente que no somos el resultado. Ergo, no somos el ‘fracaso’ ni el ‘éxito’. Seguimos siendo ese ser maravilloso que ha cosechado un ‘no’ o un ‘sí’, un éxito maravilloso o un fracaso estrepitoso...



*Nunca jamás vuelvas a personalizar el resultado. No personalices el resultado y así lograrás triunfar sobre los obstáculos. Todo lo demás, son ganas de seguir traumatizándote.*

*La clave del éxito está en ti. Porque en tu interior eres excepcional. Recuérdalo siempre.*





# Si no te gusta el fracaso:

## “¿cómo es que solo te relacionas con él?”

*Competir lleva a la excelencia. Aquellos que poseen espíritu de superación, gustan de competir y salen a ganar. Quieren ser los mejores (no literalmente), de su profesión, especialidad o área, porque ‘ser el mejor’ significa ser profesional, ser competente en lo que hacen, por eso se superan cada día. Competir es cosa de ganadores.*

### I. Boss. *El ganador que todos llevamos dentro*

Las personas creen que creen en ellas mismas, hasta que un día se demuestra lo contrario.

Nos enseñan a no creer en nosotros. Puesto que, para creer en nosotros, ya están los otros —esta es la creencia que se nos suele inculcar—.

Pocas personas han tenido la fortuna de nacer en una familia donde les enseñan a creer en ellos mismos, a valorar su singularidad y a apreciar su talento u originalidad personal.

Ser único es algo que tenemos todos.

Nadie, por nacimiento, es menos que nadie. Si andando la vida, tu estatus socio-económico, raza, edad, condición social (parado, mediopensionista, trabajador en búsqueda de su éxito...), profesión, nº de DNI, barrio donde habita tu cuerpo físico, o tu coche, tu moto o tu bicicleta te avergüenzan o tiran de ti hacia abajo, será asunto tuyo, o sea, que quedará bajo tu responsabilidad exclusivamente.

Sentirse inferior es una opción que cada uno de nosotros puede optar entre escoger para sí o rechazarla. Nadie nos inferioriza (hace sentir inferiores), excepto nosotros mismos. He conocido a personas muy valiosas que decidieron sentirse ‘menos’ y todo porque carecían de un título universitario —cuando, en verdad, de inteligencia y sabiduría andaban bien servidos—. O bien, porque su cuenta en el banco no estaba llena de ceros a la derecha de un dígito sabroso y rumboso. O porque sus padres no llevaban apellidos ilustres... Sentirse inferior, superior, desigual o igual, es una elección personal. Todo lo externo (titulación académica, dinero, rango social, cargos, etc...) va y viene por la vida. Todo se queda aquí cuando morimos, solo el alma es eterna. Al dejar la vida humana,

nos llevaremos lo que amamos, lo que aprendimos y lo que disfrutamos, el resto se quedará aquí perdiendo su sentido al desaparecer nosotros.

Si decides sentirte inferior (hacerte inferior a ti mismo) en presencia o ausencia de un semejante, recuerda que es una opción susceptible de ser rechazada. No tienes por qué adoptarla. La razón de que, creer en ti, no alcance el 100 % (nivel óptimo), la tiene tanto el que optes por sentirte inferior cada día al despertar, como el que durante toda la jornada encuentres ‘motivos’ para ello. Si, por las noches al irte a dormir, despidas el día con una buena infusión de menosprecio a ti mismo y a la Vida, al día siguiente amanecerás deprimido y hundido en tu propia creación de vivencia miserable. Por consiguiente, si te amas, no te inferiorices. Puesto que nadie puede hacerte sentir inferior sino es con tu consentimiento. Ergo, no te lo consientas ni a ti.

Compararte con los demás, con lo que tienen o son o han logrado, solo te envenena el alma, y eso se nota. ¿Cómo? Cuando alguien te critica, te echa una bronca en público, o te humilla... tú, en lugar de responderle, hacerle un corte de mangas, mandarle a la porra, o... todo eso junto, te callas, agachas la cabeza y resuelves la afrenta como mejor se te ocurre: ya sea llorando, recriminándote el no ser mejor o rebajándote con insultos a ti mismo. ¡Stop! En vez de eso, debes indignarte, y aprender a poner los límites para que, cuando se vuelva a dar una situación similar, puedas plantar cara y manejar la situación de forma asertiva.

Somos diferentes, pero las diferencias no nos hacen inferiores ni superiores. Con dignidad se puede ir a cualquier sitio. Pregunta: ¿es la naturaleza del alma la que tiende a evaluarse según las diferencias o es el yo humano? Para el alma, las diferencias no son amenazas, puesto que las vive como oportunidades o riquezas. Todo aquello que es diferente puede combinarse para dar lugar a maravillas, véase la cantidad de ejemplos que hay en la Naturaleza (flores, pájaros y peces de infinitos colores). Al yo humano le han enseñado –sus semejantes– que hay que temer lo diferente. En verdad, de entrada, ningún humano tiene por qué ser un Caín ni comportarse como una fiera que ataca. El miedo, la desconfianza, la cultura de la escasez... han derivado en que el ser humano perciba al hombre como un lobo para su semejante (aunque los lobos no son tan malos como los han pintado). Es como si el ser humano tuviese necesidad de tener siempre un enemigo al que combatir, echar las culpas, atacar... Quizá el amor sea propio de seres extraterrestres. Quizá estos lo trajeron en alguno de sus viajes a la Tierra... Ello no sería de extrañar, pues los actos de bondad entre los humanos no superan a los de odio. Exceso de guerras. Exceso de atacar las diferencias. Si queremos paz en el exterior, en ese caso, cada uno de nosotros debe crearla en su interior. El ‘macro’ es un reflejo de los

diversos ‘micro universos personales’.

Si en la empresa donde trabajas no te sientes reconocido, y lo único que haces es: a) callarte y luego soltar sapos y culebras en el bar con tus amistades, b) te dedicas a hacer catarsis poniendo verde al jefe junto con los colegas del curro... Está claro que padeces *Mieditis Aguda*. Esto es, no crees en ti lo suficiente como para plantarle cara al jefe, hacerle ver lo qué vales. Y, si no te lo reconocen, buscarte trabajo en otra empresa.

Sucede igual con la pareja o con las amistades. Las personas que no creen en sí mismas, suelen tener vidas mediocres, relaciones mediocres, y un cielo mediocre. Y, todo para cuatro días que estamos aquí en la Tierra.

La persona que cree en sí misma, no aguanta en situaciones donde se ha puesto claramente de manifiesto –negro sobre blanco–, que no es valorada tal y como a ella le gusta ser valorada y considera que merece ser tratada. Por el contrario, aquellos cuyo amor propio está bajo mínimos (no creen ni confían en sí mismos), lo aguantan todo. Una baja autoestima suele llevar pareja una valentía congelada. Por consiguiente, la persona traga, aguanta, consiente, negocia a la baja... al no atreverse (a veces, ni lo intenta) a poner los límites ni a exigir nada.

Aquellos que no se valoran a sí mismos suelen confundir buena autoestima con prepotencia. Ahora bien, ¿cómo se diferencia una autoestima sana de la prepotencia? ¿Cuándo y cómo ‘huele mal’? La persona prepotente ignora al resto. Invariablemente, el prepotente se considera por encima del resto, sabe más que los otros, tiene más de cualquier cosa, y sobre todo, ni atiende a razones ni está jamás equivocado. Sencillamente, es invariablemente el mejor, al tiempo que desprecia a los demás. Por el contrario, alguien con sana autoestima (amor propio) no agacha la cabeza ni la mira a nadie por encima del hombro; no permite que nadie le haga de menos –tampoco inferioriza ni humilla a ningún semejante–; no insulta, en su lugar, argumenta cuando discrepa. Defiende sus ideas sin imponerlas, tampoco practica la demagogia. No tiene miedo a discrepar, porque sabe que no es sus resultados. Piensa que, al igual que él o ella tiene ‘derechos’, los demás también. Alguien con buena autoestima no dejará de hablarte si ha habido una discrepancia de criterio, e incluso, si tiene parte de responsabilidad, pedirá disculpas. Mientras que el prepotente se frustra fácilmente, por lo que, cuando se enfada o se molesta, simplemente, te deja de hablar, no te dirige la palabra en varios días. El prepotente, tiene por costumbre no disculparse. Incluso puede que, aún tiempo después, te eche en cara tal o cual ‘desavenencia’ o ‘discrepancia’. Y todo porque a la frustración le añadió unas gotas de rencor.

Es más fácil ver la paja en el ojo ajeno que la viga en el propio. Somos espejos los

unos de los otros, por eso lo que vemos en los demás es el reflejo de nosotros mismos. Ergo, si lo que ves no te gusta, no rompas el espejo, ¡haz cambios en ti! Es más práctico hacer ‘reformas’ en la casa propia que pretender hacerlas en la ajena... ‘Quien obra en casa ajena pierde la cal, el tiempo y la arena’.

Otro error muy común, que contribuye a que alguien no crea en sí mismo –y que, por ende, no triunfe o no se sienta triunfador (esta es la clave)–, es permitirle a los demás que nos digan cómo tenemos que vivir nuestra vida. No me refiero a que los demás vayan a hacerlo literalmente –aunque en muchos casos, pueda ser así–, sino a que la propia persona toma la decisión de no ir contracorriente.

¿Por qué a veces nos reímos o nos molesta la autenticidad de los otros? Quizá porque es menos enjundioso burlarse que reconocer que uno se está forzando a ser quien no es; se está disimulando, o asfixiando, en su personalidad de supervivencia (*coping person*) o armadura oxidada. La figura del chivo expiatorio fue inventada en los albores de la Humanidad, y viene de perlas para hacer catarsis cuando de demonios interiores se trata: ‘si lo proyecto en el otro, ya no está en mí. Ergo, si me burlo de la autenticidad de otro, en ese caso, yo estoy bien’. No deja de ser una manera de tranquilizar el ánimo de uno mismo contándose milongas. Son parches que funcionan aunque haya que renovarlos. Muchos, de preferencia, optan por renovarlos: la renovación es algo menos doloroso que ponerse a reorganizar el almacén interior (psique). El parche, suele funcionarles hasta que llega una crisis espiritual en forma de enfermedad, bancarrota, divorcio, o todo junto. Entonces, a lo mejor, la persona decide que ya ha tenido bastante. Es en ese momento, y no antes, cuando decide ponerse manos a la obra, limpia el desván interior y opta por usar el perdón.

La mayoría de la gente teme el ostracismo. Paradójicamente se condenan a ello. No hay ostracismo más mortífero que el inducido por uno contra sí mismo. No escuchar los deseos del corazón, no atender a los ruegos del alma y sus necesidades, empeñarse en enfundarse un traje de cebra cuando se es un delfín... Todo ello, mata la creatividad, adormece el talento y hace olvidar la Vida. Si a tu alrededor hay personas hundidas en el olvido que propicia la comida (bulimia, anorexia, exceso de peso o gordura...), el alcoholismo, las adicciones varias (adicción al sexo, a ligar, a las compras –*retail therapy*–), el ser *workoholic* (adicción al trabajo o al estar en la oficina), o usan ‘excusas’ (depresión, desilusión, descontento...), ten por seguro que son personas que practican ‘el auto ostracismo’, o sea, ostracismadas de sí mismas. Terrible, ¿no? Con un amigo así, ¿quién necesita enemigos?

**Recuerda:**

Si crees en ti, tendrás vitaminas de energía para afrontar la vida.  
Si crees en ti, te atreverás y te encantará marcar el rumbo.  
Si crees en ti, no temerás al destino, ni este huirá de ti.

10

# Queda bien contigo

*Exprésate. Haz aquello en lo que creas. Renuncia a lo que no te sirve. Muéstrate tal como eres. No quedes bien con nadie que no seas tú. Atrévete a vivir en sinceridad. Nada ni nadie en el mundo, se merece que pagues el precio de vivir una vida escondiendo de tu verdadero carácter en una personalidad de supervivencia (coping persona). Rompe la 'camisa de fuerza' y apuesta por el valor de la autenticidad.*

I. Boss. *El ganador que todos llevamos dentro*

## **Quedar bien contigo mismo (QBCM) incluso a pesar de los demás...**

1. No es ser egoísta, es hacerlo solo por el interés de uno.
2. No es ser desconsiderado o insensible decir lo que uno piensa de forma doliente.
3. No es ser un inadaptado, que no sabe trabajar en equipo. Es no acomodarse a una situación que incluye a más personas.

Quedar bien (*QBCM*) tiene que ver con cuidar de los valores y los principios propios. Es más, ante todo es atreverse a tener principios.

Quedar bien (*QBCM*) se refiere a respetar la dignidad propia.

Obviamente, cuando uno opta por quedar bien consigo mismo puede que moleste a los demás. No tanto porque la persona *QBCM* sea maleducada, egoísta o desconsiderada, sino porque el interlocutor no consigue doblegarla, no consigue salirse con la suya o le molesta que esa persona sí cuide de sí misma y se respete. Si la puesta de límites (quedar bien con uno mismo) deriva en molestar a los demás, ante todo debemos considerar si hemos procedido a la puesta de límites con educación y respeto. De ser así, está claro que es el otro quien tiene problemas con la frustración, por eso protesta. Toda vez, que alguien no se comporta arreglo a las normas de la borremasa, es tildado de rebelde, malo, egoísta, inadaptado. Es, la manera que la sociedad disfuncional tiene de atacar defendiéndose.

**¿Por qué el dejar de buscar la aprobación no implica ser peor persona ni ser indiferente a los demás?**



No buscar la aprobación ajena es propio de las personas con madurez psicológica, las cuales han alcanzado un grado de interdependencia suficiente como para llevar la iniciativa y rodearse de personas que la respeten y aprecien y, con las cuales, puedan establecer relaciones de refuerzo psicoemocional. El no necesitar de la aprobación de los demás es el resultado de haber madurado psicológica y espiritualmente. Consecuentemente, los ‘independientes-de-la-aprobación-de-los-demás’, suelen ser sinceros, honestos, congruentes, saben amar y comprometerse. En definitiva, son asertivos y de fiar, se puede contar con ellos pues van de frente y no prometen nada que no piensen cumplir.

### **¿Dónde podemos encontrar la fuerza para convencernos de que merece la pena realizar este cambio?**

La fuerza está en el alma, en el centro de uno mismo. Si bien hay quien alcanza este punto cuando se ha hartado de tratar de agradar a los demás. Visto que dicho esfuerzo solo le conlleva infelicidad y desasosiego vital, decide cambiar y emprender el camino del autoconocimiento y del ser fiel a la escala de valores propia. En el amor a uno mismo, en el compromiso con los valores o código vital propio, en ese deseo de ser feliz o de lograr la paz interior, ahí reside la fuerza para desligarse de la necesidad de aprobación de los demás. A veces, este desligamiento es una suerte de ‘desintoxicación’, un proceso parecido al que se someten aquellos que deciden dejar las drogas o la bebida. Depender de la aprobación de los demás es codependencia en estado puro: el dependiente se siente fatal, pero no puede estar sin ‘ello’ hasta que logra agarrarse al amor por uno mismo, o al instinto de supervivencia del alma... Y, entonces y solo entonces, es cuando se desengancha.

### **¿Qué es el amor hacia uno mismo?**

Algo basado en el conocimiento de los diversos aspectos del yo que somos y en la aceptación de los matices de ese yo. No solo se trata de conocerse, sino de aceptarse. La aceptación es decididamente un factor esencial.

Aceptación para reconocer tanto nuestros dones como nuestras carencias, errores, pecados, virtudes... Lo que nos hace grandes y lo que nos mete en líos. No somos pluscuamperfectos, pero tampoco somos desechables. Buscar en el equilibrio interior, encontrar la paz que proporciona el entendimiento y la aceptación de que no tenemos necesidad de competir contra nosotros ni contra el vecino.

Aprender a reconocer lo que nos hace únicos; aceptar aquello que nos complica la

vida. Integrar los sueños rotos, las metas no alcanzadas, los deseos que se desvanecieron, los objetivos no logrados, los triunfos cuyo sabor no perduró o no modificó nuestra vida... Todo ello, es aprender a amar al ser más importante de nuestra vida.

El amor por uno mismo también consiste en haber aprendido a dar gracias por lo bueno, lo excepcional, lo maravilloso que hay en nosotros y en nuestra vida. Poseer paz interior es uno de los síntomas del amor a uno mismo. No guardar rencores ni odios, ni facturas pendientes, no poseer ningún 'me las pagará' en el arcón del pasado, eso es amor por uno mismo. Nadie es más que uno mismo. El amor todo lo puede y cuando uno se ama, se acepta. Y, cuando se acepta, se ama.

Cuando nos amamos, cuidamos de no hacernos infelices de ninguna manera. Empero, procuramos hacernos felices.

La relación de amor con el sí mismo que uno es, puede ser tranquila y plácida si está basada en verdadero amor.

Aceptación es la clave, como lo es la sabiduría espiritual que conlleva la asunción de que somos infinitos en una vida humana finita a la par que perfecta en su imperfección.

*Nuestra responsabilidad como seres conscientes, genuinos buscadores y transformadores planetarios consiste en darnos vida una y otra vez, esto es, hacernos renacer cada día.*

\*

*Our responsibility as consciuos beings, sincere seekers and planetary transformers is to rebirth ourselves over and over again.*

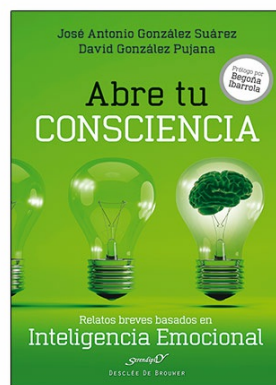
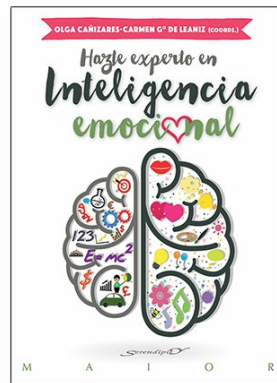
Barbara De Angelis

## Acerca de la autora



*Rösse Macpherson* Coach&PNL. Estudió con Robert Dilts, Judy DeLozier, Todd Epstein, Robert MacDonald, David Gordon y Ericksonian Hipnosis con Stephen Gilligan en NLPU (Neuro Linguistic Programming University, USCC). Psychology Mass Communication, postgrado en Sociología (UAM). Assertiveness, Coping with Criticism (UWM Extension). Ha dedicado su vida a la formación de personas y empresas en el arte de ser excepcional, en su consulta privada, en seminarios y en conferencias que imparte por EEUU y países de habla Hispana.

## Otros libros



Adquiera todos nuestros ebooks en  
[www.ebooks.edesclée.com](http://www.ebooks.edesclée.com)



## **La fuerza que tú llevas dentro**

*Diálogos clínicos*

Antonio S. Gómez

ISBN: 978-84-330-2770-2

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

El individuo está en constantes cambios y en un continuo proceso de aprendizaje (y reaprendizaje). Lo queramos o no, aprender a pensar de manera distinta, a sentir y a comportarnos de modo alternativo en respuesta a pensamientos, creencias y conductas disfuncionales, es la clave del cambio terapéutico. La determinación y el esfuerzo de cada uno definirán la magnitud del cambio.

En *La fuerza que tú llevas dentro* encontrarás las rutas que han conducido a otros a conseguir cambios difíciles, con experiencias reales debidamente camufladas, con diálogos clínicos reales y con el acercamiento teórico que nos ofrece la psicología científica.

Nadie puede hacerlo por ti, ni mejor que tú. Utilicemos los conocimientos de la psicología actual para ser más felices y más humanos. Merece la pena.

Bienvenido a nuestro viaje.



## **El sentido de la vida es una vida con sentido**

*La resiliencia*

Rocío Rivero

ISBN: 978-84-330-2780-1

[www.edescllee.com](http://www.edescllee.com)

La vida nos enseña que nada es para siempre, que nuestros sueños no siempre se cumplen y que no podemos aferrarnos al pasado ni vivir suspirando por el futuro.

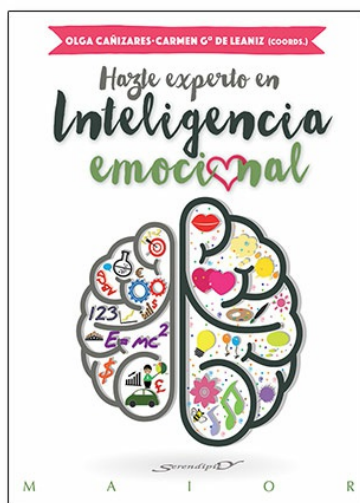
*El sentido de la vida es una vida con sentido.* La resiliencia, nos enseña a superar las situaciones adversas, así como a salir fortalecidos de ellas. Se compromete a desarrollar y mantener tu resiliencia a lo largo de la vida y a desarrollarla y mantenerla también en los niños y niñas. Para conseguir su objetivo cuenta con el apoyo de numerosos ejercicios.

Capítulo a capítulo se explican los factores que influyen en ser resiliente, los beneficios que aporta la resiliencia y con qué están relacionados estos beneficios, todo ello basado en estudios psicológicos, con métodos concretos y experimentados.

Es la primera publicación que revela y explica el vínculo que existe entre la resiliencia y saber vivir el momento presente, entre la creatividad y la resiliencia, entre la inteligencia emocional y la resiliencia y entre esta y la felicidad, ayudándote a potenciar estas habilidades.







## **Hazte experto en inteligencia emocional**

Olga Cañizares • Carmen García De Leaniz (Coordinadoras)

ISBN: 978-84-330-2784-9

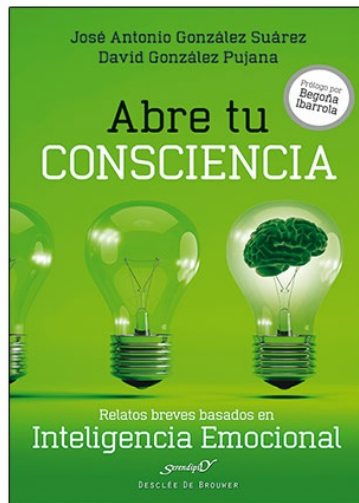
[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)

Es probable que mucho de lo que leas ya lo sepas, que ya lo estés viviendo. Nuestro propósito es que a partir de ahora lo vivas de una forma consciente, dándote cuenta, eligiendo en cada momento lo que te permita alcanzar tus Metas.

El lenguaje es sencillo porque queremos llegar a todos: educadores, personal sanitario, responsables de departamentos de Recursos Humanos, profesionales del coaching, psicólogos, terapeutas ocupacionales y también a ti, que te dedicas sencillamente a vivir.

Ahora te toca a ti, querido lector, sacarle partido y aprovechar todo lo útil que en él encuentres para conocerte, gestionar tus emociones, motivarte y relacionarte de una forma diferente y efectiva con los demás, con tu entorno.

Si conseguimos que hagas en tu vida algún cambio que te ayude a sentirte mejor contigo mismo y con los demás, habremos alcanzado nuestro objetivo.



## **Abre tu consciencia**

José Antonio González Suárez • David González Pujana

ISBN: 978-84-330-2828-0

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

Solo el 5% de nuestra mente es consciente, el otro 95% es subconsciente. El conocimiento lo tiene la mente consciente, pero el poder lo posee la mente subconsciente. Muchas personas llevan un estilo de vida que no les gusta ni desean, pero se sienten indefensas ante el poder de su subconsciente. Mueren sin haber vivido, ni disfrutado.

Abre tu consciencia es un libro que te ayudará a descubrir las claves del bienestar y de la salud integral. A base de relatos cortos, cuentos e historias apasionantes, irás descubriendo que lo que llevas tanto tiempo buscando fuera de ti, habita en tu interior, y que está a tu servicio y a tu alcance. Descúbrelo.

Es un libro que te hará pensar, sentir e incluso desprenderá por tu mejilla alguna lágrima o arrancará de tu boca alguna sonrisa. No te dejará indiferente y, muy probablemente, significará un “antes y un después” en tu vida.

Los autores lo hemos escrito con el corazón para que llegue a tu corazón y para que los mensajes pasen a ser parte de tu patrimonio personal. Solo te deseamos que disfrutes leyéndolo tanto como nosotros hemos disfrutado escribiéndolo.

[abretuconsciencia.wordpress.com](http://abretuconsciencia.wordpress.com)



DIRECTORA: OLGA CASTANYER

1. *Relatos para el crecimiento personal*. CARLOS ALEMANY (ED.). (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. OLGA CASTANYER. (35ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. A. GIMENO-BAYÓN. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa*. ESPERANZA BORÚS. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* JOSÉ LUIS TRECHERA. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado*. CARLOS ALEMANY Y VÍCTOR GARCÍA (eds.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. LORETTA ZAIRA CORNEJO PAROLINI. (5ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo. Diario de un psicoterapeuta en la postmodernidad*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo*. JEAN SARKISSOFF. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*. LUIS LÓPEZ-YARTO ELIZALDE. (7ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones*. MARIA-ANNE GALLÉN - HANS NEIDHARDT. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa*. LUIS ZABALEGUI. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. BRUNO GIORDANI. (3ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad*. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto*. JAVIER GAFO (ed.). (4ª ed.)
17. *Diario de un asombro*. ANTONIO GARCÍA RUBIO. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama*. DON RICHARD RISO. (6ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia*. THOMAS HART.
20. *Treinta palabras para la madurez*. JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE. (12ª ed.)
21. *Terapia Zen*. DAVID BRAZIER. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental*. GERALD MAY.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado*. JUAN MASIÁ CLAVEL.
24. *Pensamientos del caminante*. M. SCOTT PECK.
25. *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico*. R. J. ÁLVAREZ. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la integración psicológica y espiritual*. DAVID RICHÓ. (3ª ed.)
27. *El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones*. JOHN A. SANFORD.
28. *Vivir la propia muerte*. STANLEY KELEMAN.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia*. ASCENSIÓN BELART - MARÍA FERRER. (3ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías*. MIGUEL ÁNGEL CONESA FERRER.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía básica para sobrevivir a los exámenes*. KEVIN FLANAGAN.
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico*. VERENA KAST.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo*. DAVID RICHÓ. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. WILKIE AU - NOREEN CANNON. (2ª ed.)
35. *Vivir y morir conscientemente*. IOSU CABODEVILLA. (4ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego*. MARÍA PRIETO URSÚA.
37. *Psicoterapia psicodramática individual*. TEODORO HERRANZ CASTILLO.
38. *El comer emocional*. EDWARD ABRAMSON. (2ª ed.)
39. *Crecer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*. JOHN AMODEO - KRIS WENTWORTH. (2ª ed.)
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos*. ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
41. *Valórate por la felicidad que alcances*. XAVIER MORENO LARA.

42. *Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad.* RAMIRO J. ÁLVAREZ.
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo.* CHARLES L. WHITFIELD.
44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento.* JOSÉ CARLOS BERMEJO.
45. *Para que la vida te sorprenda.* MATILDE DE TORRES. (2ª ed.)
46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión.* DAVID BRAZIER.
47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar.* JORGE BARRACA.
48. *Palabras para una vida con sentido.* Mª. ÁNGELES NOBLEJAS. (2ª ed.)
49. *Cómo llevarnos bien con nuestros deseos.* PHILIP SHELDRAKE.
50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo.* LUIS CENCILLO. (2ª ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no.* LESLIE S. GREENBERG. (3ª ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
53. *Desarrollo de la armonía interior. La construcción de una personalidad positiva.* JUAN ANTONIO BERNAD.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico.* PABLO POBLACIÓN KNAPPE Y ELISA LÓPEZ BARBERÁ. (2ª ed.)
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza.* LORETTA CORNEJO. (3ª ed.)
56. *El guión de vida.* JOSÉ LUIS MARTORELL. (2ª ed.)
57. *Somos lo mejor que tenemos.* ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares.* GIULIANA PRATA, MARIA VIGNATO Y SUSANA BULLRICH.
59. *Amor y traición.* JOHN AMODEO.
60. *El amor. Una visión somática.* STANLEY KELEMAN. (2ª ed.)
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía.* KEVIN FLANAGAN. (2ª ed.)
62. *A corazón abierto. Confesiones de un psicoterapeuta.* F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal.* IOSU CABODEVILLA.
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* OLGA CASTANYER Y ESTELA ORTEGA. (7ª ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo.* JOSÉ-VICENTE BONET, S.J. (3ª ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente.* JUAN MASIÁ.
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso.* PEDRO MORENO. (9ª ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud.* KATHLEEN R. FISCHER Y THOMAS N. HART.
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir.* ESPERANZA BORÚS.
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronicidad mediante los cuentos.* JEAN-PASCAL DEBAILLEUL Y CATHERINE FOURGEAU.
71. *Psicoanálisis para educar mejor.* FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación.* PEDRO MIGUEL LAMET.
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser.* JEAN SARKISSOFF.
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la pareja. Casos y reflexiones.* PATRICE CUDICIO Y CATHERINE CUDICIO.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares.* MARGA NIETO CARRERO. (2ª ed.)
76. *Me comunico... Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros.* JESÚS DE LA GÁNDARA MARTÍN.
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos.* CLAUDE IMBERT.
78. *Cuando el silencio habla.* MATILDE DE TORRES VILLAGRÁ. (2ª ed.)
79. *Atajos de sabiduría.* CARLOS DÍAZ.
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la psicología.* RAMÓN ROSAL CORTÉS.
81. *Más allá del individualismo.* RAFAEL REDONDO.
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica.* DAVE MEARNES Y BRIAN THORNE.
83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance psicoterapéutico.* FRED FRIEDBERG. Introducción a la edición española por RAMIRO J. ÁLVAREZ
84. *No seas tu peor enemigo... ¡...Cuando puedes ser tu mejor amigo!* ANN-M. McMAHON.

85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia.* LUZ CASASNOVAS SUSANNA. (2ª ed.)
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas.* IGNACIO BERCIANO PÉREZ. Con la colaboración de ITZIAR BARRENGOA. (2ª ed.)
87. *C.G. Jung. Vida, obra y psicoterapia.* M. PILAR QUIROGA MÉNDEZ.
88. *Crece en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona.* TOMEU BARCELÓ. (2ª ed.)
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos.* ALEJANDRO BELLO GÓMEZ, ANTONIO CREGO DÍAZ.
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores.* NICK OWEN.
91. *Cómo volverse enfermo mental.* JOSÉ LUÍS PIO ABREU.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica.* AGNETA SCHREURS.
93. *Fluir en la adversidad.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad.* JUAN ANTONIO BERNAD.
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez.* JOHN AMODEO (2ª ed.).
96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra.* BENITO PERAL. (2ª ed.)
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas.* LUIS RAIMUNDO GUERRA. (2ª ed.)
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente.* MÓNICA RODRÍGUEZ-ZAFRA (Ed.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina.* CLAUDE IMBERT. (2ª ed.)
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo.* MARTIN M. ANTONY - RICHARD P. SWINSON. (2ª ed.)
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas.* JOY CLOUG.
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal.* THOM RUTLEDGE.
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperanza en el futuro.* MARGARET J. WHEATLEY.
104. *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN. (10ª ed.)
105. *El tiempo regalado. La madurez como desafío.* IRENE ESTRADA ENA.
106. *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos.* MANUEL SEGURA MORALES. (14ª ed.)
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia).* KARMELO BIZKARRA. (4ª ed.)
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán.* MARISA BOSQUED.
109. *Cuando me encuentro con el capitán Garfio... (no) me engancha. La práctica en psicoterapia gestalt.* ÁNGELES MARTÍN Y CARMEN VÁZQUEZ.
110. *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso.* JORGE BARRACA MAIRAL. (2ª ed.)
111. *¡Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejerce un dominio excesivo sobre nosotros.* RICHARD J. STENACK.
112. *Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo.* JOHN P. SCHUSTER.
113. *Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior.* MICHAEL L. EMMONS, PH.D. Y JANET EMMONS, M.S.
114. *El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas.* P. KRISTAN.
115. *Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad.* A. CÓZAR.
116. *Crece en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido.* ALEJANDRO ROCAMORA. (3ª ed.)
117. *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia.* BERNARD GOLDEN. (2ª ed.)
118. *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia.* JUAN CARLOS VICENTE CASADO.
119. *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada.* ANN WILLIAMSON.
120. *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros.* BALAJAISON.
121. *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad.* LUIS RAIMUNDO GUERRA.

122. *Psiquiatría para el no iniciado*. RAFA EUBA. (2ª ed.)
123. *El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud*. KARMELO BIZKARRA. (3ª ed.)
124. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino*. ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO. (4ª ed.)
125. *La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia*. Iosu CABODEVILLA ERASO. (2ª ed.)
126. *Regreso a la conciencia*. AMADO RAMÍREZ.
127. *Las constelaciones familiares. En resonancia con la vida*. PETER BOURQUIN. (10ª ed.)
128. *El libro del éxito para vagos. Descubra lo que realmente quiere y cómo conseguirlo sin estrés*. THOMAS HOHENSEE.
129. *Yo no valgo menos. Sugerencias cognitivo- humanistas para afrontar la culpa y la vergüenza*. OLGA CASTANYER. (3ª ed.)
130. *Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes*. LORETTA CORNEJO. (4ª ed.)
131. *¿Para qué sirve el cerebro? Manual para principiantes*. Javier Tirapu. (2ª ed.)
132. *Esos seres inquietos. Claves para combatir la ansiedad y las obsesiones*. AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
133. *Dominar las obsesiones. Una guía para pacientes*. PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN, JUAN GARCÍA Y ROSA VIÑAS. (3ª ed.)
134. *Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial*. CONXA TRALLERO FLIX Y JORDI OLLER VALLEJO
135. *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas*. TOMEU BARCELÓ
136. *Superar las heridas. Alternativas sanas a lo que los demás nos hacen o dejan de hacer*. WINDY DRYDEN
137. *Manual de formación en trance profundo. Habilidades de hipnotización*. IGOR LEDOCHOWSKI
138. *Todo lo que aprendí de la paranoia*. CAMILLE
139. *Migraña. Una pesadilla cerebral*. ARTURO GOICOECHEA
140. *Aprendiendo a morir*. IGNACIO BERCIANO PÉREZ
141. *La estrategia del oso polar. Cómo llevar adelante tu vida pese a las adversidades*. HUBERT MORITZ
142. *Mi salud mental: Un camino práctico*. EMILIO GARRIDO LANDÍVAR
143. *Camino de liberación en los cuentos. En compañía de los animales*. ANA MARÍA SCHLÜTER RODÉS
144. *¡Estoy furioso! Aproveche la energía positiva de su ira*. ANITA TIMPE
145. *Herramientas de Coaching personal*. FRANCISCO YUSTE (2ª ed.)
146. *Este libro es cosa de hombres. Una guía psicológica para el hombre de hoy*. RAFA EUBA
147. *Afronta tu depresión con psicoterapia interpersonal. Guía de autoayuda*. JUAN GARCÍA SÁNCHEZ Y PEPA PALAZÓN RODRÍGUEZ
148. *El consejero pastoral. Manual de "relación de ayuda" para sacerdotes y agentes de pastoral*. ENRIQUE MONTALT ALCAYDE
149. *Tristeza, miedo, cólera. Actuar sobre nuestras emociones*. DRA. STÉPHANIE HAHUSSEAU
150. *Vida emocionalmente inteligente. Estrategias para incrementar el coeficiente emocional*. GEETU BHARWANEY
151. *Cicatrices del corazón. Tras una pérdida significativa*. ROSA Mª MARTÍNEZ GONZÁLEZ
152. *Ojos que sí ven. "Soy bipolar" (Diez entrevistas)*. ANA GONZÁLEZ ISASI - ANÍBAL C. MALVAR
153. *Reconcíliate con tu infancia. Cómo curar antiguas heridas*. ULRIKE DAHM
154. *Los trastornos de la alimentación. Guía práctica para cuidar de un ser querido*. JANET TREASURE - GRÁINNE SMITH - ANNA CRANE
155. *Bullying entre adultos. Agresores y víctimas*. PETER RANDALL
156. *Cómo ganarse a las personas. El arte de hacer contactos*. BERND GÖRNER
157. *Vencer a los enemigos del sueño. Guía práctica para conseguir dormir como siempre habíamos soñado*. CHARLES MORIN
158. *Ganar perdiendo. Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: Muerte - Divorcio - Migración*. MIGDYRAI MARTÍN REYES
159. *El arte de la terapia. Reflexiones sobre la sanación para terapeutas principiantes y veteranos*. PETER BOURQUIN
160. *El viaje al ahora. Una guía sencilla para llevar la atención plena a nuestro día a día*. JORGE BARRACA MAIRAL
161. *Cómo envejecer con dignidad y aprovechamiento*. IGNACIO BERCIANO

162. *Cuando un ser querido es bipolar. Ayuda y apoyo para usted y su pareja.* CYNTHIA G. LAST
163. *Todo lo que sucede importa. Cómo orientar en el laberinto de los sentimientos.* FERNANDO ALBERCA DE CASTRO (2ª ed.)
164. *De cuentos y aliados. El cuento terapéutico.* MARIANA FIKSLER
165. *Soluciones para una vida sexual sana. Maneras sencillas de abordar y resolver los problemas sexuales cotidianos.* DRA. JANET HALL
166. *Encontrar las mejores soluciones mediante Focusing. A la escucha de lo sentido en el cuerpo.* BERNADETTE LAMBOY
167. *Estrésese menos y viva más. Cómo la terapia de aceptación y compromiso puede ayudarle a vivir una vida productiva y equilibrada.* RICHARD BLONNA
168. *Cómo superar el tabaco, el alcohol y las drogas.* MIGUEL DEL NOGAL TOMÉ
169. *La comunicación humana: una ventana abierta.* CARLOS ALEMANY BRIZ
170. *Comida para las emociones. Neuroalimentación para que el cerebro se sienta bien.* SANDI KRSTINIC
171. *Aprender de la ansiedad. La sabiduría de las emociones.* PEDRO MORENO
172. *Cuidar al enfermo. Migajas de psicología.* PEDRO MORENO
173. *Yo te manejo, tú me manejas. El poder de las relaciones cotidianas.* PABLO POBLACIÓN KNAPPE
174. *Crisis, crecimiento y despertar. Claves y recursos para crecer en consciencia.* ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO
175. *Cuaderno de trabajo para el tratamiento corpomental del trastrono del trastorno de estrés postraumático (TEPT). Programa para curar en 10 semanas las secuelas del trauma.* STANLEY BLOCK Y CAROLYN BRYANT BLOCK
176. *El joven homosexual. Cómo comprenderle y ayudarle.* JOSÉ IGNACIO BAILE AYENSA
177. *Sal de tu mente, entra en tu vida. La nueva Terapia de Aceptación y Compromiso.* STEVEN HAYES
178. *Palabras caballo. Fuerza vital para el día a día.* DR. JUAN-MIGUEL FERNÁNDEZ-BALBOA BALAGUER
179. *Fibromialgia, el reto se supera. Evidencias, experiencias y medios para el afrontamiento.* BRUNO MOIOLI
180. *Diseña tu vida. Atrévete a cambiar.* DIANA SÁNCHEZ GONZÁLEZ Y MAR MEJÍAS GÓMEZ
181. *Aprender psicología desde el cine.* JOSÉ ANTONIO MOLINA Y MIGUEL DEL NOGAL
182. *Un día de terapia.* RAFAEL ROMERO RICO
183. *No lo dejes para mañana. Guía para superar la postergación.* PAMELA S. WIEGARTZ, PH.D. Y LEVIN L. Y GYOERKOE, PSY.D
184. *Yo decido. La tecnología con alma.* JOSÉ LUIS BIMBELA PEDROLA
185. *Aplicaciones de la asertividad.* OLGA CASTANYER
186. *Manual práctico para el tratamiento de la timidez y la ansiedad social. Técnicas demostradas para la superación gradual del miedo.* M.M. ANTONY, PH.D Y R.P. SWINSON, MD.
187. *A las alfombras felices no les gusta volar. Un libro de (auto) ayuda... a los demás.* JAVIER VIDAL-QUADRAS.
188. *Gastronomía para aprender a ser feliz. PsiCocina socioafectiva.* A. RODRÍGUEZ HERNÁNDEZ
189. *Guía clínica de comunicación en oncología. Estrategias para mantener una buena relación durante la trayectoria de la enfermedad.* JUAN JOSÉ VALVERDE, MAMEN GÓMEZ COLLDEFORS Y AGUSTÍN NAVARRETE MONTOYA
190. *Ponga un psiquiatra en su vida. Manual para mejorar la salud mental en tiempos de crisis.* JOSÉ CARLOS FUERTES ROCAÑÍN
191. *La magia de la PNL al descubierto.* BYRON LEWIS
192. *Tunea tus emociones.* JOSÉ MANUEL MONTERO
193. *La fuerza que tú llevas dentro. Diálogos clínicos.* ANTONIO S. GÓMEZ
194. *El origen de la infelicidad.* REYES ADORNA CASTRO
195. *El sentido de la vida es una vida con sentido. La resiliencia.* ROCÍO RIVERO
196. *Focusing desde el corazón y hacia el corazón. Una guía para la transformación personal.* EDGARDO RIVEROS AEDOS
197. *Programa Somne. Terapia psicológica integral para el insomnio: guía para el terapeuta y el paciente.* A.M. GONZÁLEZ PINTO • C.J. EGEA • SARA BARBEITO (COORDS.)
198. *Poesía terapéutica. 194 ejercicios para hacer un poema cada día.* REYES ADORNA CASTRO Y JAIME COVARSÍ CARBONERO
199. *Abre tu consciencia.* JOSÉ ANTONIO GONZÁLEZ SUÁREZ Y DAVID GONZÁLEZ PUJANA



## SERIE MAIOR

1. *Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática.* LUCIANO SANDRIN. (9ª ed.)
2. *La experiencia somática. Formación de un yo personal.* STANLEY KELEMAN. (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación.* ANDRÉ LAPIERRE.
4. *Psicodrama. Teoría y práctica.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ. (3ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales.* CARLOS ALEMANY (ED.). (13ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ.
7. *Creer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal.* CARLOS RAFAEL CABARRÚS, S.J. (12ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico.* CAROLYN J. BRADDOCK.
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia.* JUAN MASÍÁ CLAVEL
10. *Vivencias desde el Enneagrama.* MAITE MELENDO. (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa.* DOROTHY MAY.
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual.* CARLOS RAFAEL CABARRÚS. (5ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente.* EUSEBIO LÓPEZ. (2ª ed.)
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal.* JOSÉ MARÍA TORO.
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones.* CARLOS DOMÍNGUEZ MORANO. (2ª ed.)
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensores, cognitivos y emocionales.* ANA GIMENO-BAYÓN Y RAMÓN ROSAL.
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños.* EUGENE T. GENDLIN. (2ª ed.)
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida.* CHRIS L. KLEINKE.
19. *El valor terapéutico del humor.* ÁNGEL RZ. IDÍGORAS (Ed.). (3ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días.* RON DALRYMPLE, PH.D., F.R.C.
21. *El hombre, la razón y el instinto.* JOSÉ Mª PORTA TOVAR.
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación.* BRUCE M. HYMAN Y CHERRY PEDRICK.
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones. Teoría, modelo y método.* GEORGE DE LEON.
24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas.* WALEED A. SALAMEH Y WILLIAM F. FRY.
25. *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales.* HOWARD KASSINOVE Y RAYMOND CHIP TAFRATE.
26. *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica.* JOSÉ L. TRECHERA.
27. *Cuerpo, cultura y educación.* JORDI PLANELLA RIBERA.
28. *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación.* DONI TAMBLYN.
29. *Manual práctico de psicoterapia gestalt.* ÁNGELES MARTÍN. (8ª ed.)
30. *Más magia de la metáfora. Relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de Liderar, Influenciar y Motivar.* NICK OWEN
31. *Pensar bien - Sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes.* PAUL STALLARD.
32. *Ansiedad y sobreactivación. Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio.* PABLO RODRÍGUEZ CORREA.
33. *Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato.* PEPA HORNO GOICOECHEA. (2ª ed.)
34. *El pretendido Síndrome de Alienación Parental. Un instrumento que perpetúa el maltrato y la violencia.* SONIA VACCARO - CONSUELO BAREA PAYUETA.
35. *La víctima no es culpable. Las estrategias de la violencia.* OLGA CASTANYER (Coord.); PEPA HORNO, ANTONIO ESCUDERO E INÉS MONJAS.
36. *El tratamiento de los problemas de drogas. Una guía para el terapeuta.* MIGUEL DEL NOGAL. (2ª ed.)
37. *Los sueños en psicoterapia gestalt. Teoría y práctica.* ÁNGELES MARTÍN.
38. *Medicina y terapia de la risa. Manual.* RAMÓN MORA RIPOLL.
39. *La dependencia del alcohol. Un camino de crecimiento.* THOMAS WALLENHORST.

40. *El arte de saber alimentarte. Desde la ciencia de la nutrición al arte de la alimentación.* KARMELO BIZKARRA.
41. *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia.* VICENTE SIMÓN. (2ª ed.)
42. *Empatía terapéutica. La compasión del sanador herido.* JOSÉ CARLOS BERMEJO.
43. *Más allá de la Empatía. Una Terapia de Contacto-en-la-Relación.* RICHARD G. ERSKINE - JANET P. MOURSUND - REBECCA L. TRAUTMANN.
44. *El oficio que habitamos. Testimonios y reflexiones de terapeutas gestálticas.* ÁNGELES MARTÍN (ED.)
45. *El amor vanidoso. Cómo fracasan las relaciones narcisistas.* BÄRBEL WARDETZKI
46. *Diccionario de técnicas mentales. Las mejores técnicas de la A a la Z.* CLAUDIA BENDER - MICHAEL DRAKSAL
47. *Humanizar la asistencia sanitaria. Aproximación al concepto.* JOSÉ CARLOS BERMEJO
48. *Herramientas de coaching ejecutivo.* FRANCISCO YUSTE
49. *La vocación y formación del psicólogo clínico.* AQUILINO POLAINO-LORENTE Y GEMA PÉREZ ROJO (COORDS.)
50. *Detrás de la pared. Una mirada multidisciplinar acerca de los niños, niñas y adolescentes expuestos a la violencia de género.* SOFÍA CZALBOWSKI (COORD.)
51. *Hazte experto en inteligencia emocional.* OLGA CAÑIZARES Y CARMEN GARCÍA DE LEANIZ (COORDINADORAS)
52. *Counseling y cuidados paliativos.* ESPERANZA SANTOS Y JOSÉ CARLOS BERMEJO

# Índice

|                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Portada interior                                                                   | 2   |
| Créditos                                                                           | 4   |
| Dedicatoria                                                                        | 5   |
| Prólogos                                                                           | 7   |
| Y, de repente, Rosse                                                               | 9   |
| Elige creer en ti y cruza el umbral                                                | 12  |
| ¡Déjate de cuentos!                                                                | 16  |
| Primera parte                                                                      | 18  |
| 1. Las siete peores equivocaciones                                                 | 20  |
| 1. No creer en ti lo suficiente                                                    | 21  |
| 2. Permitir a los demás que te digan cómo debes hacer, ser, pensar, sentir         | 21  |
| 3. Imitar a alguien en vez de ser original                                         | 21  |
| 4. Tener miedo al fracaso en vez de enamorarte del éxito                           | 22  |
| 5. Alimentar la autoestima en vez de tu tu autovaloración                          | 22  |
| 6. Pensar que el éxito es fácil                                                    | 22  |
| 7. No tener visión a largo plazo                                                   | 22  |
| 2. Proceso interior                                                                | 24  |
| ¡Déjate de cuentos!                                                                | 26  |
| El infierno emocional                                                              | 29  |
| El camino del éxito comienza por identificar los 7 errores que te impiden triunfar | 38  |
| Intermedio                                                                         | 85  |
| Mis preguntas                                                                      | 86  |
| Segunda parte                                                                      | 94  |
| 3. Los ocho mejores aciertos                                                       | 96  |
| Tercera parte                                                                      | 152 |
| 4. Material de alma                                                                | 154 |
| 5. La onda expansiva de Sedona                                                     | 167 |
| 6. A los pies de Europa                                                            | 171 |
| 7. Y los años pasaron                                                              | 183 |
| 8. La pregunta del millón                                                          | 188 |
| ¿Para qué queremos inteligencia si los demás no saben apreciarla o                 | 190 |

|                                                                                                       |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| reverenciaria?                                                                                        | 190 |
| En la vida no hay resultados garantizados                                                             | 191 |
| 9. Si no te gusta el fracaso                                                                          | 193 |
| 10. Queda bien contigo                                                                                | 199 |
| Quedar bien contigo mismo (QBCM) incluso a pesar de los demás...                                      | 200 |
| ¿Por qué el dejar de buscar la aprobación no implica ser peor persona ni ser indiferente a los demás? | 200 |
| ¿Dónde podemos encontrar la fuerza para convencernos de que merece la pena realizar este cambio?      | 201 |
| ¿Qué es el amor hacia uno mismo?                                                                      | 201 |
| Acerca de la autora                                                                                   | 204 |
| Otros libros                                                                                          | 205 |
| La fuerza que tú llevas dentro                                                                        | 206 |
| El sentido de la vida es una vida con sentido                                                         | 207 |
| Hazte experto en inteligencia emocional                                                               | 209 |
| Abre tu consciencia                                                                                   | 210 |
| Serendipity                                                                                           | 212 |