

HELP ME!



NOVELA

MARIANNE POWER

«Un buen equilibrio entre un tono mordaz y guasón.
La búsqueda de Power por alcanzar la confianza en sí misma nos
lleva inevitablemente a compararla con *El diario de Bridget Jones.*»

THE TIMES

HELP ME!

MARIANNE
POWER

Traducción de
Andrea Montero Cusset

Grijalbo **narrativa**

SÍGUENOS EN
megustaleer



@megustaleerebooks



@megustaleer



@megustaleer



@megustaleer

| Penguin
Random House
Grupo Editorial |

Para G, mi persona

Mamá: En cuanto a este libro...

Yo: ¿Sí... ?

Mamá: Por favor, dime que no utilizas la palabra «viaje».

Yo: No, no la utilizo.

Mamá: Bien.

Yo: Prefiero hablar de «camino espiritual».

Mamá: Oh, Marianne...

La silla de oficina está cubierta con un tejido gris que pica. Intento no pensar en el origen de la mancha oscura cuando dejo caer mi bata de felpa al suelo y me siento. Desnuda.

Hay corriente en la sala. El aire frío impacta contra mi piel. El corazón me palpita con fuerza.

Estoy desnuda. Delante de gente. Desnuda. Debajo de un foco. Desnuda.

Mi mente se dispara. ¿Y si entra alguien a quien conozco? ¿Alguien con quien trabajo? ¿O un antiguo profesor?

—Tú encuentra una postura en la que estés cómoda y relájate —me dice el profesor desde el fondo de la sala—. Te prometo que nadie pensará en tu desnudez... Estarán demasiado concentrados en su obra de arte.

Capullo condescendiente, qué fácil es decirlo con los vaqueros y la chaqueta puestos. Ahora mismo llevas un ciento por ciento más de ropa que yo.

Cruzo las piernas y apoyo los brazos en el regazo, por cubrirme algo. Bajo la vista a mi barriga de mozzarella y a los pelos rubios de mis piernas, que brillan bajo la intensa luz. El ruido del lápiz sobre el papel es lo único que me distrae de la voz que resuena en mi cabeza. Una voz que me grita: «¿Qué demonios estás haciendo aquí? ¿Por qué no estás en casa mirando la tele como una persona normal? ¿Y por qué no te has depilado las piernas? Digo yo que es lo primero que debe hacerse cuando se está a punto de posar desnudo en público, ¿no? ¿Qué tal un poco de rasurado corporal básico?».

Capto movimiento con el rabillo del ojo. Alguien llega tarde. Es un hombre. Es alto. Cabello oscuro y rizado. Levanto la cabeza ligeramente. Lleva un jersey azul marino. Dios, me pirran los jerséis bonitos... Y me asalta la cruda realidad: ha entrado un hombre sexy, y yo estoy sentada sin ropa en un salón municipal.

De esto están hechas las pesadillas.

Me quedo mirando una bola de pelusa del suelo como si me fuera la vida en ella.

Inspiro hondo, y me preocupa que respirar me haga parecer gorda. Más gorda.

«Basta, Marianne. Piensa en otra cosa... como en qué cenarás cuando llegues a casa. ¿Pollo salteado, quizá? ¿O una tostada con queso?»

—Vale, Marianne, ¿por qué no probamos una postura de pie? ¿Qué te parece de espaldas a la

sala? ¿Y con los brazos levantados?

Me tiemblan las piernas al darme la vuelta.

Me pregunto cómo van a captar estos Miguel Ángel mi celulitis. ¿Es algo que les enseñan? ¿Un poco como aprender perspectiva y a recrear el cielo? Me pregunto qué pensará Mister Jersey de mi culo. Lo odiaré, estoy segura. Me apuesto lo que sea a que todas sus amiguitas llevan la talla treinta y seis y tienen el pompis como un melocotón.

Pienso en tostadas con queso. Me pregunto qué tipo de pan nos queda.

Me arden los brazos de mantenerlos en alto. Dos gotas de sudor me resbalan por el costado. Entonces el profesor vuelve a hablar.

—Podéis cambiar de sitio para tener una perspectiva mejor, si queréis —indica a sus alumnos—. Acercaos a la modelo. Buscad un buen ángulo para trabajar.

Las sillas arañan el suelo de madera. Mister Jersey está sentado ahora a un metro de mí, tan cerca que puedo oler su loción para el afeitado. Huele a limpio, con un matiz marino.

«Seguro que piensa que eres un bicho raro por quedarte desnuda en público un domingo por la noche. Seguro que cree que tus piernas peludas son gordas y feas. Seguro que... ¡Basta, Marianne!»

Vuelvo a concentrarme en la pelusa. Me pregunto por qué los suelos de los salones municipales tienen siempre tanto polvo y si puedo permitirme pasar de la colada cuando vuelva a casa. Entonces el profesor me dice que me vista.

Y en ese momento me siento aún más desnuda. Me había dicho que llevase una bata —lo que evoca imágenes de buhardillas parisinas y modelos en salto de cama de seda—, pero lo único que tenía era un batín. Me lo pongo, cojo aire y me acerco a Mister Jersey.

—Lo siento, he perdido algo de práctica —murmura mirando al caballete—. No he captado bien tu nariz, y la frente me ha quedado un poco grande...

Observo el boceto de mi silueta desnuda en trazos caóticos de carboncillo.

«¡A la mierda la frente! —quiero gritar—. ¡Me has hecho el culo del tamaño de Australia!»

Me meto en los aseos e intento vestirme a toda prisa sobre las baldosas gélidas y descascarilladas. Me cuesta un horror volver a ponerme las medias en los confines del cubículo. Acabo sentada en el inodoro.

Me siento más avergonzada que empoderada.

¿Por qué estoy haciendo todo esto...?

La resaca que me cambió la vida

Llega un punto en la vida de toda mujer en el que se da cuenta de que las cosas no pueden seguir como están. Para mí ese punto llegó un domingo de resaca.

No recuerdo lo que había hecho la noche anterior (salvo, cómo no, beber demasiado y quedarme inconsciente completamente vestida, sin desmaquillar). Cuando me desperté, tenía los ojos pegados con una costra de rímel y mi piel era un pringue oleaginoso compuesto de base de maquillaje y sudor nocturno. Se me clavaban los vaqueros en la barriga. Tenía que ir al baño, pero me daba demasiada pereza, así que me bajé la cremallera y me quedé tumbada con los ojos cerrados.

Me dolía todo.

A veces consigues salir ilesa de una resaca. Te despiertas amodorrada pero contenta, eufórica incluso, y te pasas el día dando tumbos hasta que la resaca aterriza con suavidad en torno a las cuatro de la tarde. No se trataba de una de esas resacas. Era una resaca desbocada, una de esas que no hay forma de ignorar. Tenía la cabeza como si me hubiese estallado una bomba dentro. Mi estómago parecía una lavadora llena de residuos tóxicos dando vueltas. Y mi boca, bueno, como suele decirse: se me había muerto alguien, o algo, dentro.

Rodé a un lado y alcancé el vaso que tenía en la mesilla de noche. Me temblaban tanto las manos que se me derramó el agua por el pecho y hasta mojé las sábanas.

La franja de luz que se colaba entre las cortinas me hería los ojos. Los cerré de nuevo y esperé a que llegara... Oh, sí, ahí estaba...

La oleada de ansiedad y autodesprecio que te invade después de una gran noche. Esa seguridad de que has hecho algo muy malo, de que eres mala persona y de que no van a ocurrirte más que cosas malas durante el resto de tu patética vida, porque es lo que te mereces.

Estaba sufriendo lo que mis amigos llaman El Miedo, pero lo que hacía que me sintiera así no era una mera resaca. Los sentimientos de temor, ansiedad y fracaso estaban siempre ahí, como un zumbido de fondo. La resaca solo había subido el volumen.

No era que mi vida fuese mala. Nada más lejos.

Tras el estrés que había pasado de los veinte a los treinta para escalar posiciones en el mundo de la prensa escrita, me había convertido en una autora de éxito y vivía en Londres. Me pagaban

—sí, me pagaban de verdad— por probar máscaras de pestañas. Un mes antes de esa resaca reveladora, me habían enviado a un spa austríaco, donde me codeé con amas de casa ricas que pagaban un montón de pasta para no comer más que sopa y pan duro. El viaje me salió gratis, perdí un par de kilos y volví a casa con una colección de muestras de champús carísimos.

Y un poco antes había recibido una clase magistral de seducción por parte de Dita von Teese en su suite del Claridge para un artículo. Incluso había entrevistado a James Bond y me había pasado semanas escuchando el mensaje de voz que el gran Roger Moore, ahora difunto, me había dejado para darme las gracias por «el artículo, muy bueno, joder».

Profesionalmente, estaba viviendo un sueño.

Al margen del trabajo, mi vida también pintaba bien. Tenía familia y amigos a los que les importaba. Compraba vaqueros carísimos y bebía cócteles carísimos. Me iba de vacaciones. Daba la impresión de estar pasándolo bastante bien.

Pero no era así. Estaba perdida.

Mientras mis amigos reformaban el cuarto de baño y planeaban vacaciones en alguna casa de campo, yo me pasaba los fines de semana bebiendo o tirada en la cama mirando *Desesperadamente ricas* o *Las Kardashians*.

Cuando salía, mi vida social se veía reducida a una sucesión de fiestas de pedida, bodas, inauguraciones de casa y bautizos. Yo sonreía y cumplía mi parte. Compraba los regalos. Firmaba las tarjetas. Brindaba por su felicidad. Pero, con cada celebración de los logros de otros, aumentaba mi sensación de que me dejaban atrás, y me sentía sola, irrelevante. A los treinta y seis años, mis amigos iban tachando de la lista las distintas etapas de la vida mientras yo me veía atrapada en la misma desde los veintitantos.

Estaba permanentemente soltera, no tenía casa propia y tampoco contaba con un plan.

Mis amigos me preguntaban si estaba bien, y yo respondía que sí. Sabía que era infeliz, pero ¿qué motivo tenía para ser infeliz? Tenía suerte. Una suerte del copón. De modo que me quejaba de estar soltera porque parecía algo con lo que la gente podía identificarse, aunque ni siquiera sabía si esa podía ser la fuente de mi infelicidad. ¿Resolvería un novio todos los problemas de mi vida? Puede, puede que no. ¿Quería casarme y tener hijos? No lo sabía. De todas maneras, no pasaba del plano teórico. Los hombres tampoco caían rendidos a mis pies.

Lo cierto es que los hombres seguían dándome pánico, lo cual constituía una fuente muy importante de vergüenza. ¿Por qué no podía hacer eso que todo el mundo era capaz de hacer? Ya sabéis, conocer a alguien, enamorarme, casarme...

Me sentía anormal.

Pero no contaba nada de esto a nadie. En cambio, asentía cuando la gente me aseguraba que pronto conocería a alguien, y luego cambiábamos de tema y me iba a casa sola y continuaba con mi lento descenso hacia la inexistencia, si me daba por ponerme dramática al respecto. Y, dado el

resacón que tenía, me dio.

Recorrí con la mirada la sordidez de mi dormitorio, en un sótano por el que pagaba un alquiler exorbitante. Zapatillas y medias viejas por el suelo, junto a una toalla húmeda, una papelera que rebosaba toallitas desmaquillantes y botellas de agua vacías. Una, dos, tres tazas de café medio vacías...

Mientras contemplaba la escena, oí una voz procedente de mi interior: «¿Qué estás haciendo?».

Y luego otra vez, esta más alta e insistente: «¿Qué estás haciendo?».

Es lo que suele ocurrir en los momentos en los que un personaje toca fondo en los libros, ¿no? Me refiero a que de la nada surge una voz que le dice que algo tiene que cambiar. Esa voz podría ser Dios o una madre muerta o, no sé, el Fantasma de las Navidades Pasadas, el caso es que siempre hay una voz.

Yo nunca había creído en esa clase de cosas, por supuesto. Imaginaba que no era más que un recurso literario de gente melodramática que busca llamar la atención, pero resulta que es cierto. A veces llegas realmente al punto en que oyes voces.

La mía llevaba meses dando guerra: me despertaba a las tres de la madrugada, y cuando yo me incorporaba de golpe en la cama, con el corazón acelerado, me preguntaba: «¿Qué estás haciendo? ¿Qué estás haciendo?».

Yo hacía todo lo que podía por ignorarla. Volvía a dormirme, volvía a trabajar y volvía al pub. Pero, a medida que pasaban los meses, me costaba cada vez más deshacerme de la sensación de que algo iba mal. Lo cierto es que no tenía ni idea de qué estaba haciendo con mi vida. Y las fisuras empezaban a resultar visibles. Me costaba mantener la sonrisa, y las lágrimas que solía confinar a mi habitación comenzaban a aparecer en público —en el pub, en reuniones de trabajo, en fiestas de amigos—, hasta que finalmente me convertiría en esa mujer de las bodas que pasaba dando tumbos de bailar borracha al ritmo del «Single Ladies» de Beyoncé a sollozar en el baño.

Nunca había querido ser esa persona. Pero ahí estaba. Había ocurrido.

El teléfono sonó cuando iba por la cuarta hora de resaca y pasaba el rato con las Kardashian. Aún no me había duchado.

Era mi hermana Sheila.

—¿Qué estás haciendo? —preguntó. Su tono era alegre y despreocupado. Iba caminando.

—Nada, estoy resacosa. ¿Y tú?

—Acabo de ir al gimnasio, y he quedado con Jo para el *brunch*.

—Guay.

—Suenas depre.

—No estoy depre. Solo resacosa —le espeté.

—¿Por qué no sales a dar una vuelta? Eso siempre ayuda.

—Está lloviendo —repuse.

No estaba lloviendo, pero eso Sheila no lo sabía. Ella vivía en Nueva York, en su apartamento sofisticado con su trabajo sofisticado y sus amigos sofisticados que iban a almuerzos sofisticados. Me la imaginé brincando por su calle de Manhattan, toda impecable y animada tras el ejercicio, con sus caras mechadas brillando bajo el sol.

—¿Qué piensas hacer con tu día? —me preguntó. Odié el juicio implícito en esa pregunta.

—No lo sé. Ya casi ha acabado, aquí son más de las cuatro.

—¿Estás bien?

—Sí, solo estoy cansada.

—Vale, pues te dejo.

Me disponía a colgar, a permitir que mi hermana siguiera con su fabulosa vida y a continuar con mi caída en la autocompasión, pero en lugar de eso me eché a llorar.

—¿Qué pasa? ¿Ocurrió algo anoche? —preguntó Sheila.

—No, no es nada de eso.

—Entonces ¿qué es?

—No lo sé... —dije, y se me quebró la voz—. No sé qué me pasa.

—¿Qué quieres decir?

—Estoy triste todo el tiempo y no sé por qué.

—Oh, Marianne... —Su voz perdió el dejo áspero habitual.

—Es que ya no sé qué hacer. He hecho todo lo que se supone que debes hacer: trabajo mucho, intento ser amable, pago un alquiler de locos en este apartamento de locos, pero ¿para qué? ¿Para qué todo esto?

Sheila no podía darme la respuesta, así que a las tres de la mañana, incapaz de dormir o tolerar un minuto más a las Kardashians, recurrí a alguien, o más bien a algo, que lo haría.

Tenía veinticuatro años cuando leí mi primer libro de autoayuda. Estaba bebiendo vino blanco barato en el All Bar One de Oxford Circus, quejándome de mi cutre trabajo temporal, cuando una amiga me tendió un ejemplar maltrecho de *Aunque tenga miedo, hágalo igual*, de Susan Jeffers.

Leí el eslogan en voz alta: «Cómo convertir el miedo y la indecisión en seguridad y acción...».

Puse los ojos en blanco antes de darle la vuelta y leer la contracubierta: «¿Qué te impide ser la persona que quieres ser y vivir tu vida como quieres vivirla? ¿El miedo a abordar un problema con tu jefe? ¿El miedo al cambio? ¿El miedo a tomar el control?».

Puse los ojos en blanco un poco más.

—Yo no tengo miedo, solo un trabajo cutre.

—Sé que parece un peñazo, pero léelo —me instó mi amiga—. ¡Te prometo que hará que quieras salir y HACER cosas!

No acababa de ver qué le había impulsado a hacer a ella aparte de emborracharse conmigo, pero eso no viene al caso. Esa noche me leí medio libro con la mente enturbiada por el vino. La noche siguiente, me lo terminé.

Puede que fuera una licenciada en Literatura Inglesa con ínfulas literarias, pero había algo en aquellas mayúsculas chillonas y aquellos signos de exclamación que resultaba embriagador. Esa actitud tan yanqui de que puedes con todo. Era justo lo contrario de mi pesimismo inglés/irlandés. Me hizo sentir que todo era posible.

Tras leerlo, dejé el trabajo temporal a pesar de que no tenía ningún otro esperándome. Una semana más tarde, me enteré de que la amiga de una amiga de una amiga trabajaba en un periódico. La llamé y, como no contestó, seguí llamando. Y seguí llamando. Mostré una tenacidad inaudita en mí. Finalmente me devolvió la llamada y me dijo que podía entrar a trabajar en prácticas. Dos semanas más tarde, me ofrecieron un puesto fijo.

Y así empecé en el periodismo. Valió la pena arriesgarse.

Después de eso me quedé enganchada a la autoayuda. Si un libro prometía cambiarme la vida durante la hora del almuerzo, proporcionarme seguridad/un hombre/dinero en cinco pasos fáciles y tenía el sello de aprobación de Oprah, compraba no solo el libro, sino también la camiseta y el audiocurso.

Leí libros como *Mantener la calma*, *Las reglas de la vida* y *El poder del pensamiento positivo* de cabo a rabo. Con pasajes subrayados. Y notas en los márgenes. Cada uno parecía prometerme un yo más feliz, más sano, más realizado... pero ¿funcionaban?

¡Qué iban a funcionar!

A pesar de que había leído *Puedo hacerte rico* —escrito por Paul McKenna, un antiguo pinchadiscos de radio convertido en hipnotizador que, en efecto, se había hecho muy rico gracias a su nueva marca de autoayuda—, yo era un desastre con el dinero. Me dabas diez libras y, para cuando habías vuelto a guardarte la cartera en el bolsillo, me habría gastado veinte.

A pesar de que había leído *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus* y *Por qué los hombres aman a las cabronas*, seguía permanentemente soltera.

Y si bien *Aunque tenga miedo* había logrado que iniciase mi carrera, cualquier éxito posterior no fue gracias a la lectura de *Los principios del éxito*: se debía a un miedo devastador al fracaso que me hacía trabajar de forma obsesiva.

Mientras me ayudaba a recoger mis cosas para una de mis numerosas mudanzas, mi amiga Sarah encontró históricamente divertido que tuviese un alijo de libros de autoayuda en cada habitación. Bajo el sofá, bajo la cama, apilados junto al armario.

—Muchos son para el trabajo —alegué.

Lo cual era verdad, hasta cierto punto. A veces sí que escribía sobre ellos. Pero la mayoría de las veces compraba esos libros por otra razón: creía que iban a cambiarme la vida.

—¿No dicen todos lo mismo? —preguntó Sarah—. Sé positiva. ¿Sal de tu zona de confort? No entiendo por qué necesitan doscientas páginas para decir algo que se resume en un párrafo en la contracubierta.

—A veces el mensaje tiene que repetirse para asimilarlo —repuse.

Sarah cogió un libro que tenía encima de la nevera, junto a dos cargadores de teléfono y una pila de menús de comida oriental para llevar.

—*Cómo suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida* —dijo, leyendo el título de un libro bastante manoseado.

—¡Ese es bueno! —exclamé.

Se rio.

—No, de verdad que es bueno, es un clásico, escrito durante la Gran Depresión. Lo he leído al menos tres veces.

—¿Lo has leído tres veces? —repitió Sarah.

—¡Sí!

—Y crees que te ha ayudado.

—¡Sí!

—¿Ya no te preocupas...?

—Bueno...

Para entonces Sarah se partía de risa y le caían las lágrimas.

Quise enfadarme, pero no podía. Me preocupaba más que nadie a quien conociera.

Dejaba mucho que desear como anuncio andante de ese libro; en realidad, de cualquiera de los libros que tenía en la estantería o, más bien, debajo de la cama. Yo era la prueba viviente de que, si la autoayuda funcionase de verdad, no necesitarías leer más que un libro y estarías genial. Compraba al menos uno al mes, y ahí estaba, con resaca, deprimida, neurótica, sola...

Entonces ¿por qué leía libros de autoayuda si... bueno, no me servía de ayuda?

Igual que comer tarta de chocolate o ver viejos episodios de *Friends*, encuentro reconfortante leer sobre autoayuda. Esos libros reconocían las inseguridades y ansiedades que sentía pero de las que siempre me había dado vergüenza hablar. Hacían que mi angustia personal pareciera una parte normal del hecho de ser humana. Leerlos me hacía sentir menos sola.

También estaba el elemento fantasía. Todas las noches devoraba sus promesas de cambiar la pobreza por la abundancia e imaginaba cómo sería la vida si yo fuese más segura de mí misma y más eficiente, si no me preocupara por nada y me levantase de un salto de la cama para meditar a las cinco de la mañana... Solo había un problema. Todos los días me levantaba (a las cinco no) y volvía a mi vida normal. Nada cambiaba porque yo no hacía nada de lo que los libros me decían que hiciera. No llevaba un diario ni pronunciaba ninguna afirmación positiva...

Aunque tenga miedo me cambió la vida la primera vez que lo leí porque me llevó a actuar: dejé

mi trabajo a pesar del miedo. Pero desde entonces no había salido de mi zona de confort (apenas había salido de la cama).

Y entonces, cuando la resaca del domingo al fin empezaba a disiparse, mientras releía *Aunque tenga miedo* por quinta vez, tuve una idea. Una idea que haría que dejase de ser un desastre deprimido y resacoso para convertirme en una persona feliz y altamente funcional: no iba a limitarme a leer sobre autoayuda, iba a PRACTICAR la autoayuda.

Seguiría todos y cada uno de los consejos que los denominados gurús me dieran para averiguar qué ocurriría si de verdad seguía *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Si de verdad sentía *El poder del ahora*. ¿Podría transformarse mi vida? ¿Podría hacerme rica? ¿Adelgazar? ¿Encontrar el amor?

La idea me vino completamente formada: un libro al mes, que seguiría al pie de la letra, para comprobar si la autoayuda de verdad podía cambiarme la vida. Lo haría durante un año: doce libros en total. Y afrontaré mis defectos de forma sistemática libro a libro: el dinero, las preocupaciones, mi peso... Luego, para cuando el año acabase, sería... ¡perfecta!

—Vale, pero tienes que hacer cosas de verdad —dijo Sheila cuando le conté la idea por teléfono unos días más tarde—. No puedes limitarte a leer libros que hagan que te pases un año entero analizando tus sentimientos. —De su tono deduje que se temía que eso solo me serviría de excusa para mirarme el ombligo y obsesionarme conmigo misma aún más de lo habitual.

—¡Claro que haré cosas! —espeté—. Ese es el objetivo.

—¿Qué libros has pensado? ¿Tienes un plan?

Una nueva indirecta. Sheila sabe que yo nunca tengo un plan.

—Voy a empezar con *Aunque tenga miedo, hágalo igual*, porque tuvo un gran efecto en mí la primera vez que lo leí, y luego creo que pasaré a uno sobre el dinero, y después... ya no sé. En el mundo de la autoayuda hablan de que el libro adecuado te encuentre a ti en el momento adecuado —dije.

Sabía que no sonaba muy convincente.

—¿Piensas escoger libros que ya has leído o nuevos? —preguntó.

—Una mezcla —contesté.

—¿Y uno sobre citas?

—Sí.

—¿Cuál?

—Aún no lo sé.

—¿Y cuándo?

—¡No lo sé, Sheila! Más adelante, a lo largo del año. Primero quiero trabajar en mí misma,

luego ya pensaré en un hombre.

Odiaba haber utilizado la expresión «trabajar en mí misma».

—Bueno, ¿y qué pretendes sacar exactamente de todo esto? —me preguntó Sheila. Por eso gana un dineral. Por ver los fallos de cualquier plan.

—No sé. Solo me gustaría ser más feliz y segura, y saldar mis deudas. Me gustaría llevar una vida más saludable y beber menos...

—No necesitas un libro para beber menos —interrumpió Sheila.

—¡Lo sé! —dije, y di un trago a mi copa de vino en silencio.

—Vale, pero tienes que HACER cosas de verdad. No solo hablar de ellas.

—Sí, Sheila, lo pillo. Lo haré.

Pero ni el realismo de Sheila podía desanimarme. Colgué el teléfono, cerré los ojos e imaginé lo perfecta que sería a finales de año.

Mi Yo Perfecto no se preocuparía ni pospondría las cosas, haría su trabajo sin problemas. Escribiría para los mejores periódicos y ganaría cantidades obscenas de dinero, lo suficiente para ponerse *brackets* y arreglarse los dientes torcidos. Mi Yo Perfecto viviría en un apartamento precioso con grandes ventanales. Tendría estanterías llenas de libros de literatura sesuda que realmente leería. Por la noche acudiría a fiestas de postín donde estaría preciosa con ropa sencilla pero cara. E iría a todas horas al gimnasio. Ah, y tendría a su lado a un hombre atractivo con un suéter de cachemira. Por descontado.

Ya sabes, la clase de perfección que ves en las revistas: esas entrevistas con personas perfectas en su casa perfecta con su modelito perfecto hablando de su vida perfecta. ¡Iba a convertirme en una de ellas!

Ya estábamos en noviembre, así que empezaría en enero. Año Nuevo, Yo Nueva.

Me estremecí de emoción. Listo. Aquello era lo que de verdad iba a cambiarme la vida.

En ese momento no tenía ni idea de que mi plan de doce meses se convertiría en una montaña rusa de dieciséis meses en la que cada pedacito de mí acabaría del revés.

Sí, la autoayuda me cambió la vida... pero ¿para mejor?

Aunque tenga miedo, hágalo igual,
de Susan Jeffers

Arriésgate una vez al día: un gesto pequeño o atrevido
que te hará sentir genial una vez realizado.

Es miércoles 1 de enero y me encuentro de pie en una cubierta de madera, mirando el estanque marrón lodoso. Un aire gélido me azota las piernas, y está empezando a llover.

Hay una pizarra apoyada contra una silla en la que se anuncia la temperatura del agua: cinco grados. Prácticamente congelada. Salta a la vista que tengo la piel de gallina.

—¿Has nadado alguna vez en el *Ladie's Pond*, el estanque para mujeres? —me pregunta la matriarca que hace guardia junto al agua. Su voz resulta tan vigorizante como el tiempo, y su acento apunta a que podría ser la dueña de medio Hampshire.

—No —contesto.

—El agua puede ser bastante peligrosa en esta época del año. Está muy fría.

—Vale.

—Cuando entres, deberías inspirar hondo.

—Vale.

—Eso evitará que hiperventiles.

Ay, Dios.

Miro alrededor, al corrillo de mujeres de mediana edad que sostienen sus tazas de té humeante con el pelo húmedo. Si ellas pueden hacerlo, yo también. ¿Verdad?

Apoyo el primer pie en el escalón de metal helado y luego el segundo. Después bajo otro escalón. Mi pie derecho entra en contacto con el agua. Una punzada de dolor.

—¡Joder! —suelto.

Meto el pie izquierdo. Un nuevo chillido.

No quiero seguir. Ha sido muy mala idea. No soy de las que nada en pleno invierno. Yo cojo frío delante de una nevera abierta.

Me vuelvo y veo que está formándose cola detrás de mí. Ya no puedo echarme atrás, todo el mundo está mirándome.

Sigo avanzando hasta que el agua me llega a la cintura. Me cuesta respirar. Entonces me sobreviene la sensación de que me clavan un millón de carámbanos diminutos.

Lo de los carámbanos fue idea de Sarah. Puede que no le entusiasme la autoayuda, pero estaba dispuesta a animarme hiciera lo que hiciera. Podría haberle contado que pensaba convertirme a la ciencia ficción y ella habría dicho: «¡Genial, vas a conocer a Tom Cruise!».

—Estaba pensando en cosas que dan miedo que podrías hacer en enero —me dijo antes de Navidad, cuando quedamos en un pub junto a Charlotte Street—. Anoche estuve viendo *Pesadilla en la cocina* y pensé que podrías trabajar en una de las cocinas de Gordon Ramsay y que te echara pestes —añadió gritando por encima de Slade, que deseaba a todo el mundo feliz Navidad por los altavoces.

—Eso sí que daría miedo —admití, por seguirle la corriente. No pensaba hacerlo ni loca.

—Y Steve dice que podrías saltar al campo desnuda como espontánea en un partido de fútbol...

—Claro...

—O raparte el pelo...

—¡No quiero raparme el pelo! —exclamé, incapaz de seguir consintiendo que fueran por esa línea.

Sarah miró su móvil y leyó en voz alta otras sugerencias de una lista:

—«Planta a un amigo y dile exactamente por qué lo odias.» A mí no, claro... Ah, ¡y esta es la mejor! ¡Podrías escribir un cuento erótico y enviárselo a tu madre!

—Ay, Dios. ¿Por qué demonios querría hacer eso?

—Da miedo, ¿no?

—No. Solo es asqueroso.

—Pues un miedo asqueroso.

—¿De dónde sacas todo eso? —pregunté.

—No sé, anoche estaba tumbada en la cama y no paraban de venirme ideas a la cabeza —dijo Sarah.

—El objetivo es afrontar miedos que tengo en la vida cotidiana, no hacer un montón de cosas al azar para que me arresten. Y, de todos modos, ¿cómo exactamente iba a entrar en una de las cocinas de Gordon Ramsay?

—Lo averiguarás. Eres periodista, ¿no? —repuso Sarah.

—Escribo sobre máscaras de pestañas.

—Entonces ¿qué piensas hacer?

—No lo sé... Cosas como abrir los extractos bancarios y contestar al teléfono, hacer la declaración de la renta... Las cosas reales que me asustan.

—¿Vas a pasarte el mes de enero contestando al teléfono? —El tono de Sarah dejaba claro que no pensaba permitírmelo—. Creo que deberías empezar por saltar a los estanques de Hampstead el día de Año Nuevo. Enfrentarte a tu miedo al frío.

Y era una buena idea. Tenía miedo de verdad al frío. Sarah y yo fuimos una vez a casa de mi amiga Gemma en Irlanda, en febrero. Tenía tanto frío que para irme a la cama me puse toda la ropa que había metido en la maleta, incluido el abrigo. Pasé la mayor parte de la semana pegada al radiador, de lo asustada que estaba.

Y así fue como fui a nadar al aire libre el 1 de enero, uno de los días más fríos del año.

Sarah no me acompañó. Había salido hasta las cuatro de la madrugada y en ese momento estaba tumbada en una habitación a oscuras enviándome mensajes con emoticonos de salpicaduras. Gemma me animaba en espíritu desde Dublín, donde estaba cuidando de su recién nacido, James.

En cambio, mi amiga —y nueva compañera de piso— Rachel había accedido a acompañarme. Justo antes de Navidad, se había apiadado de mí y me había ofrecido su habitación de invitados para que pudiese salir del sótano que estaba llevándome a la ruina.

Había prometido nadar conmigo como si no fuese nada del otro mundo. Pensé que no hablaba en serio. Imaginé que el día de Año Nuevo se despertaría, echaría un vistazo a los cielos tormentosos y me propondría que saliéramos a comer. Y entonces yo podría librarme del baño y culparla a ella. No ocurrió de esa forma. Rachel llamó a mi puerta a las diez de la mañana, con una toalla al hombro.

—¿Lista? —preguntó.

—¿De verdad vamos a hacerlo?

—Sí, claro. Será divertido.

—Pero mira, está lloviendo, hace un tiempo horrible.

—Vamos a mojarnos de todos modos.

—Podríamos ir a almorzar a algún sitio... —aventuré.

—No me seas blandengue. Fue idea tuya.

Y ese era el problema. Se me daban bien las ideas. También se me daba bastante bien hablar sobre ideas. Llevarlas a la práctica, bueno, eso era otra cosa.

A medida que avanzábamos por el sendero densamente arbolado que conducía a los estanques, el parloteo cobró volumen. Llegamos y nos encontramos con al menos una treintena de mujeres abrigadas con gorros de lana y anoraks acolchados, reunidas en torno a una mesa improvisada llena de rollitos de hojaldre con salchicha, tartaletas de frutas y una tinaja de vino caliente con especias.

Parecía divertido. Siempre y cuando pudiéramos saltarnos la parte en la que te metías en el agua, claro.

—¿Está muy fría? —pregunté a una anciana que estaba cambiándose en los vestuarios.

—Se pasa muy rápido —me respondió sonriendo con los labios azules.

Y así fue.

Al principio el agua estaba tan fría que creí que me moría.

Avancé resollando y chapoteando como un cachorro desesperado.

Al cabo de apenas unos segundos, sentí un calambre en la nuca y otro en el pie derecho.

Dolía. El agua dolía. Cada centímetro de mi cuerpo dolía.

Aun así, seguí moviéndome y, lentamente, comencé a notar algo de calor. Bueno, quizá fuese más entumecimiento que calor, pero me bastaba con eso.

Empecé a calmarme.

Reinaba el silencio salvo por el sonido de mi corazón, que me palpitaba en los oídos.

Miré los sauces llorones por encima de mí mientras mis extremidades se abrían paso por el agua sedosa.

«Esto es lo que significa sentirse vivo», pensé.

Seguí moviéndome.

Era hermoso.

Lo había hecho. Me agarré a los pasamanos plateados y me aupé para subir los escalones.

Había una mujer con un gorro naranja secándose con una toalla. Debía de rondar los setenta años y llevaba un par de guantes de goma rosas. Me sonrió de oreja a oreja.

—¿Se te ocurre una forma mejor de empezar el año?

Mi cuerpo rebosaba calor. Me estremecía y sonreía de oreja a oreja. Sentía vivo cada centímetro de mi ser.

—No, la verdad es que no —contesté.

Y lo decía en serio. En aquel baño helado de cinco minutos había cruzado una línea fundamental: la línea que te lleva de ser alguien que habla de cosas a ser alguien que de verdad las hace. El mundo parecía lleno de posibilidades. Mi año había empezado.

Aunque tenga miedo, hágalo igual, de Susan Jeffers, se publicó en 1987, la era de las hombreras, de Margaret Thatcher y de la revista *Cosmopolitan*.

Mientras otros libros de autoayuda del momento los escribían hombres, que decían a las mujeres cómo encontrar y conservar el amor, *Aunque tenga miedo* lo había escrito una mujer que decía a otras mujeres que salieran e hicieran algo, lo que fuera, sin más. No por otra persona, sino por ellas mismas. Su tono es optimista pero sin tonterías, y mientras lo releía durante la tierra de nadie que se extiende entre Navidad y Año Nuevo, experimenté un familiar arrebatado de motivación. El truco entonces estaba en actuar en consecuencia, como lo había hecho a los veintitantos años.

La premisa básica de Susan sostiene que si esperamos sentados a que llegue el día en que sintamos valor suficiente para hacer lo que queremos hacer, nunca haremos nada.

El secreto de las personas felices y triunfadoras no es que tengan menos miedo, dice ella, sino que, lo has adivinado, «aunque sientan el miedo, lo hacen igual».

De hecho, según Susan, deberíamos tener miedo todos los días, porque es una señal de que nos esforzamos y avanzamos. Si no sientes ningún miedo, no estás creciendo.

—Básicamente, tengo que hacer algo que me dé miedo todos los días —dije a Rachel, de vuelta en el piso, mientras preparábamos boloñesa después del baño.

—Bueno, ¿y qué es lo que crees que te da más miedo? —preguntó Rachel.

—Los monólogos de humor. La simple idea me produce náuseas.

—Espera. —Corrió al salón y volvió con una libreta—. Escríbelo.

—¿Por qué? No pienso hacer monólogos.

—Sí, claro que sí.

—No, venga ya. Haré cosas que den miedo, lo prometo, pero tampoco hace falta pasarse.

No sirvió de nada. Rachel había escrito MONÓLOGOS en mayúsculas.

—¿Qué más? —dijo boli en mano.

Sentí que me entraba el pánico.

—Hum... Pedir a un tío si quiere salir o ponerme a tontear con un tío, o cualquier cosa relacionada con un tío.

—Deberías pedir una cita a un tío en el metro, en hora punta.

—¿Qué?

—Solo para darle interés.

—Ni de coña. No pienso hacer eso.

Rachel levantó las cejas.

—Vale —respondí.

Para cuando acabó la noche, habíamos confeccionado una lista de cosas que me daban miedo para hacer en enero:

1. Monólogos de humor
2. Intentar ligar con un tío en el metro
3. Pedir a un desconocido que salga conmigo
4. Cantar delante de una multitud
5. Hablar en público
6. Posar desnuda para un fotógrafo o un artista
7. Ver una peli de miedo (lo cual no había hecho desde *Misery*, que me traumatizó a los trece años)
8. Ir a una clase de ciclo indoor
9. Confrontar a alguien con algo que ha hecho que me haya molestado
10. Pedir un descuento en una tienda o regatear (me moría de vergüenza)

11. Ponerme los cuatro empastes que necesito
12. Pedir que me revisen el lunar de la espalda
13. Comer vísceras (puaj, era una cobarde ante cualquier carne con cachitos duros, o con cachitos blandos; en fin, con cachitos en general)
14. Hacer paracaidismo acrobático o algo temerario
15. Ir en bicicleta por Londres
16. Averiguar lo que la gente piensa de mí (las cosas malas)
17. Aparcar en paralelo
18. Conducir por la autopista
19. Perder los estribos (nunca lo hacía. Jamás. Estaba demasiado reprimida y me daba demasiado miedo que la gente me odiase por ello)
20. Utilizar el teléfono todos los días (detestaba el teléfono)

Esa noche no podía dormir. Mi brillante idea resultaba muy real y ya no me gustaba. No quería saltar de un avión y ni en un millón de años me habría planteado hacer monólogos humorísticos. Eso era para otra gente. Gente extravagante, amante de las emociones fuertes, masoquista. Gente que estaba, posiblemente, algo chalada.

Y yo ¿estaba algo chalada?

El 2 de enero empecé con poca cosa: un sitio para aparcar en paralelo. No es que fuese dramático precisamente, pero no lo había intentado desde el examen de conducir, a los diecisiete años. En las raras ocasiones en que conducía, prefería aparcar a cinco kilómetros antes que sufrir el estrés y la vergüenza de intentar meterme en un hueco mientras los coches se acumulaban detrás de mí. Me parecía muy estúpido dejar que una cosa tan irrelevante, una cosa que la gente hace a diario, se convirtiese en algo que me pasara la vida evitando.

Susan dice que hay tres «niveles» para cada miedo. El primero es la «historia superficial», en este caso el hecho de que odio aparcar. Bajo este miedo se encuentra el «miedo de nivel dos», el miedo más profundo, del ego, a quedar como una idiota. Susan escribe: «Los miedos del nivel dos están relacionados con los estados interiores de la mente más que con las situaciones exteriores. Reflejan tu ego y tu capacidad para desenvolverte en este mundo». Pero bajo este miedo se encuentra el más profundo de todos, el miedo, según Susan, subyacente a todos los miedos: el miedo a no ser capaz de manejar la sensación de ser una idiota que no puede aparcar. Susan tiene una respuesta a esto: «TE LAS ARREGLARÁS».

Había vuelto al piso de mi madre, en las afueras de Londres, para recoger algunas cosas, así que tomé prestado su Peugeot 205 abollado y conduje hasta el pueblo, Ascot.

Es famoso por las carreras de caballos y poco más; yo crecí allí y trabajé en el café local. Se me partía el corazón siempre que los pobres turistas entraban a preguntar: «¿Dónde está el Ascot al que va la familia real?».

Yo tenía que contestarles: «Estás en Ascot. Esto es todo. La gasolinera, el café y el quiosco de Martin. Es todo el glamour que vas a encontrar».

Así que, bueno, no es una metrópoli que digamos, pero estaba sorprendentemente concurrido para ser el 2 de enero. Di tres vueltas por la zona antes de encontrar un hueco. Era un poco pequeño y me agobié cuando se me acercó una furgoneta blanca por detrás. Entré demasiado inclinada y choqué contra la acera.

Empezó a palpitarme fuerte el corazón y las palmas sudorosas me resbalaron por el volante.

Intenté corregir la posición, pero al parecer no hacía más que empeorarla. Me preocupaba que la furgoneta blanca se pusiera a pitar. Me imaginé a los dos hombres que la ocupaban riéndose de mí. Sentí un estrés absolutamente desproporcionado dada la situación. En un ataque de pánico, me subí al bordillo. La furgoneta blanca pasó de largo.

La calle estaba tranquila. Intenté salir y volver a entrar un par de veces, pero no funcionó. Cada vez me subía al bordillo.

Pero, cosa curiosa, no me molestaba.

Conseguí aparcar más o menos en paralelo, y en opinión de Susan: «No eres un fracaso si no lo consigues, eres un éxito por intentarlo».

Y de verdad que me sentí una triunfadora, con o sin bordillo.

Susan dice que evitar pequeñas cosas puede tener un gran impacto. Posponer acciones como conducir por autopistas, abrir extractos bancarios o coger el teléfono alimenta la creencia de que el mundo da miedo y no podemos hacerle frente. Cada vez que evitamos hacer algo, eso nos hace sentir más débiles, mientras que afrontar un miedo, aunque sea uno pequeño, nos hace sentir fuertes, empoderados y bajo control. Y así es como quiero sentirme yo. No solo cuando conduzco, sino con todo.

Una vez en casa, mi valiente inmersión en el mundo de la batalla contra el miedo no despertó entusiasmo.

—¡Acabo de aparcar en paralelo! —anuncié a mi madre balanceando las llaves del coche entre los dedos como un rey de la carretera, un as del volante.

Ella alzó la vista del fregadero, lleno de platos.

—¿Tu libro te dice que aparques?

—No, solo va de hacer cosas que dan miedo. De afrontar tus temores. Y aparcar da miedo.

Mi madre parecía perpleja. A ella no le daba miedo aparcar. Ella podría encajar un camión en un sello postal sin inmutarse.

Cuando mamá tenía mi edad ya tenía tres hijos y una casa que llevar, no se planteaba «desafíos» como aparcar o saltar a estanques helados.

Mi madre no tenía tiempo para conocerse a sí misma o, como dice ella, «no me criaron para mirarme el ombligo». Por extraño que parezca, la autoayuda no tenía mucha importancia en la

granja de la Irlanda rural en la que se crio, junto con otros seis hermanos.

En Navidad, cuando le había hablado de mi idea, abrió la boca para decir algo, pero volvió a cerrarla. Luego volvió a abrirla. Y la cerró.

—La mayoría de la gente diría que la vida te va la mar de bien, Marianne.

—Lo sé, pero ¿qué hay de malo en querer ser un poco más feliz?

—Nadie puede ser feliz todo el tiempo. La vida no es así, y punto.

—Bueno, eso es muy triste.

—No, es realista. Tal vez te sentirías mejor si, en lugar de querer siempre más, te mostraras agradecida por lo que tienes.

Y así me sobrevino el chorreo familiar de culpa católica.

De modo que el 5 de enero, cuando iba a ver a una vieja amiga de la escuela —conduciendo por las autopistas M25, M3 y M4—, me guardé mi impresionante valentía para mí.

La tarde siguiente iba en metro a casa, escuchando a Rihanna a través del teléfono, cuando recordé que debía intentar ligar con hombres.

Cualquiera que viva en Londres sabe que no es socialmente aceptable mirar a la gente a los ojos en el transporte público, y mucho menos hablar con nadie. De ahí que por todo el metro veas carteles que anuncian páginas de citas que vienen a decir: «¿Te gusta el chico/la chica que tienes delante? Si es así, entra en nuestra página para poder buscar entre decenas de miles de personas con la esperanza microscópica de volver a verlo/verla».

La opción de sonreír y hablar sin más no era viable. Hasta entonces.

Hice un inventario mental de mi aspecto. Vaqueros decentes, el abrigo bueno (trescientas libras, rebajado a ciento cincuenta en Whistles), Converse cochambrosas y pelo sucio.

No.

No podía ponerme a tontear con un desconocido con el pelo grasiento.

Decididamente no.

Lo haría la próxima vez. Cuando llevara bien el pelo.

Pero sabía que eso era una excusa. Susan dice que cuando posponemos las cosas solo nos engañamos a nosotros mismos. Lo llama el juego del «cuando/entonces»: nos decimos que nos acercaremos al tío que nos gusta cuando estemos más delgadas o que pediremos un ascenso cuando tengamos más experiencia. Creemos que el miedo se irá si esperamos a que sea el momento adecuado, pero cuando llega el momento adecuado hallamos más excusas. Hacer algo nuevo siempre va a dar miedo. El único modo de que deje de dar miedo es hacerlo.

Miré alrededor en busca de un objetivo.

Justo delante de mí había un tipo con el pelo rapado y una chaqueta de béisbol. De los

gigantescos cascos que llevaba salía el sonido de un bajo sordo y pesado, y asentía al ritmo de la música. No, él no.

A mi izquierda había un hombre vestido con un traje azul marino. Llevaba un maletín de cuero marrón viejo y roñoso. Parecía abogado, o de otra profesión para gente con cabeza. Me pregunté si sería demasiado estúpida para él. Bajé la vista a sus manos. Llevaba alianza.

Empecé a dar vueltas a la idea de que todos los buenos estaban casados y de que, a los treinta y seis años, había perdido el tren...

«Concéntrate, Marianne. Concéntrate.»

De pie junto a las puertas había un tío alto, delgado y pálido, también con traje. Era guapo, pero no demasiado. Tenía una expresión de hecho polvo y hartos de la vida. No estoy segura de qué dice eso de mí, pero me gustaba eso de hecho polvo y hartos.

Normalmente no podía ni sonreír a un tío que me gustase, mucho menos hablar con él. En lugar de eso, me imaginaba todas las razones por las que no estaría interesado en mí: demasiado gorda, demasiado pelirroja, demasiado mal vestida. Era un juego divertido.

Pero ahora no tocaba mi yo normal. Era el momento de mi Yo Afrontando Miedos. Así que me moví para estar más cerca de él. Bajé la vista a sus manos. Sin alianza.

«Vale. Bien. Puedes hacerlo.»

Abrí la boca para decir «hola», pero no me salió nada.

Quizá no podía hacerlo.

Llegados a este punto, debería decir que, a pesar de que el tren estaba lleno de gente, había tranquilidad, aunque parezca extraño. Prácticamente reinaba el silencio, en realidad. Todos los viajeros estaban hundidos en sus propias miserias poslaborales, leyendo libros o escuchando música. Si entablaba conversación, la oíría todo el mundo.

«Contrólate, Marianne. Di algo.»

—¿Siempre va tan lleno el tren? —solté de golpe.

Míster Hecho Polvo Pero Guapo alzó la vista del móvil, confundido, como si acabase de despertarlo. Tenía los ojos azules y llorosos.

—Eh... Sí —respondió antes de volver a mirar el móvil.

—Por lo general no viajo a estas horas —continué, con el corazón aporreándome el pecho.

Levantó la cabeza de nuevo con una expresión que venía a decir: «¿A mí que me cuentas? ¿Por qué hablas conmigo? ¿No conoces las reglas?».

No desistí.

—¿Dónde vives? —pregunté. En cuanto lo dije, me di cuenta de que la pregunta rozaba el acoso.

También advertí que habíamos pasado a tener público. De pie junto a nosotros, una mujer vestida con falda de tubo y zapatillas de deporte se había quitado uno de sus auriculares blancos,

y el hombre que ocupaba el asiento más cercano sonreía con suficiencia.

Míster Hecho Polvo Pero Guapo empezaba a parecer asustado. Lo vi debatirse entre no querer resultar maleducado y preocuparse por tener que tratar con una chiflada. Ganó la buena educación. Me informó de que vivía en Berdmondsey.

—¿Es bonito? —pregunté.

—Eh... Sí —contestó.

Y continué:

—¿Llevas mucho tiempo viviendo allí?

—Sí, LLEVAMOS un par de años viviendo allí. —Fuerte énfasis en el plural. Mensaje recibido, alto y claro. Tenía una novia, y para acabar de despejar cualquier duda, me informó—: ACABAMOS de comprar una casa.

El tipo que sonreía con suficiencia dejó escapar un bufido. Un bufido de verdad.

Seguí sonriendo y charlando, solo para que Míster Hecho Polvo supiera que mi mundo no se había acabado por que tuviera una novia (lo cual era cierto), y advertí que se relajaba. Mantuvimos una pequeña charla sobre los precios de la propiedad y luego él se bajó en Waterloo.

¡Y ya estaba!

¡Lo había hecho! ¡No podía creerlo, pero lo había hecho! Había visto a un hombre atractivo en el metro y había intentado ligar con él.

El intento no fue un éxito exactamente, pero ¡lo había hecho! Sí, había pasado vergüenza, ¿y qué? ¡La vergüenza no te mata, fíjate tú!

Sentí una descarga de electricidad por mi cuerpo. O de adrenalina. Electricidad, adrenalina, ¡lo que fuera! Brillaba por dentro.

Hasta que miré a los ojos a Míster Superioridad, que continuaba sonriendo. Entonces sentí que me invadía la vergüenza, seguida de furia. ¡Que le diesen, con su barba de hípster y sus vaqueros de hípster! ¡Él no tenía ni idea de que estaba afrontando mis miedos y disfrutando del momento y siendo la mejor versión de mí misma que podía ser! ¡Apuesto a que él no tenía agallas para hacerlo!

Así que tomé una decisión extraña: le demostraría que no estaba ni remotamente avergonzada por lo que había ocurrido...

—¿Qué estás leyendo? —le pregunté al tiempo que me sentaba a su lado.

Sonrió un poco más, desconcertado por haber pasado a ser el objeto de mi atención.

—Es *La historia del mundo en cien objetos* —respondió—. Era una serie de Radio 4.

—Es muy gordo.

—Pues sí.

Se produjo una pausa. No supe qué más decir. Mi energía nerviosa iba cediendo y empezaba a desear no haberme subido a ese estúpido vagón de metro.

—Lo compré para mi hermano en Navidad, pero acabé quedándomelo —añadió.

¡Genial! Había llenado el silencio. ¡Y leía libros ingeniosos!

—Parece un buen libro para leer en el váter —dije.

—Eh... sí, supongo.

«¿Por qué tenías que sacar a relucir el váter, Marianne?»

—Bueno, ¿y le compraste a tu hermano algo más?

—Sí, una camiseta.

—Guay.

Odio decir tanto «guay». Tengo treinta y seis años, a estas alturas debería haber encontrado una palabra mejor.

Seguimos charlando. No hubo mención del regio «nosotros». Empecé a ver su sonrisa de suficiencia como una sonrisa encantadora.

—¿Adónde vas? —pregunté.

—Tengo que recoger unas cosas de casa de un amigo, luego me voy a la mía.

—Guay. ¿En qué trabajas?

—Soy el ayudante de un artista.

—¿Qué clase de arte?

—Rollo conceptual.

No sabía qué quería decir «rollo conceptual», pero me imaginé todas las obras de un gusto exquisito que tendríamos en casa.

Me pregunté cómo sería besar a alguien con tanta barba y si importaba que fuese un poco pelirrojo...

Una vez salí con un tipo pelirrojo, y cuando se acercó para besarme, me entró el pánico. «¡La gente creerá que somos hermanos!», exclamé. El email que le envié al día siguiente, ofreciéndome a teñirme el pelo de castaño, no obtuvo respuesta.

—¿Dónde trabajas? —me preguntó Mister Superioridad.

—Trabajo en casa. A estas horas normalmente sigo con el pijama manchado de huevo —dije.

Su cara no supo cómo arreglárselas para responder a ese comentario.

«¿Por qué dices esas cosas?»

—Aquí me bajo yo —anuncié cuando llegábamos a Archway.

—Yo también —contestó él, sonriente.

Subimos las escaleras mecánicas juntos, luego vacilamos un segundo.

—Bueno, pues adiós... —dijo.

—Adiós... Me alegro de haberte conocido.

—Sí, yo también.

—Que pases una buena noche.

—Tú también...

Me dirigió una última sonrisa de suficiencia/encantadora y se fue por su camino.

Durante medio segundo me permití contemplar la idea de que yo no le había gustado porque no me pidió mi número de teléfono, pero otra parte de mí pensó que tal vez fuera tímido para pedírmelo.

E incluso si se trataba de un rechazo, curiosamente, me daba igual. Estaba demasiado encantada con mi total y absoluto HEROÍSMO.

La mañana siguiente, emocionada por mi triunfo, hice planes para el resto del mes.

La vida ya empezaba a darme una sensación diferente. Susan dice que cada vez que actúas entras en contacto con tu «yo poderoso», y tiene razón. Me sentía poderosa. Como si pudiese hacer cualquier cosa. Entonces vi las palabras «monólogos de humor» en mi lista y me sentí menos poderosa en el acto. Tomé la decisión ejecutiva de esperar a final de mes para abordar ese reto. En su lugar, calentaría con un poco de desnudez pública.

Introduje «modelo vivo» en Google y envié un email a una clase local para preguntar si podía participar. Luego busqué lo de hablar en público.

La mayoría de las personas temen hablar en público más de lo que temen que las entierren vivas, según una de esas encuestas que aparecen como las setas todos los años. (Por lo visto también es habitual el miedo a los barbudos y a los palos de piruleta de madera.)

Mi única experiencia hablando en público fue en las bodas de dos amigas. Ambas me producían tal pánico que decidí que prefería pagar por una luna de miel antes que ponerme detrás del púlpito y leer otro poema de «El amor es...». Incluso hablar en reuniones de dos o tres personas hacía que me sonrojara.

Rachel me sugirió que intentase hablar en el Speakers' Corner, pero fingí no haberlo oído. En lugar de eso, encontré un grupo de Toastmasters —una organización que se reúne cada semana con el objeto de ayudar a la gente a practicar para hablar en público— y di con Nigel, el vicepresidente.

Me dijo que iría en contra de todas sus reglas permitir que entrara un extraño y hablara directamente.

—Hay un protocolo —me explicó por teléfono.

—Por supuesto —contesté.

Insistí, y me aseguró que hablaría con el presidente para averiguar si podían hacer una excepción. Numerosas conversaciones telefónicas en las altas esferas y cuatro minutos después, Nigel me devolvió la llamada.

—Estás dentro —dijo—. Nos reunimos los jueves por la noche, en el salón parroquial que está

delante de la casa del curri.

Recibí un email en el que me indicaban que mi discurso debía durar entre cinco y siete minutos. Habría un sistema para calcular mi tiempo mediante un semáforo (verde cuando hubiese alcanzado un tiempo mínimo, ámbar para decirme que había llegado a los seis minutos y rojo para advertirme de que tenía treinta segundos para concluir o me descalificarían). Contaría con un «evaluador» que me asesoraría, además de un «gramático» que contaría el número de «hums» que utilizaba. Podía hablar de cualquier cosa, pero no se me permitía leer notas.

Decidí que hablaría de mi misión de autoayuda.

Ya era martes por la mañana, lo que significaba que tenía dos días para prepararme. Me refiero que podía fingir que no iba a ocurrir. El jueves por la mañana ya no podía fingir más.

Mientras practicaba el discurso en mi habitación, me preocupaba que al subir al escenario lo olvidara todo. Que no me salieran las palabras y que todo el mundo se me quedara mirando y yo quisiera morirme. No paraba de decirme a mí misma que no importaba, que no había absolutamente nada en juego. No importaba si era un desastre absoluto: no tendría que volver a ver a esas personas. Aun así, estaba aterrada. ¿Por qué?

Leí artículos online. Uno explicaba que en la era de las cavernas dependíamos del grupo para sobrevivir y que, por eso, hacer cualquier cosa que pueda provocar rechazo resulta aterrador, porque ¿cómo vas a luchar contra un tigre dientes de sable tú solo? Era algo en lo que nunca había pensado. Otro artículo me proponía que imaginase que tenía que o pronunciar un discurso rápido o hacer frente a un tigre dientes de sable. Consideraba que cuando comparamos hablar en público con la mutilación salvaje, lo de hablar parece aceptable.

Así que, básicamente, todo se reducía a los tigres.

Pronuncié mi monólogo para Rachel mientras ella me cronometraba con su móvil.

Lo que creí que eran siete minutos resultaron ser poco más de tres.

—Aunque me ha parecido más largo —reconoció Rachel, a quien le preocupaba que me hubiese acatarrado.

—No, estoy bien —dije.

—Es solo que tu voz suena ronca y algo monótona. Creía que habías pillado algo.

—Creo que esa es mi voz cuando tengo miedo.

—Marianne, vas a hablar en un salón parroquial delante de unas veinte personas, lo más probable; no es el estadio Dome exactamente.

Vale. Bien. Es bueno tener perspectiva.

Cuando atravesaba el cementerio, pensé en el número de Jerry Seinfeld acerca de que la mayoría de la gente tiene tanto miedo a hablar en público que en un funeral preferiría estar en el ataúd a pronunciar el panegírico. Cuánta razón tiene, maldita sea.

El salón parroquial, intensamente iluminado, estaba lleno de personas que charlaban junto a

unas sillas de plástico. En la parte de delante había un atril endeble con un letrero azul satinado de Toastmasters.

Había tres discursos antes que el mío. El primero fue uno de lo más surrealista sobre una fábrica de Custard Cream, las galletas de crema, en guerra contra los fabricantes de las Jammy Dodger, de mermelada de frambuesa.

Luego uno acerca de por qué la zona necesitaba un nuevo sex shop.

—¡Imaginad lo feliz que sería la gente si tuviese acceso a fustas y borlas de pezones! —dijo un hombre de pelo blanco que se parecía al Capitán Iglo.

Por último un discurso sobre los beneficios de fumar: «Mantiene empleada a la gente que fabrica esas bombonas de oxígeno —dijo un hombre joven con una camiseta de Bob Marley—. ¿Qué harían si no? ¿De verdad querríais que sus familias se muriesen de hambre?».

Eran tan divertidos como cualquier cosa que puedas ver en la televisión.

Entonces me tocó a mí. Me abrí paso hasta la parte delantera golpeando las rodillas de la gente y disculpándome. Me hervía la sangre de puro miedo.

—El corazón me late tan fuerte que creo que podríais oírlo todos —dije.

El público sonrió de modo alentador.

Notaba como si mi lengua hubiese triplicado su peso.

—No había hecho nunca esto, así que, por favor, tened compasión...

Seguían sonriendo, pero en esta ocasión había un matiz de «Vale, cariño, al lío».

Las luces me deslumbraban. Parpadeé varias veces.

«Venga, Marianne. Tú puedes con esto. Son siete minutos de tu vida. ¡Vamos, vamos, vamos!»

—¿Cuántos de vosotros leéis libros de autoayuda? —pregunté. Era una apertura audaz, apelar a la participación del público desde el principio.

Me sorprendió ver que casi todos levantaban la mano.

—¿Y cuántos de vosotros creéis que la autoayuda es para perdedores?

Un anciano desde un rincón y el joven Bob Marley.

—Bueno, yo soy esa perdedora —expliqué—. Soy esa alma triste cuya única compañía en la cama es una copia de *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*, la que tiene *Mantener la calma* en su escritorio desordenado...

Recibí algunas risitas en respuesta a la mención de los títulos y entonces me relajé un poco. Compartí estadísticas que había encontrado sobre cómo aumentaban las ventas de libros de autoayuda. Un veinticinco por ciento en Gran Bretaña desde la crisis de 2008.

—Todos necesitamos orientación en épocas de incertidumbre —expliqué, y me sentí muy sabia al decirlo.

A continuación expuse el argumento de que la autoayuda era la filosofía de la era moderna, y dejé caer nombres como Aristóteles y Sócrates, a pesar de que no los había leído.

—Y lejos de ser estadounidense, ¿sabíais que el primer libro de autoayuda lo escribió un escocés llamado Samuel Smiles en 1859? —pregunté.

Después de lo que me pareció un minuto, se encendió una luz verde al fondo de la sala, lo que indicaba que ya llevaba cinco hablando. Luego una luz roja me anunció que se me acababa el tiempo. Hubo aplausos y me apresuré a volver a mi asiento, con las mejillas encendidas, las rodillas temblorosas y el corazón acelerado.

¡Lo había hecho!

Después, mientras tomábamos té con galletas de jengibre, todo el mundo se mostró muy amable conmigo.

¡Tenía un don! ¡Captaba el interés y era divertida! ¿De verdad era mi primera vez? Empezó a darme vueltas la cabeza.

—Has establecido contacto visual durante el discurso, cosa que no hacen la mayoría de los principiantes —dijo el Capitán Iglo—. Es una técnica que habitualmente utilizan los oradores avanzados. La primera vez que hablé yo, estaba tan nervioso que ni siquiera llegué al final del discurso —explicó—. Ese hombre de allí —señaló al tipo de las Jammy Dodger— ceceaba tanto que no fue capaz de soltar una sola palabra.

—Yo no he oído ningún ceceo.

—Ha trabajado en ello. Vino hace cuatro años porque tenía que preparar un discurso, como padre de la novia, y luego se quedó. Nos lo pasamos bien. Es una buena cuadrilla.

Y era cierto. Había un brillo en la sala, un brillo de ánimo y apoyo, un brillo de personas que se ayudaban unas a otras a afrontar sus miedos. Ese grupo era lo contrario de mi vida nocturna habitual en cierto pub de Londres, donde la gente va tan de guay que solo se mira para evaluar a la competencia.

Al final de la velada, me dieron un premio a la mejor principiante. Jane, la presidenta, me llamó para que me acercara a la parte delantera de la sala.

—Por lo general regalamos bombones, pero sé que todos controlamos nuestro peso después de Navidad, así que para ti tenemos esto.

Me tendió una caja de barritas de yogur.

—¡Solo setenta y tres calorías! —dijo.

—¡Genial! —Sonreí satisfecha.

A continuación me entregaron un certificado y me hicieron una foto. Fue prácticamente como en los Oscar.

En el autobús de regreso a casa intenté hacerme a la idea de que hubiera ido tan bien. Me pregunté en cuántas cosas más podría de hecho ser buena y por miedo nunca las había llegado a probar.

Tal vez si me enfrentaba a mis miedos en lugar de huir de ellos sería una persona distinta por

completo. Tal vez si lograba superar el miedo a parecer una idiota delante de otras personas viviría la vida en lugar de estar siempre mirando desde las bandas. Y tal vez si no estaba siempre en guardia, esperando a que los demás me juzgaran, me daría cuenta de que están ahí para apoyarme y ayudarme... porque en el fondo todos estamos igual de asustados.

Además de afrontar los miedos a diario, Susan dice que deberíamos construir una biblioteca de libros inspiradores y grabaciones para escucharlas en vez de las noticias. Al parecer, las noticias son malas; no hacen más que deprimirnos. Eso era un pequeño contratiempo técnico, dado que yo era periodista y había empezado todos los días de mi vida laboral leyendo los periódicos. Pues nada.

Además de leer libros positivos, Susan te recomienda repetir a lo largo del día afirmaciones como «¡Estoy viva y llena de confianza!» o «¡Puedo hacer todo lo que quiera!». La idea es que, al repetir esas afirmaciones una y otra vez, ahogemos los pensamientos más negativos que solemos tener.

Esas afirmaciones deberían estar en presente y ser positivas en vez de negativas, de manera que, en lugar de «no volveré a menospreciarme», debía decir: «Me siento más segura con cada día que pasa».

Puedes escucharlo en grabaciones, repetirlo para tus adentros o utilizar la herramienta más valiosa con la que cuenta la autoayuda: el pósito.

Susan dice que lo mejor es escribir afirmaciones en pósitos y dejarlos por todas partes: en el cuarto de baño, en el espejo, junto a la cama, sobre el escritorio, incluso en el salpicadero.

«Vuélvete loco —dice Susan—. Sé excesivo hasta que tus amigos te pregunten qué está pasando.»

Así que, en lugar de trabajar, canalicé mi confianza y positivismo recién descubiertos en garabatear mensajes inspiradores como: «Me quiero y me acepto a misma», «Me encanta mi vida» y «Me llueve el dinero» en pósitos que pegaba en la pared de detrás de mi escritorio.

Pegué el pósito de «Todo se desarrolla a la perfección» —una de las muletillas favoritas de Susan— en el espejo de mi dormitorio. Susan cree que, con independencia de lo que esté ocurriendo —aunque en el momento parezca terrible—, los acontecimientos se desarrollan exactamente como se supone que deben hacerlo.

—La idea es que sustituyamos nuestros pensamientos negativos habituales por pensamientos positivos —expliqué a mi madre, que me llamó en pleno garabateo.

—¿Te refieres a engañarte a ti misma? —preguntó.

—No, solo intentas centrarte en lo bueno en lugar de en lo malo —repuse.

—No estarás poniéndote en plan yanqui, ¿verdad?

—¿Qué quieres decir?

—Ya sabes... en plan *happy* —escupió la palabra—. A la gente no le gusta eso, Marianne. No es real.

Domingo 12 de enero. Mi día de desnudez había llegado. El día del Señor, nada menos.

Me senté en una parada de autobús delante del salón municipal intentando mentalizarme para otra experiencia incómoda. La adrenalina que me había llevado hasta allí se había agotado. Estaba cansada. No quería seguir afrontando miedos. Estaba lloviendo. De nuevo. Y era de noche. Llamé a Sarah.

—¿Qué estás haciendo?

—Estoy viendo *Sherlock* y comiendo curri. ¿Y tú?

—Voy a quitarme la ropa delante de unos desconocidos.

—¡Ay, Dios, sí! ¿Cómo estás?

—Aterrada y resacosa.

—¿Te has depilado?

—No, mierda... No lo he pensado. No me lo planteaba como si fuese una cita...

—No te preocupes, seguramente les gusta ceñirse a la realidad.

—Pagaría un millón por estar en el sofá contigo mirando la tele, ahora mismo.

—Eras tú la que quería salir de su zona de confort.

—Lo sé. Ahora solo quiero quedarme en la cama —dije.

Se echó a reír.

—Tú siempre quieres quedarte en la cama.

Y era verdad.

Dormir era una de mis cosas favoritas del planeta. Una vez escribí un artículo sobre un movimiento que alentaba a las mujeres a «Abrirse camino hacia la cima en la cama», aunque, en lugar de sexo, en realidad solo hacía campaña en defensa del sueño. Una de las mejores ideas que había tenido nunca.

—Vamos, es emocionante. Piensa en todas las historias que tendrás para contar en el pub —dijo Sarah.

—Tienes razón. —Los pubs eran otra de mis cosas favoritas.

Así que inspiré hondo y me desnudé. Volví a casa y me comí cuatro rebanadas de pan con queso. Como las mejores modelos.

Martes 14, y tenía la lista de tareas pendientes más aleatoria del mundo:

- ¡¡¡Monólogo!!! ¿¿¿Dónde???
- Ver *El exorcista*
- Reservar clases de paracaidismo acrobático y de ciclo indoor.

No me habría venido mal añadir: «Lavarme el pelo».

Y: «Hacer algo de trabajo remunerado». Afrontar el miedo parecía ocuparme todas las horas que pasaba despierta. Para arrancar el día, salía a dar un paseo con energía, murmurando: «Lo hago todo con facilidad y sin esfuerzo...». No sabía si era una forma inteligente de reprogramar mi mente subconsciente o solo una forma nueva de aplazar las cosas.

Jueves 16. La cabeza me daba vueltas. La vida había tomado un cariz demasiado raro.

Fui a una clase de ciclo indoor con Rachel, pensando que sería algo fácil de tachar de la lista. No lo fue. Al cabo de veinte minutos me fallaron las piernas. Me pasé el resto de la clase sentada sin moverme mientras la gente con pantorrillas como rocas pedaleaba a toda máquina enfundada en licra cara. Fue humillante, peor que posar desnuda.

Rachel me prometió que cada vez sería más fácil y yo le prometí que, «aunque había sentido el miedo», había asistido a una sesión de ciclo indoor y no tenía ninguna intención de repetir.

Después me desplomé en el sofá y miré *El exorcista*. A pesar de que me asusto con *Se ha escrito un crimen*, no me espantaron ni la pota verde ni los muebles por los aires, y tampoco supuso una satisfacción tachar ese miedo de la lista. Tal vez porque, mientras miraba la película más espeluznante de la historia, estaba buscando en Google las noches de monólogos humorísticos. Un poco de posesión demoníaca parecía un juego de niños comparado con verte abucheadada en un pub de Londres con el suelo pegajoso. Mi vida estaba empezando a parecerse a un concurso de la tele japonesa, y no me gustaba.

No afronté miedos en los cuatro días siguientes. En lugar de eso, miré episodios antiguos de *Las Kardashian* (Kim se ponía más bótox) y escribí un artículo sobre leotardos térmicos.

Los pósts positivos de la pared de mi habitación no paraban de caer.

Lunes 20, y me vi obligada a volver a afrontar miedos con un hospital y una cita con el dentista el mismo día. ¿Quién dice que el universo no tiene sentido del humor?

Cuando tenía dieciocho años me encontré un lunar sospechoso en la parte interna de la pantorrilla izquierda, y resultó ser un melanoma maligno, uno de los tipos de cáncer de piel más graves. Se suponía que debía empezar la universidad y, en cambio, estaba en el hospital

quitándome un cacho de carne del tamaño de una pelota de tenis de la pierna mientras en el aire resonaban las palabras «cáncer» y «quimioterapia». El tumor que tenía es fatal en el treinta por ciento de los casos.

Los médicos creyeron que la operación había sido un éxito, pero me pasé cinco años de chequeos regulares para ver si el cáncer había vuelto. Fue una época espantosa.

Cada vez que tenía que quitarme la ropa y permanecer tendida en una camilla cubierta con papel, mientras un especialista buscaba bultos y protuberancias, sentía una opresión en el pecho y pensaba: «¿Y si esta vez encuentran algo? Entonces ¿qué? ¡No quiero morir!».

Por suerte me dieron el alta a los veintitrés y a partir de ese momento proseguí —más o menos— con mi vida. Luego me noté una mancha oscura en la espalda justo antes de Navidad y así, en pleno mes de batalla contra el miedo, me vi cruzando la recepción del mismo hospital igual que todos esos años antes. Estaba acostada en la misma camilla cubierta de papel y miraba los mismos azulejos del techo, y recordé cómo era tener dieciocho años y no querer morir.

Ahí estaba, con treinta y seis y aún sin querer morir.

Todavía no estaba lista. ¡Había perdido demasiado tiempo de mi vida preocupándome! ¡Todavía no lo había hecho bien!

¿Por qué me preocupaba por nimiedades que sencillamente no importaban? En serio, ¿por qué? ¿Y por qué no había aprendido esa lección la primera vez, a los dieciocho años? Ese roce con la muerte debería haberme hecho adoptar una mentalidad de «la vida es corta, ¡disfruta del momento!», ¿no? Pero no había sido así. En lugar de eso, me había enseñado que las cosas pueden ir mal, y lo hacen.

Esta vez me tocó un especialista diferente. Aparentaba diez años.

—No puedo asegurarlo hasta que hagamos las pruebas, pero no me preocupa —dijo.

Me sentí tan agradecida que quise abrazarlo. Imaginad tener ese trabajo. Decir a las personas todos los días si van a vivir o a morir. Sobre todo si tienes diez años.

Me fui del hospital sintiéndome igual que después de todas las citas de tantos años atrás: aliviada pero inquieta. Me senté en un banco de fuera y lloré un poco. Crucé el parque y me prometí valorarlo todo y dejar de preocuparme por estupideces. Prometí ser más amable con mi madre y ser mejor amiga. Me compré un hojaldre de canela.

Después de aquel momento de vida o muerte, lo de los empastes fue fácil. Me hicieron tres sin anestesia. La ayudante del dentista me dijo que era muy valiente. Volví a llorar.

Me gustaría poder decir que tras la cita del hospital la idea de los monólogos parecía un juego de niños, pero no es cierto. El lado positivo del cáncer es que no tienes que bromear al respecto. Y, en general, la gente no te abuchea.

Pero no tenía cáncer, gracias a Dios o a quienquiera que esté ahí arriba. Lo que tenía era un hueco en un curso de monólogos humorísticos de fin de semana, en un pub de Paddington. También me había organizado para ir a un karaoke y comer vísceras durante el mismo fin de semana en un intento desesperado de tachar el máximo número de miedos antes de llegar a fin de mes.

Así que, a las diez de la mañana de ese sábado de enero, me reuní con otras cuatro personas en el sótano del pub Mitre, con la esperanza de que el genio de la comedia despertara en medio del olor a cerveza rancia y productos de limpieza.

Ian, nuestro profesor, nos pidió que nos presentáramos y habláramos de por qué estábamos allí. El primero fue un tipo finlandés cuya mujer le había regalado el curso por Navidad («Me está diciendo que ya no soy divertido», explicó), luego fue un Woody Allen griego que había reservado el curso estando borracho, seguido por «un marica de dos metros procedente de Liverpool» (en sus propias palabras) y Jenny, una directora de publicidad de Manchester que en Año Nuevo había decidido hacer más cosas divertidas. Y a continuación yo.

Ian nos pidió que compartiésemos cuáles eran nuestros humoristas favoritos.

Me costó dar con algo. Lo cierto es que odiaba los monólogos. Hasta los buenos humoristas me incomodaban. Están tan necesitados... «¡Encuéntrame divertido! ¡Me muero por gustarte! ¡Quiéreme!» Todo eso es insoportable.

No lo dije, claro. En cambio respondí: «Joan Rivers».

Les solté todo el rollo de afrontar los miedos y se rieron. Les conté lo del tonto con el tío del metro y lo de posar desnuda, y rieron de nuevo. Empecé a cambiar de opinión sobre la comedia. Estaba claro que yo tenía un don.

Entonces nos pidieron que hiciésemos un ejercicio llamado «despotrica y echa pestes» que implicaba dar con cinco cosas que te volviesen loco y despotricar sobre ellas durante tres minutos. Yo cotorreé acerca de las despedidas de soltera y de no tener pareja en una boda, como una especie de Bridget Jones trágica, y luego me quejé sin demasiado entusiasmo de la frase «Consultemos agendas».

—Yo trabajo desde casa —dije—. Si salgo la mayoría de los días es que voy bien... pero todos los demás actúan como si tuviesen una agenda como la de Obama.

No tenía gracia. Mis compañeros de clase estaban confundidos, y yo, avergonzada. Me marché de allí a las cinco de la tarde sintiéndome como una mujer condenada de por vida a comer sesos de vaca con Rachel en St. John, un restaurante descrito como «el infierno de todo vegetariano». Me tragué las entrañas animales con la ayuda de varias cubas de vino, de manera que para cuando llegamos al pub Bird Cage, en el este de Londres, donde iba a cantar karaoke, me encontraba en el estado perfecto de embriaguez: aún me tenía en pie y era capaz de leer las letras pero estaba demasiado borracha para que me importase.

Llegué a casa alrededor de las dos de la madrugada, con «Baby Don't Hurt Me» dándome

vueltas y más vueltas en la cabeza. Me desperté tres horas más tarde, medio borracha, medio resacosa, con un ataque de pánico.

Tenía que preparar un número cómico. Tenía que ponerme en pie delante de la gente e interpretar un monólogo esa noche. La idea me hizo desear tener arcadas. Y las tuve.

De vuelta en el sótano del pub, el grupo se mostró de acuerdo en que tenía algunas líneas buenas, pero debía trabajar mi forma de hablar. Ian me pidió que hablara con «carácter», pero mi gama de estilos se reducía a uno: aterrada.

Desistió.

—No pasa nada. Incluso si hablas de forma tan inexpresiva como acabas de hacerlo, aún arrancarás algunas risas. Tu desesperación es palpable. Tienes ese aire de mujer al borde de una crisis nerviosa.

Genial. Me decantaba por el autodesprecio.

Practicué mi número con Rachel antes de que empezara el espectáculo. No se rio una sola vez.

—Solo me siento mal por ti —dijo—. Es muy duro no tener pareja en una boda...

Pedí una copa grande de chardonnay y caminé adelante y atrás en pequeños círculos por el bar.

Advertí un extraño entumecimiento en mis extremidades y un zumbido agudo en mi cabeza.

Pedí una segunda copa de vino. El líquido ácido aterrizó en mi estómago ácido y me hizo sentir más náuseas todavía.

Me dije que en una hora o dos estaría en casa, en el sofá. Entonces podría mirar la televisión y comerme unas tostadas. Nadie se moría, nada dependía de aquello, y por muy mal que fuese, me las arreglaría.

La sala se llenó de clientes.

Tenía un tic en los ojos a causa de los nervios y el cansancio, y las axilas empapadas.

El primero en subir fue el Woody Allen griego. Habló sobre que su terapeuta le hacía las mismas preguntas todas las semanas. Él suponía que estaba poniendo en práctica una técnica, pero en realidad el hombre tenía alzhéimer. Jenny hizo un monólogo sobre una primera cita en la que el tío se presentó con hojas de cálculo. Y el tipo alto de Liverpool se sacó una jugada maestra de la manga: ¡resultó que su padre era cura católico y había abandonado el sacerdocio al conocer a su madre!

—Y mirad cómo se lo pagó Dios: ¡con un marica gigante! —dijo. ¡Aquello ero puro!

A continuación me tocaba a mí.

El zumbido volvió a mi cabeza.

Me expuse a la luz blanca de los focos. Cogí el micro del pie.

«Maldita sea. Vas a hacerlo de verdad. Está pasando. Estás encima de un escenario a punto de empezar un monólogo.»

Cogí aire y miré hacia las siluetas de las cabezas del público.

Esperé a que me sobreviniera otro ataque de pánico, pero, bueno, no ocurrió nada. Estaba tan cansada que había dejado de importarme.

Empecé a hablar. Les conté lo de mi mes afrontando miedos.

Representé las posturas de ballet que había adoptado en la clase en la que posé como modelo vivo. Oí risas. Les conté que el Mister Jersey había hecho que mi culo pareciera más grande que Australia y que a mi madre le preocupaba que la autoayuda me pusiese «en plan yanqui». Más risas. No carcajadas en plan «Que le den un premio Perrier a esta chica». Pero eran risas reales y sinceras, al fin y al cabo.

Les hablé de cuando me sentaron a la mesa de los niños en una boda.

—No hay nada como sentarse con un puñado de adolescentes que juegan a Angry Birds para hacer que te preguntes en qué momento te descarriaste —dije. Eso provocó otra risa. Es posible que se tratase de una risa de lástima, pero me daba igual.

Y entonces, de repente, había acabado. Mi debut en la comedia, hecho. Volví levitando a mi asiento. Rachel parecía alucinada.

—¡Ha sido divertido! —exclamó—. ¡De verdad!

Me quedé sentada en un silencio aturdido cuando la gente empezó a recoger sus cosas para regresar a casa.

Fui al lavabo y me miré en el espejo. Tenía la piel grasienta a causa del sudor, pero me brillaban los ojos. Lo había hecho. Lo más aterrador que podía ocurrírseme, algo que la mayoría de la gente no haría ni en un millón de años, yo... ¡lo había hecho!

Se lo conté al taxista que me llevaba a casa.

—¿En serio? —me dijo.

—En serio, lo juro.

—Pues cuéntame un chiste.

—No era eso... Solo he hablado de mi vida —respondí.

—¿Qué, tan divertida es tu vida entonces?

—Algo así.

Le conté lo de mi mes y acabamos manteniendo una conversación sobre cosas que nos asustaban, y él me contó que odiaba ir a fiestas desde que se había separado de su mujer.

—Pero está todo en nuestra cabeza, ¿no? —dijo—. Porque, si me relajo, no pasa nada y me pregunto de qué me preocupaba.

Al final de la carrera, se negó a aceptar mi dinero.

—Creo que lo que estás haciendo es genial, cariño.

El caso es que yo también lo creía.

No me había sentido más orgullosa de mí misma en la vida.

Comparado con lo del monólogo, lo de posar desnuda y lo de intentar ligar con desconocidos, saltar de un avión —mi último reto— resultaría bastante fácil, imaginé. No había nada en lo que pudiese fracasar o de lo que avergonzarme: mis dos temores principales. Y no iban a rechazarme: mi otro temor principal. Lo único que tenía que hacer era presentarme, amarrarme a un desconocido y caer cielo abajo. ¿Qué costaba eso?

El salto era a la siete de la mañana en un campo de aviación de Suffolk, a cuatro horas de distancia, así que la noche anterior conduje (más autopistas, no me cansaba de tacharlo) y me hospedé en una pensión local.

Tumbada en la bañera, la locura del último mes se reprodujo en mi mente como un montaje de vídeo de los mejores momentos de un culebrón. La zambullida helada, el karaoke, la desnudez... Había hecho más cosas disparatadas ese enero que en toda mi vida.

Pero ¿me había ayudado algo? ¿Me había cambiado?

Bueno, sí. En una ocasión había leído que lo que tememos no es que la vida sea corta, sino no sentirnos vivos mientras la vivimos. Sin embargo, durante mi batalla contra el miedo me sentí viva. Extenuantemente viva. Todos los días eran como un día en el que algo podía ocurrir y ocurriría.

También había aprendido mucho. Al saltar al estanque, vi que la vida empieza en el momento en que decides apagar la tele y levantar el culo. Hablando en público y con el monólogo, aprendí que era capaz de mucho más de lo que suponía. Del karaoke había aprendido que la vida es mucho más divertida si te relajas. Y en cuanto a las cosas cotidianas como aparcar, conducir por la autopista y responder al teléfono, me sorprendió la inyección de confianza que puedes obtener haciendo las pequeñas cosas que casi siempre evitas. Era la sensación opuesta a la agotadora preocupación con la que vivía normalmente.

Sin embargo, era consciente de que había cosas que no había tachado de la lista. No había hecho nada respecto a mi miedo a la confrontación, no había perdido los estribos o averiguado lo que los demás pensaban de mí, pero quizá la realidad era que no pensaban de mí nada en absoluto.

La mañana siguiente me desperté a las seis y fui en coche hasta el campo de aviación. El cielo era de un gris plomizo y la radio emitía una alerta de tormenta, pero reinaba una calma extraña cuando firmé el documento que los descargaba de toda culpa en caso de que muriera. Estaba incluso tranquila cuando subí a la diminuta avioneta, que parecía construida con latas de atún. Ni pestañeeé cuando el instructor empezó a decirnos que gritásemos al saltar porque nos ayudaría a respirar.

No fue hasta que me vi colgada del lateral de la avioneta, con el viento azotándome la cara y las piernas colgando en medio de las nubes, cuando dejé de estar tranquila. El terror me impactó entonces como un puñetazo en las tripas, pero no tuve tiempo de decirles que había sido un

terrible error; demasiado tarde: estaba cayendo por el cielo pegada a un hombre cuyo nombre no recordaba.

El aire y el viento frío me produjeron una impresión que no había experimentado jamás. Hicieron que los estanques de Hampstead me parecieran un jacuzzi. Nos dijeron que la temperatura real era de quince grados bajo cero, pero con el viento helado la impresión era de muchísimo más frío.

Solo entonces fui consciente de que estaba cayendo por el cielo, a cuatro mil metros. Cuatro kilómetros de cielo.

Ningún cuerpo humano está diseñado para hacer eso.

Caímos durante cuarenta segundos. A doscientos cincuenta kilómetros por hora.

Era un infierno.

Me preocupaba sinceramente sufrir un ataque al corazón. La gente tiene que sufrir ataques al corazón haciendo eso, ¿no? Pero seguíamos cayendo, y yo seguía con vida. Entonces se abrió el paracaídas y de una sacudida nos tiró hacia arriba. El descenso se ralentizó. Esa era la parte que la mayoría de las personas disfrutan, el momento en el que contemplas las vistas que te rodean y te sientes un todo con la belleza del mundo. Yo contemplé el mosaico embarrado de campos y me sentí furiosa. ¡No necesitaba saltar de un avión para ver hierba! Soy irlandesa, por el amor de Dios. ¡Prácticamente nació en medio de un campo! Bueno, no del todo. Nací en Surrey, cerca de la carretera nacional, pero había pasado todos los veranos de mi infancia con el estiércol hasta las rodillas.

Los psicólogos dicen que hay dos fuentes para todos nuestros temores. La primera atañe a nuestra seguridad física, o sea, que la gente tiene miedo a las alturas, las serpientes y el fuego porque pueden matarnos. La segunda fuente de temor es el aislamiento social, de ahí que la gente tenga tanto miedo a parecer estúpida delante de otros o a verse rechazada.

Mientras me precipitaba por el cielo, fui consciente de que yo no obtenía ninguna recompensa de afrontar mis temores físicos. Mi miedo a las alturas era natural y no lo bastante extremo para ser un freno en mi vida cotidiana; no necesitaba superarlo.

¿Mis primeras palabras al aterrizar de culo a lo bestia en un campo embarrado? «No pienso volver a hacer eso.»

No me di cuenta entonces, cuando conducía en plena granizada, de que caer del cielo iba a parecerme un paseo por el parque comparado con lo que venía a continuación.

Dinero: una historia de amor,
de Kate Northrup

Nuestra relación con el dinero es un reflejo directo
de cuánto nos valoramos a nosotros mismos.

Los billetes revolotean por los aires y mi labor consiste en atraparlos antes de que toquen el suelo. ¿Y si no los cojo antes de que alcancen la moqueta de color melocotón? O ¿y si se me caen de las manos? ¿Y si echo a perder esta oportunidad única en la vida?

Sheila también está aquí. Salta arriba y abajo intentando apresar los billetes con las palmas de las manos. Pese a que tiene un año menos que yo, es más alta y por eso tiene ventaja. Es sumamente injusto, como el hecho de que siempre ¡gane al Snap!, tenga el cabello castaño y sedoso (en lugar de pelirrojo y encrespado) y haya conseguido librarse de las pecas.

Salto al sofá de color crema para igualar el terreno de juego. Intento no preocuparme por lo que mi madre me hará como deje una pisada en él. Mi mente de casi diez años sabe que esto es más importante que meterme en un lío.

Me siento como si estuviese en una película o en un episodio de *Crystal Maze*. ¿Conocéis el programa? Los concursantes estaban atrapados en una cúpula de cristal con una máquina de viento y tenían que atrapar el máximo de billetes dorados mientras el reloj hacía tictac.

Bueno, pues esto es exactamente lo mismo, solo que está ocurriendo en nuestro salón, a las cinco de la tarde, un día de escuela.

En la tele seguramente tenemos puesta alguna serie de adolescentes como *Byker Grove* o *Grange Hill*, y es bastante probable que hayamos comido espaguetis a la boloñesa, pero eso no lo recuerdo. Tampoco recuerdo si Helen, nuestra hermana pequeña, estaba en la habitación. Lo que recuerdo es que mi padre empujó la puerta que daba al patio, abrió su cartera y lanzó todo el dinero por los aires.

—Podéis quedaros todo lo que atrapéis, pero en cuanto toque el suelo dadlo por perdido — dijo.

¡Oh, Dios mío! ¡Cuánta presión! Era como si hubiese millones de libras volando por nuestro salón, un billón, tal vez, o un trillón. Como poco cincuenta.

Reaccionamos al instante, agarrando los billetes verdes de todas las formas posibles.

No pudo durar más que unos segundos, pero me dio la impresión de que era una eternidad.

No me acuerdo de cuántos billetes aferraba con mis manitas cuando la diversión se acabó. Lo único que recuerdo, casi tres décadas más tarde, es el final de la historia. Mi padre anunció que solo estaba bromeando, que en realidad no podíamos quedarnos el dinero. Teníamos que devolverlo.

Recuerdo la decepción, luego la rabia. Rabia por lo injusto que era aquello. Rabia por habérmelo tragado. ¡Pues claro que no iban a dejar que nos quedáramos con el dinero! ¡Menudas tontas por creérselo!

Según mi biblia de autoayuda para febrero —*Dinero: una historia de amor*—, ese recuerdo era la clave para entender por qué era como era con el dinero. A saber: un puñetero y absoluto desastre.

Descubiertos, tarjetas de crédito... Lo tenía todo. No era solo que no asumiera la responsabilidad económica, sino que tiraba el dinero sin parar. Podrían haberme dado cien libras y habría encontrado el modo de gastarlas, perderlas o bebérmelas en menos de una hora.

¿Sabes esas parejas que dicen que mantienen la chispa evitando verse en el cuarto de baño? Bueno, pues yo hacía lo mismo con mi saldo. La única vez que supe cuánto tenía en la cuenta fue cuando me rechazaron la tarjeta: significaba que había alcanzado el límite con un descubierto de tres mil libras.

Pues bien, ¿qué tenía esto que ver con el recuerdo de *Crystal Maze*?

Kate Norhtrup, mi gurú de las finanzas del mes, formula tres preguntas en el primer capítulo de su libro:

- 1) ¿Cuál es tu primer recuerdo relacionado con el dinero?
- 2) ¿Cuál es tu mayor frustración económica a día de hoy?
- 3) Ves una conexión entre tu primer recuerdo y la situación económica en la que te encuentras ahora?

A pesar de que no había pensado en aquella experiencia desde que había ocurrido, me di cuenta de que había tenido un efecto profundo en el modo en que había enfocado el asunto del dinero durante toda mi vida.

En mi opinión, el dinero: a) estaba para tirarlo por ahí, y b) nunca te dejaban quedártelo. Asimismo, cualquier cosa relacionada con el dinero, tanto si lo tenía como si no, me estresaba. Me hacía sentir la misma presión en el pecho que había experimentado aquel día en el salón del hogar familiar, motivo por el cual iba para los cuarenta sin casa, sin ahorros y sin pensión.

Kate no parecía desencaminada. Seguí leyendo.

Tras dos semanas posponiéndolo, finalmente abrí *Dinero: una historia de amor* el 14 de febrero. En el mundo de la autoayuda, creo que a esto lo llaman «resistencia».

Sabía que quería centrarme en un libro sobre el dinero —bueno, «quería» no era la palabra correcta, más bien «necesitaba»—, pero me costó decidir cuál.

Cuando introduje «dinero» en la sección de autoayuda de Amazon, aparecieron 3.125 entradas. Había libros que prometían hacerme rica, como uno con el enérgico título *¡Hazte rica, cabrona con suerte!*, de Denise Duffield Thomas. También había libros sobre cómo hacer presupuestos, entre ellos *La dieta del dinero: la guía definitiva para perder esas libras de más de tus facturas* (gracias, Martin Lewis, por combinar dos razones por las que la mayoría de las mujeres se odian a sí mismas). Había hasta libros religiosos en plan «hazte rico rápido» como *Los peniques caen del cielo*. Amén.

En este mar de sabiduría fiscal y grandes promesas, había algunos clásicos que habían resistido el paso del tiempo. *Piense y hágase rico*, de Napoleon Hill, se publicó en 1937 y sigue siendo uno de los libros más autorizados sobre la riqueza y el éxito.

Me lo descargué en el Kindle, aunque no llegué a leer más que la mitad.

Era inspirador, pero no lo bastante práctico.

También empecé un libro llamado *Padre rico, padre pobre*, de Robert Kiyosaki, que defiende que la idea de trabajar mucho, ahorrar dinero y jubilarte es una chorrada. En lugar de eso, tu objetivo debería ser invertir la pasta y vivir de los intereses. Teniendo en cuenta que yo estaba en números rojos, en mi caso habría vendido la piel del oso antes de cazarlo.

Finalmente opté por *Dinero: una historia de amor*, de Kate Northrup, que era el «libro de finanzas personales» más vendido del mes. Kate, más o menos de mi edad, se valía de su experiencia personal: a los veintitantos años había contraído una deuda de veinte mil libras en tarjetas de crédito, ¡y la saldó!

Ella dice que todos pensamos que solo con que tuviéramos más dinero estaríamos bien, pero no hay más que echar un vistazo a los ganadores de lotería que están sin un céntimo al cabo de un par de años para comprobar que no es así.

Kate defiende que, del mismo modo que las dietas de choque no funcionarán a menos que entiendas por qué comes demasiado, ningún intento de ahorrar o presupuestar funcionará a menos que entiendas por qué eres como eres con el dinero, y para eso normalmente tienes que revisar tu infancia.

Así que, si creciste en una familia que decía que «el dinero es la fuente de todos los males», eso va a reproducirse toda tu vida. Y si creciste en un hogar en el que se tiraba el dinero —como en mi caso, literalmente—, pues eso también va a tener su efecto.

Y lo que es más importante: Kate dice que nuestra relación con el dinero es un «microcosmos de la relación que tenemos con nosotros mismos».

Afirma que si te quieres a ti mismo cuidas de tu dinero. Las personas que no cuidan de su dinero —ya sea gastando demasiado, endeudándose o poniéndose una venda en los ojos para no saber cuánto tienen— no son «espíritus libres»; en realidad se sabotean a sí mismas.

Oh.

—¿Seguro que no quieres venir? —Rachel estaba poniéndose brillo de labios en el cuarto de baño de la planta baja. Era San Valentín y se iba a una fiesta de Basura y Tesoro, adonde cada uno lleva a un amigo soltero del sexo opuesto que no le atrae pero que podría ser un tesoro para otra persona.

—Sí, seguro.

—Podrías conocer al hombre de tus sueños.

—Lo dudo mucho.

Entré en la cocina, me serví una copa de vino y abrí el libro.

Kate empieza con un cuestionario para «descubrir qué te impide lograr la abundancia que deseas y qué dice de ti tu relación actual con el dinero». A los gurús de la autoayuda les encantan los cuestionarios. También les encanta la palabra «abundancia». La autoayuda de la vieja escuela prometía ayudarte a hacerte rico rápidamente, la nueva autoayuda habla de «abundancia» y «mentalidad de prosperidad». De esa forma no es que seas codicioso por querer más dinero, es que eres espiritual.

Hay treinta y nueve preguntas en el libro de Kate, así que empecé por la primera y fui avanzando:

1) *¿Sabes cuánto gastaste el mes pasado y en qué por debajo de los cien dólares?*

Pues no. En libras tampoco sabría decirte.

2) *¿Sabes cuánto ganaste el mes pasado por debajo de cien dólares?*

Sí, prácticamente nada. He estado demasiado ocupada dedicándome a la autoayuda a jornada completa.

3) *¿Tienes más de mil dólares ahorrados?*

Qué graciosa.

4) *¿Tienes al menos un plan de pensiones?*

Oh, Kate, ¡me parto!

Y así seguía sin parar, preguntando sobre propiedades y acciones y participaciones... antes de

que al fin pudiera responder a algunas de las preguntas de Kate de manera afirmativa:

¿Sientes ansiedad cuando piensas o hablas de dinero?

Sí.

¿Pasas la noche en vela en la cama o te despiertas preocupado por el dinero?

Sí.

¿Utilizas la frase «No puedo permitírmelo» al menos una vez a la semana?

Sí.

¿Evitas los extractos bancarios, los recibos de la tarjeta de crédito y otros documentos financieros?

Sí, sí, sí.

Al final hice el cálculo de síes y noes, y obtuve una puntuación de seis sobre treinta y nueve.

La valoración de Kate: «Tu relación con el dinero ha sido tumultuosa. No ha sido una historia de amor en el pasado y quizá te haya dejado cicatrices. Pero eso puede cambiar a partir de hoy». Me gustó la palabra «tumultuosa». Me hizo sentirme interesante. Tal vez eso fuese parte del problema.

El paso siguiente para mí y mi puntuación de seis sobre treinta y nueve consistía en escribir mi «historia de amor con el dinero», lo que significaba anotar de pe a pa todo lo que había hecho, sentido y dicho sobre el dinero.

Esa era la clásica parte que me saltaría, pero Kate dice que es crucial ponerlo por escrito. Así que saqué una libreta y empecé mi diario secreto adolescente en clave financiera, por Marianne Power, de treinta y seis años y medio.

Empecé con el dinero por los aires y seguí trabajando a partir de ahí.

Me crié en una casa de extremos. Mi padre, irlandés, llegó a Londres con las manos vacías cuando tenía dieciséis años. Para cuando nacimos nosotras, había hecho una fortuna en propiedades. De niñas disfrutamos de excursiones a Harrods y a Hamleys. De vacaciones en Disneylandia y Europa.

Cuando cumplí nueve años, para celebrarlo, me llevaron a comer al Ritz. Mi primera bebida alcohólica fue un trago que di a un decantador de cristal en el asiento de atrás del Bentley negro de mi padre. Sheila, siempre más valiente que yo, prefería conducir los coches, cosa que empezó a hacer a los catorce.

Antes de que nos diésemos cuenta, se oyó un golpe tremendo y nuestro Jaguar verde resplandeciente apareció aparcado en el recibidor. Sheila había confundido el freno con el acelerador... y había dado marcha atrás hasta nuestra casa. Hasta dentro de nuestra casa.

¿La respuesta de mi padre al ver el Jaguar relativamente indemne? «Qué buenos coches, ¿verdad?»

En resumidas cuentas: éramos ricos.

De la clase de ricos que se recuperan sin problemas del hecho de tener un Jaguar aparcado en el recibidor.

Pero como cualquier pobre niña rica te dirá, no todo era perfecto. Ya de pequeña, advertí algunas cosas acerca del dinero (y los cochazos):

A la gente no le gusta la gente con dinero (ni cochazos). Cuando tenía alrededor de nueve años, circulábamos por Londres en el Bentley de papá cuando unos chicos nos gritaron «yuppies» desde la calle. Golpearon el capó. Yo no sabía qué quería decir «yuppy», pero vi el odio que reflejaban sus ojos. Pregunté a mi padre qué significaba y dijo que era una forma de referirse a la gente joven, pero yo sabía que eso no era. Mi padre era un anciano.

El dinero (y los cochazos) te hacen diferente. De pequeña lo único que quería era ser normal. Mi mayor sueño era llamarme

Sarah, tener el pelo castaño y un padre que condujera un Ford.

Por último, tener dinero (y cochazos) te convertía en una malcriada. El mundo en el que estábamos creciendo estaba a un mundo del mundo del que venían mis padres. Mi padre se había criado sin nada y estaba decidido a darnos todo lo que quisiéramos. Mi madre, por otro lado, odiaba el nivel de excesos en el que estábamos creciendo y se aseguraba de hacérmolo saber.

Aprendí a sentirme culpable por el dinero que teníamos y por la clase de personas que éramos. Éramos ricos.

Así que quizá fuese mejor que no tardáramos en aprender otra lección: el dinero no dura.

Cuando todavía era una adolescente, la débil salud de mi padre, combinada con la recesión de los noventa, hizo que el dinero empezara a desaparecer de manera bastante espectacular. Cuando tenía diecisiete años, mi madre suprimió la Navidad. Para cuando llegamos a la veintena, todo se había esfumado: la casa, los coches, el dinero.

Esto es lo que aprendí acerca de NO tener dinero:

Para empezar, quien lo haya vivido sabe que no ser capaz de pagar las facturas y enfrentarte a la perspectiva de perder tu casa es aterrador. Puede que el dinero no compre la felicidad, pero te compra seguridad y un techo. Cuando eso desaparece, bueno, todo desaparece. Pero, de algún modo, lo superas. Mi madre dice que no habríamos trabajado tanto ni nos habría ido tan bien en nuestras carreras si hubiésemos seguido teniendo dinero. También dice que eso nos ha hecho mejores personas.

Miré el reloj. Eran las nueve y media. Llevaba dos horas escribiendo. Me dolía la muñeca.

Al describirlo así —lo de los coches, las vacaciones, el dinero por los aires— por primera vez vi lo extremo que era todo.

Por supuesto que iba a tener un efecto en mí. ¿Cómo no iba a tenerlo?

Me fui a la cama y miré el programa de Graham Norton en el portátil.

Aparecían Bill Murray y Matt Damon. Me dio por pensar que el intachable Matt probablemente era bueno hasta aburrir con el dinero, mientras que el salvaje y extravagante Bill sería un desastre. En mi mente toda la gente divertida tenía que ser imprudente con el dinero. Era parte de nuestro encanto.

Bueno, feliz día de San Valentín para mí.

Cuando me levanté a la mañana siguiente, Rachel seguía dormida. Había dejado las botas de mosquetero tiradas como babosas junto al sofá. Me dirigí a Bread and Bean, una de mis cafeterías locales. Pedí mi café y unos huevos revueltos, y eché una ojeada a los periódicos —alertas de inundaciones, un escándalo en torno a la Seguridad Social, algo acerca del magnate de la música Simon Cowell— cuando me acordé de que los medios de comunicación «negativos» no estaban permitidos en mi etapa vital de autoayuda. Así que opté por deprimirme con otra historia: la mía. Empecé a garabatear sobre cómo me comportaba de adulta con el dinero. Utilizo «adulta» en el sentido más amplio de la palabra.

Cuando acabé la universidad, viví en Londres en el momento álgido de la época del britpop. Era la ciudad más guay del mundo, pero yo no era guay, así que me gasté un montón de dinero en comprarme las últimas Nike, aunque me quedaban ridículas, y en embutir mi barriga cervecera en vaqueros de talle bajo. Tenía un sueldo bajo y vivía por encima de mis posibilidades: compraba en Covent Garden durante la primera quincena del mes y me mantenía a base de cereales durante la

segunda.

A los veintinueve años conseguí mi primer gran trabajo, como redactora de crónicas de un periódico. Mi salario se incrementó. ¡Y empezaron los buenos tiempos! Cogía taxis como si fuesen autobuses y comía fuera casi siempre. Me compraba ropa de diseño porque pensaba que era importante que, ahora que era Redactora de Periódico de Primera, lo pareciera. Y parecía recién salida de un salón de belleza permanentemente. Porque era el caso.

Pero bajo el bolso, el pelo y los vestidos, me sentía como una impostora. Me costaba mantener el nivel de trabajo más alto posible, así que dejé el gran empleo y el gran salario para empezar como *free lance*. Mis gastos se volvieron aún más erráticos. En cuanto recibía un cheque salía a celebrarlo, y a lo grande, pero al cabo de una semana estaba sin blanca y estresada. Todos los años me prometía que mejoraría con el dinero, que maduraría. Pero nunca he llegado a hacerlo...

Alcé la vista. La cafetería estaba llena de parejas y amigos charlando. Me sentí turbada. ¿Cómo no me había dado cuenta de lo importante que era el dinero en mi vida?

Siempre había pensado que mi problema principal era que no tenía dinero suficiente, pero en ese momento comprendí que, en realidad, nunca habría dinero suficiente para mí. Sería una de esas personas que acababan en la ruina cuatro años después de ganar la lotería. «No sé adónde ha ido a parar todo», declarararía a la prensa amarilla, que me fotografiaría en mi casa de diez dormitorios con piscina cubierta, peluquería y grifería dorada.

Pagué la cuenta de 14,75 libras por unos huevos y un par de cafés.

Rachel estaba en la cocina abriendo el correo. A diferencia de mí, ella no tenía miedo a los sobres marrones.

—Bueno, ¿cómo fue? —pregunté.

—Alguien preparó unos martinis de delicias turcas.

—¿Qué demonios es eso?

—No sé, pero estaban fuertes. Me pasé media noche sin poder mover la boca. ¿Tú qué tal, cómo fue esa cita caliente con los extractos bancarios?

—Bien —mentí.

Me daba demasiada vergüenza hablarle de dinero. A ella se le daba tan bien administrar el suyo... Siempre sabía lo que entraba y lo que salía. Era desprendida pero sin ostentar.

Me fui a mi habitación y llamé a Sheila.

Le pregunté cuál era su primer recuerdo relacionado con el dinero.

—Recuerdo que mamá se ponía como una loca si nos dejábamos las luces encendidas, o la calefacción.

—¿Y cómo asocias eso con tu situación actual?

—Tengo cuidado con las facturas. ¿Cuál era el tuyo?

—Aquella vez que papá entró en la habitación y lanzó dinero por los aires.

—Ah, sí, lo había olvidado. Pero ¿ese recuerdo era real? A veces creo que nos lo inventamos.

—¿Cómo quieres que nos hayamos inventado un recuerdo las dos?

—No lo sé. ¿Qué significa el recuerdo para ti?

—Significa que voy tirando el dinero por ahí.

—¿Quién querría ser padre? Hagas lo que hagas, es posible que tu hijo acabe culpándote por haberle arruinado la vida.

Yo, sin embargo, no culpaba a nadie más que a mí misma por ser como era. Era una mujer adulta. Podía elegir. Lo que ocurría era que no paraba de elegir mal.

Kate propone que describamos nuestros patrones y creencias en torno al dinero, así que volví a sacar mi cuaderno y, mientras garabateaba, descubrí decenas de creencias y patrones que no tenía ni idea de que estaban ahí.

El primero era la culpa. Me sentía culpable por tener más que otras personas, así que siempre que tenía dinero lo regalaba, lo que equivale a decir que invitaba a una ronda tras otra y siempre pagaba la cena. Pero había algo más: veía que compraba cosas a la gente como un medio para gustarles. Si pagaba yo, era más probable que se quedasen conmigo. No era la más guapa ni la más divertida, pero sabía ser generosa.

En el plano filosófico, consideraba que la tacañería era uno de los rasgos menos atractivos que una persona podía presentar. Pensaba que preocuparse por el dinero era aburrido, egoísta y avaricioso. ¡Yo era mejor que eso! Sentada en la cama, garabateando, caí en la cuenta de algo que me inquietó: trataba el dinero como si no fuera digno de mí.

Tampoco había madurado en lo que atañía al dinero. Me daba miedo. Kate dice que hay un montón de mujeres que esperan a que llegue un hombre (en forma de marido) y arregle su situación; lo llama el Efecto del Príncipe Azul. ¿Era eso lo que yo estaba haciendo? Me estremecí al plantearme esa posibilidad, pero estaba claro que me había pasado la vida haciéndome la víctima cuando se trataba de pasta. No le prestaba atención y luego me hacía la «pobrecita de mí» cuando estaba sin blanca y de repente no podía permitirme ni el autobús. Había perdido la cuenta de la cantidad de veces que Sheila había tenido que sacarme de algún apuro.

Finalmente, volviendo a mi primer recuerdo relacionado con el dinero, creía que este iba y venía, así que no le tenía ningún apego, ni lo cuidaba ni hacía planes con él.

Kate dice que pensemos en formas de estudiar nuestra historia y comprender (como dice Susan Jeffers en *Aunque tenga miedo*) que todo se ha desarrollado a la perfección. Esa es la parte del «amor» en la que aprendes a quererte a ti mismo y las lecciones que has recibido.

Escribí sobre el hecho de que era posible que me hubiese fundido un montón de dinero pero me lo había pasado bien. Me alegraba de haber vivido la experiencia, de haber hecho viajes caros a Nueva York, haber comprado bolsos de diseño y haber comido en restaurantes de lujo. Había sido una fase de mi vida y le había sacado el mayor partido. También se había terminado y me había dado cuenta, aunque sonara a tópico, de que las cosas no te hacen feliz: solo mejoran tu apariencia

cuando finges que tu vida no está desmoronándose.

Kate dice que no hay nada tan malo como el miedo insidioso que produce llevar una venda en los ojos respecto a tus finanzas, así que mi tarea siguiente era reunir seis meses de extractos bancarios con el fin de conseguir lo que ella llama «claridad monetaria». Advierte de que será duro. Cuánta razón.

El día siguiente era el tipo de domingo deprimente diseñado para pasarlo en el sofá, pero en cambio cogí el tren para ir a casa de mi madre y revisar mi papeleo.

Mirar las cifras fue espantoso.

Al cabo de cuatro horas, empezaba a aflorar la realidad de lo endeudada que estaba.

Lo sumé todo por primera vez y me di cuenta de que debía 15.109,60 £. Estaban las 6.000 £ que le debía a Sheila, un descubierto de 7.000 £ en mi cuenta negocio y 2.109,60 £ en la cuenta corriente. Me entraron náuseas al ver los números. ¿Cómo había sido tan irresponsable? ¿Cómo podía no saber que estaba tan cargada de deudas?

Quince mil libras de deuda. Y eso sin hipoteca, sin hijos. Era imperdonable. Quince mil. El número no paraba de darme vueltas en la cabeza.

Kate dice que no puedes mortificarte por lo que has hecho, que eso no ayuda. Pero yo estaba mortificándome. Estaba muy enfadada conmigo misma. Y avergonzada.

Ya no veía ni el lado positivo de mis gastos ni las lecciones filosóficas. Revisar mis finanzas fue como mirar a través de una lupa gigantesca. Veía todo lo que tenía de malo: era imprudente, estúpida, vanidosa, descuidada, ilusa. Una malcriada.

Me encerré en el cuarto de baño y lloré sentada en el váter. A continuación llené la bañera. Vertí el aceite que había regalado a mi madre por Navidad —Pomegranate Noir, de Jo Malone, cuarenta libras— y lloré un poco más. Ese baño debió de costarme unas cinco libras.

Lunes 17. Seguía cabreada por fuera y llorosa por dentro. Lo que más deseaba era volver a esconder la cabeza. Pero no podía. Tenía que acabar con aquello: quitar la tiritita de un tirón.

Kate te aconseja que revises tus cuentas para encontrar las fuentes de lo que ella llama «fugas financieras de energía»: gastos que te hacen sentir mal en lugar de bien. El objetivo es reducir esas fugas.

Al comprobar mis cuentas, me quedó claro que podría haber vivido sin cocina. Incluso sin hervor. Cerca del cincuenta por ciento de los gastos eran de Starbucks, Costa, Caffè Nero, Strada, Wagamama, algún que otro pub, y otro y otro...

Luego estaban las transacciones de cuidados de belleza: secado a mano, veinticinco libras cada

uno; manicura, otras veinticinco libras; cuarenta y dos libras en Boots por Dios sabe qué; veintidós libras en Holland and Barrett por unas malditas vitaminas, setenta libras en tratamientos faciales, sesenta libras en hacerme la cera. Era un ejemplo clásico de la generación del «me lo merezco aunque no pueda permitírmelo». En su momento, me había dicho a mí misma que eran inversiones; pensaba que si tenía buen aspecto me sentiría bien, y entonces... y entonces ¿qué? ¿Conocería al hombre de mis sueños? ¿Me ascenderían?

Y ni siquiera había llegado a la ropa. No compraba mucha, pero cuando lo hacía lo mío no eran las gangas. Ciento cincuenta libras por un jersey que acabaría dándome demasiada pereza lavar a mano, de modo que se pasaría la vida acechando en el fondo del cesto de la ropa sucia.

Por los extractos también descubrí que mi factura de teléfono media era de 143 libras al mes. 143 libras. ¡Si ni siquiera me gustaba hablar por teléfono!

También había catorce libras al mes por una suscripción a una revista que no recibía, un par de débitos automáticos que no logré identificar y que a buen seguro llevaban años saliendo de mi cuenta, y finalmente las misteriosas retiradas de efectivo: cien libras aquí, cien allá; no tenía ni idea de en qué las había gastado. Podrían haberse volatilizado sin más.

Tras años ganando una pasta, me había fundido el dinero en zapatos de tacón, resacas y un sinfín de cafés. Se me revolvió el estómago y me sentí avergonzada. Menuda idiota, joder.

No me quité a mi madre de la cabeza en todo el tiempo que pasé revisando los extractos bancarios. Ella no se gastaba ciento cincuenta libras en jerséis de cachemira que le daba demasiada pereza lavar. Ella conseguía estar genial comprando en TK Maxx. Se sabía el precio de todas las cosas. «¿Te gusta mi camisa? —preguntaba—. Cien por cien seda. ¡Veinte libras, y marcaba sesenta! ¿Y los pantalones? Lino puro. ¡Rebajados a quince libras, de cuarenta y cinco que costaban!»

Ella no salía a gastarse dos libras y media en un café que podía prepararse en casa por unos peniques. Solo compraba comida al final del día, cuando tenía descuentos. Probablemente comía durante una semana con lo que yo me gastaba en una ridícula tostada con aguacate en alguna ridícula cafetería hípster...

Esa noche llamó a la puerta de la habitación de invitados, donde me encontraba rodeada de papeles.

—¿Estás bien? ¿Te apetece una taza de té?

—No, gracias.

—¿Qué tal va?

—No muy bien. —Se me quebró la voz. Me eché a llorar—. He sido una idiota.

—¿Tan mal está?

—No pienso decírtelo. Pero sí.

—Has estado viviendo una vida que no puedes permitirte, Marianne.

—Lo sé —gemí.

—Siempre dices «Lo sé», pero vuelves a hacer lo mismo una y otra vez.

—Lo sé.

—Te sentirías mucho mejor si redujeras gastos. Yo ahora me emociono más ahorrando que comprando. La seguridad es una sensación agradable. Tienes que tomar el control.

—Lo sé —respondí.

Pero en realidad no lo sabía. Nunca me había sentido segura en lo que se refería al dinero y nunca había aprendido a tomar el control de nada.

Me llamó Gemma.

—¿Qué te pasa? —preguntó.

—Nada —dije.

—No me digas que nada —replicó—. Te lo noto en la voz.

Le conté la versión abreviada, sin cifras.

—Siento que soy mala persona —añadí.

—No eres mala persona, eres una persona generosa y eso es bueno, pero ahora quizá deberías recortar un poco los gastos.

Oía al pequeño James llorando de fondo y me avergoncé por robar a Gemma su tiempo cuando tenía a un recién nacido del que cuidar.

Por segunda noche consecutiva, lloré hasta que me quedé dormida.

Al día siguiente me sentía más tranquila, con el tipo de calma que solo te sobreviene cuando ya no te quedan energías para autocompadecerte. Y tenía que reconocer que me había enfrentado a una de mis peores pesadillas. Lo importante en ese momento era continuar.

Kate dice que es conveniente que organices tus cuentas en «contenedores fuertes».

Recomienda utilizar carpetas rojas —según el feng shui, el rojo es el color de la abundancia— y etiquetarlo todo con elegancia con una máquina de etiquetas. También sugiere que adornes las carpetas con lentejuelas.

Me salté lo de las lentejuelas, pero fui a Paperchase a comprar cuatro archivadores blancos. Cuatro libras y media cada uno.

—¿No puedes usar alguna de las carpetas que ya tienes? —me preguntó mi madre.

—Deben ser bonitas e ir a juego, para que me sienta bien y las utilice todos los días —repuse.

Mamá no dijo nada.

Llegué a casa y metí todos los extractos de Barclays en la carpeta etiquetada como «Bonito Barclays». Tenía otra carpeta para los de HSBC —que etiqueté como «Feliz HSBC»— y puse todos los documentos de mis impuestos en una carpeta con pequeños corazones alrededor de la

palabra HACIENDA. Me sentí como si estuviese en una clase de arte de rehabilitación, pero resultó extrañamente terapéutico.

Kate también dice que tienes que cuidar tu dinero físico: nada de metértelo en los bolsillos o arrojar el cambio al fondo del bolso, como había hecho siempre. Ella guarda todos los billetes en orden según su valor, con el anverso hacia delante, en la cartera. Pensé que era un poco excesivo, pero hurgué en mis bolsillos, en mis cajones y en el fondo de mis bolsos, y conseguí reunir 22,53 libras. Coloqué el dinero cuidadosamente en mi cartera. Dinero fácil.

Volví a Londres sintiéndome agitada pero más fuerte. Durante *Aunque tenga miedo*, nunca se me había ocurrido considerar el dinero uno de mis miedos, pero era uno de los grandes, justo como Susan decía, y afrontarlo me hizo sentirme empoderada. Tenía que seguir afrontándolo.

Según Kate, todos los días yo tenía que llevar a cabo dos acciones para mantener mis finanzas por el buen camino. Primero debía consultar mi saldo cada mañana y luego tenía que pensar en tres cosas por las que estaba agradecida. Kate cree que las cosas en las que te concentras se propagan. Así que, si te concentras en tus deudas, conseguirás más deudas, y si te concentras en lo bueno que ya tienes —un cheque en camino, amigos, una maravillosa taza de café, etcétera—, conseguirás más cosas buenas. Yo no acababa de entender cómo funcionaba eso, pero estaba lista para probarlo.

Kate también dice que generar pensamientos positivos cada vez que miras tu saldo crea algo parecido a lo del perro de Pavlov: asocias el banco con la felicidad. Incluso cuando tienes la cuenta de Barclays a menos 2.211,03 libras. Por ejemplo.

Así que cuando volví a casa de Rachel, miré el saldo de todas mis cuentas —todas en negativo—, pero di gracias por el hecho de tomar galletas con el té y de que el radiador emitiera calor. Y ese simple acto por sí solo me pareció importante. No había consultado el saldo de mis cuentas nunca. Jamás. Pero ver la cifra me sentó bien. Al menos sabía cuál era mi situación.

Al día siguiente mi editor me envió un email en el que me pedía que escribiera sobre un suplemento «supervitamínico» que Elle Macpherson acababa de lanzar y que contenía cuarenta y cinco ingredientes diseñados para «reforzar la nutrición a nivel celular y optimizar el funcionamiento de los once sistemas del cuerpo». Si lo comprabas, tú también parecerías una supermodelo. Mi antiguo yo habría comprado dos cajas. Mi nuevo yo solo daba las gracias por que me pagaran por escribir sobre él.

El 22 de febrero sufrí un traspie importante. Era el cumpleaños de Sarah y, con lo bien que me había portado, imaginé que podía salir una noche. El único problema era que no fue una noche: fue

una orgía de gastos de dieciocho horas de duración.

Nos juntamos un pequeño grupo para almorzar en King's Cross. ¿El precio de café, huevos y champán? Veintidós libras y media. Luego Sarah quiso ir a Oxford Street para comprarse algo que ponerse esa noche. Encontró una camiseta en Topshop que costaba veintinueve libras y le quedaba genial. Yo me compré un ridículo suéter con estampado de leopardo en Whistles que costaba casi tres veces más: ochenta y cinco libras. Ni siquiera me gustaba demasiado, pero me sentía desfasada con el aburrido jersey gris que llevaba. Pude ver todos los motivos inteligentes con los que mi mente justificaba el gasto. «Es importante tener buen aspecto. Nunca sabes a quién vas a conocer. Y es el cumpleaños de Sarah: está bien hacer que pase un día divertido, no seas aguafiestas.»

Me sentí culpable al instante, pero ahogué ese sentimiento en vino tinto durante una comida en Côte.

—Vamos, deja que pague yo —dijo Sarah cuando llegó la cuenta.

Me negué.

—Es tu cumpleaños. Pago yo —insistí.

—Sí, pero no tienes dinero, está bien.

—No, cobro dentro de nada —mentí—. Por favor, quiero hacerlo, es mi regalo. —Y aun cuando tendía la tarjeta para pagar cincuenta libras, me preocupaba que la rechazaran.

¿Por qué hice eso? ¿Por qué insistí en pagar? Kate dice que si quieres dinero en tu vida, tienes que aprender a recibir además de a dar. Dice que si rechazas cosas como los cumplidos o dejar que un amigo te invite a cenar, estás «bloqueando el flujo de abundancia». Ese lenguaje me daba dentera, pero quizá tenía algo de cierto: yo siempre rechazaba los cumplidos y quería pagar las cosas.

Luego nos hicieron la manicura, veinticinco libras, fuimos a casa, nos cambiamos y nos reunimos con los demás en Shoreditch House.

Odio Shoreditch House. Es un bar de pijos y pretenciosos, diseñado para hacer que cualquiera que entre se sienta inferior. Una sensación que solo puede mitigarse: a) actuando como un gilipollas pijo, b) gastando un montón de dinero. Yo opté por la b). El puñado de tíquets arrugados que me saqué del bolsillo probaban que me había gastado 79,85 libras en cuatro martinis de café y una botella de prosecco, bebidas que apenas recuerdo haber pedido. Lo que sí que recuerdo es sentirme gorda y fea con mi ridículo jersey con estampado de leopardo y odiar a toda la gente del bar. Recuerdo que pensé: «Se acabó por hoy, vete a casa ya», pero no me fui. Malgasté el dinero, con la esperanza de que la noche fuera un éxito. Luego me dejé veinticinco libras en un taxi para volver a casa. Total gastado en un día: 246,35 libras.

Al día siguiente estaba enfadada conmigo misma.

En mi antigua vida, jamás habría gastado tanto y no habría tenido ni idea de que eso era lo que

me costaba un sábado de vida social. Pensé en cuántas veces había gastado dinero en ropa que no me gustaba, solo para intentar sentirme bien. Pensé en todas las noches que había pasado intentando comprar diversión en bares pijos que me hacían sentir como una mierda.

Me pasé el día en la cama mirando a gente en sus peores momentos en *House of Cards*. Un poco como Shoreditch House pero con menos martinis de café.

—¿Qué está pasando? —Rachel parecía alarmada—. ¿Estás bien?

—Sí, ¿por qué? ¡Estoy perfectamente! —solté.

—Vale.

Se quedó plantada en la puerta de mi habitación, contemplando el caos de dentro. Ropa amontonada. Zapatos que asomaban cabreados de bolsas de Tesco.

—¿A qué hora te has levantado?

—No sé. Temprano.

Me había levantado a las seis de la mañana de un lunes, con la misión de hacer penitencia por todos mis pecados financieros, empezando por lavar a mano las prendas que languidecían en el fondo del cesto de la ropa sucia. Kate dice que debemos vender todo lo que no utilizamos porque es una fuente de efectivo y, además, en el feng shui el desorden es malo porque bloquea nuestra capacidad para conseguir cosas nuevas.

Así que amontoné la ropa vieja y sin usar encima de la cama.

Cuando digo «vieja», no es del todo cierto. Había vestidos que todavía tenían la etiqueta, que había comprado para alguna ocasión especial y no me había puesto nunca. Había un par de vaqueros de Topshop que había comprado en una talla menos con la esperanza de adelgazar para ponérmelos, y un par de Marnis de tacón que había comprado de rebajas, que eran demasiado grandes y se me caían cada vez que me los ponía.

Sabía que probablemente obtendría más por ellos en eBay, pero me daba demasiada pereza, así que los llevé a una tienda de segunda mano local, pues en el fondo estaba segura de que mi colección les encantaría. Los visualicé comentando mi buen gusto, incapaces de creer que me deshiciera de cosas tan bonitas como esas.

No fue así.

—No trabajamos con Topshop —dijo la dependienta, con el pelo planchado y decolorado, cuando cogió los vaqueros de lo alto de la bolsa de Ikea llena de ropa—. Esta costura está cedida —añadió al tiempo que tiraba de las caderas de un vestido de lunares de LK Bennett—. Este tiene una mancha —agregó, señalando una pizca de maquillaje, apenas perceptible, junto al cuello de otro vestido.

Entonces cogió un vestido de noche de seda verde que había llevado a los IFTA, el equivalente

irlandés de los Oscar. Era lo más caro que había comprado nunca, setecientas libras.

—Ahora no es temporada de galas —dijo al tiempo que lo echaba a un lado—. Vuelve a traerlo en noviembre si quieres —propuso—. Pero este sí podemos quedárnoslo —dijo de un vestido de color melocotón que me había comprado para una boda y los Marni demasiado grandes.

«Lo cual demuestra el gusto de mierda que tienes», quise gritar. ¡Ese vestido era horrible! ¡Lo compré en un acto de desesperación!

—Probaremos con los zapatos a cincuenta libras, y el vestido lo mismo. Los ponemos a la venta cinco semanas; si no se han vendido al cabo de tres, los rebajamos, y si no se venden entonces, van a beneficencia. Nos quedamos el cincuenta por ciento.

Así que mi vida de diseño estaba valorada en cincuenta libras. Máximo.

Recogí las prendas rechazadas y me marché con las mejillas encendidas.

Para cuando llegué a casa, echaba chispas.

—¡Malditas brujas pijas! —despotriqué.

—¿Quiénes? —preguntó Rachel.

—En esa tienda. No querían nada de mi ropa.

—Bueno, pues ponla en eBay o vente a venderla a un mercadillo de segunda mano conmigo. Así sacarás más dinero.

—¡Esa no es la cuestión!

—¿Cuál es la cuestión? ¿Por qué dejas que te cabree tanto una mujer a la que no conoces?

Lo pensé y reconocí que la mujer de la tienda no era el problema. El problema era yo.

La verdad era que tenía la sensación de que vender mis viejas posesiones no era digno de mí y el hecho de que ni siquiera las quisieran echaba sal en la herida.

Me sentía rebajada y avergonzada, despojada del estatus al que estaba acostumbrada cuando entraba en una tienda como clienta. Y no me había dado cuenta de cuánto me gustaba ese estatus, el que te permite ir a una *boutique* y comprar un jersey de cachemira que la dependienta envuelve de forma exquisita. El estatus de ser capaz de parar un taxi cuando llueve, en lugar de quedarme plantada en la parada del autobús. El estatus de comer fuera en lugar de traer comida envasada a casa...

No me gustaba lo que eso decía de mí.

—Lo he arruinado todo —mascullé.

—¿A qué te refieres? —preguntó Rachel.

Y por primera vez compartí mi sucio secreto sobre el dinero. Le expliqué lo endeudada que estaba y lo estúpida que había sido. Le conté cuánto dinero teníamos de pequeñas y cómo había desaparecido todo. Me preparó una taza de té y me apretó la mano.

—Ahora que conoces la situación, puedes arreglarla, ¿no?

Asentí.

Rachel tenía razón. Podía arreglarlo. Las cosas podían cambiar. Empezando ya.

Celebré el final de mi mes del dinero con algo que Kate llama «cita de la libertad financiera».

Kate dice que es importante sentarse una vez a la semana para revisar los gastos y los ingresos, y que ponerte música agradable y un atuendo especial y además encender una vela te permitirá disfrutar del proceso. Se convierte en un ritual. Una cita romántica con el dinero. Ella tiene incluso una playlist en Spotify con un montón de música country, lo cual escapaba a mi comprensión. La música country es tan triste que me dan ganas de irme de compras. Eso sí, podría decir lo mismo de un montón de cosas.

Opté por «Gold Digger», de Kanye West.

No encendí ninguna vela porque, tras años fundiendo dinero en velas carísimas, me tocaba pasar el mono. Y tampoco quería encender la calefacción (¡otro tanto que me apuntaba!), así que no llevaba un vestidito negro: llevaba dos sudaderas.

Para empezar tenía que revisar los recibos, a los que Kate se refiere como «facturas de bienes que ya has recibido». Kate dice que, en lugar de centrarnos en el dinero que sale, deberíamos dar gracias por el servicio que recibimos por ese dinero. Así que eché un vistazo a mi disparatada última factura de teléfono y di gracias por las maravillosas conversaciones que había mantenido con unos amigos maravillosos.

Mi gratitud más sincera y todo mi amor eran para Netflix. Por solo 5,99 libras al mes recibía horas de entretenimiento (más horas de las que estoy dispuesta a reconocer), por no mencionar un compañero de cama fiel. Tenía la impresión de que nuestro amor perduraría.

A continuación conté mis ingresos. Me llevó poco tiempo. Ese mes había escrito un solo artículo. Acostumbraba a escribir dos a la semana. La autoayuda estaba quitándome demasiado tiempo.

Finalmente, hice algo de limpieza financiera. Llamé a la empresa de revistas a la que había estado pagando todos los meses. Se trataba de una suscripción a *Vogue* de hacía tres años, enviada a un piso en el que hacía dos que no vivía. En lugar de flagelarme, lo dejé correr. Llamé al *Times*, adonde resulta que estaba enviando 17,99 libras al mes por el paquete de superlujo para iPad. Yo no tenía iPad.

Llamé a mi compañía de teléfono y les pregunté por qué ascendían a tanto mis facturas. Resultó que cada vez que llamaba a Gemma a Dublín, para tratar con ella algo tan importante como si había visto *Factor X*, me costaba unas veinte libras. Me informaron de que podía comprar un paquete mensual de cinco libras que me permitiría llamadas a teléfonos irlandeses con minutos ilimitados.

—¿Por qué no se ha dado cuenta antes? —me preguntó el tipo del teléfono.

—Porque soy idiota.

—Yo soy igual de malo: entra por un bolsillo y sale por el otro —dijo.

En mi playlist empezó a sonar «Mo Money Mo Problems», de The Notorius B.I.G, y entonces caí en la cuenta de que muchos de nosotros tenemos problemas de dinero de los que nunca hablamos.

Esa noche vinieron a cenar unos amigos de Rachel. Una me contó que había acumulado una deuda de cuarenta mil libras en tarjetas de crédito a los treinta y tantos.

Había roto con el hombre con el que creía que iba a casarse y entró en barrena.

—Me quedaba en casa y pedía comida para llevar, bebía vino y compraba ropa online. La mitad de las veces ni siquiera abría los paquetes: la ropa llegaba y la arrojaba al fondo del armario.

Y ese es el problema. Kate dice que siempre que perdemos el control de nuestras finanzas, al margen de lo que pueda parecer, no los estamos pasando bien; de hecho estamos autodestruyéndonos. Y esa autodestrucción puede deberse a distintos demonios, aunque en su mundo todas esas cosas se reducen a una: no quererte lo suficiente.

Me costaba asumir todo ese rollo del «quíete a ti mismo» porque es muy abstracto, si bien algo de cierto tiene. Me crié con unos hábitos extremos en torno al dinero, y los reproducía. Pero mis hermanas no se hallaban en la misma situación económica que yo, lo que significaba que había algo más. Por muy típico que pueda sonar, pensé que se reducía a esto: yo nunca me sentía lo bastante buena.

Nunca me sentía lo bastante guapa, así que gastaba dinero en ropa. A pesar de todos los ascensos, nunca sentía que fuera buena en mi trabajo, así que despilfarraba lo que ganaba en lugar de enorgullecerme. No acababa de entender por qué gustaba a la gente, así que intentaba comprarles cosas. Cuando no sabía qué más hacer, salía y gastaba en busca de felicidad. Pero lo único que encontraba era un descubierto mayor. Y entonces utilizaba mis deudas como una razón más para flagelarme y odiarme: la caída en barrena continuaba.

Kate dice que si estamos preocupados por nuestro dinero, no nos hallamos «completamente presentes» en otras áreas de nuestra vida. Si te despiertas a las dos de la madrugada preocupado por el dinero (como es mi caso), no vas a ser creativo a la hora de pensar ni eficaz a la hora de trabajar. Ese ronroneo de inquietud en el fondo de la mente implica que no puedes disfrutar de nada como es debido. Qué gran verdad. Yo pensaba que preocuparse por el dinero era lo normal. No me daba cuenta de que existía una alternativa.

Pero existía. El libro de Kate me había ayudado a verlo. También me había hecho entender que solucionar mis problemas económicos me iba a llevar mucho más de dos semanas. Sospechaba que me llevaría años.

Una parte de mí se preguntaba si debía continuar un mes más con el libro, solo para llevar a

cabo lo que había aprendido. Podía pasarme marzo intentando controlar la situación. Vendería esas cuatro prendas en eBay, tal vez incluso elaborase un presupuesto...

El Secreto, de Rhonda Byrne

Sea lo que sea lo que sueñes, puedes conseguirlo.

Solo que no lo hice. Me refiero a vender la ropa en eBay. O a elaborar un presupuesto. En lugar de eso, cogí un libro que me decía que no necesitaba vender mis vestidos, sino que tenía que comprar otros. Un libro que daba a entender que únicamente los perdedores lloran por unos extractos bancarios; los ganadores extienden cheques de mentira a su propio nombre e imaginan que el dinero entra volando por el buzón. Un libro que me decía que podía tener cualquier cosa que quisiera, y más, sin hacer nada en absoluto...

Ese libro asegura que hay un «Gran Secreto» que ha ido pasando de una a otra entre las mejores mentes de la historia: personas como Platón, Da Vinci, Einstein... y, hum... una productora de televisión australiana, Rhonda Byrne. ¿Cuál es ese secreto?

Puedes tener todo lo que quieras en la vida con solo creerlo.

El hombre de tus sueños, la casa de tus sueños, el trabajo de tus sueños, millones de libras... todo tuyo, solo con pensar en positivo. No hace falta trabajar, estudiar o hacer nada, simplemente hay que desearlo.

Lo sé, maravilloso, ¿verdad? ¿Para qué demonios nos hemos complicado tanto la vida?

Y en caso de que te muestres escéptico (¡cínico!), según *El Secreto*, todo se reduce a algo llamado la «ley de la atracción», que determina que «las ideas se convierten en cosas». Así que, si piensas en dinero, vas a conseguir montones de dinero. Piensa en deudas y eso es lo que más conseguirás.

«Las ideas son magnéticas y los pensamientos tienen una frecuencia —dice Byrne—. Cuando generas pensamientos, estos se envían al universo y atraen magnéticamente todas las cosas similares que se hallan en la misma frecuencia.»

Hummm.

Había tenido una compañera de piso que estaba obsesionada con *El Secreto*. Solía quedarse dormida mirando el DVD (empezó como una película) y regalaba copias del libro a todos sus amigos, incluida yo. Yo nunca había pasado de las primeras páginas; se trataba de una cuestión de estética. Odiaba aquellas ridículas páginas marrones, en las que parecía que hubieran derramado

café, y odiaba ese ridículo tipo de letra como de pergamino que pretende que todo parezca antiguo y sabio, cuando en realidad hace que todo parezca chorra y hortera.

Y, si bien yo no lo había comprado, encontraba muy preocupante que ese feo librito costase 14,99 libras. No cabía duda de que Rhonda Byrne había descubierto el secreto para hacerse rica. De hecho, se calcula que su superventas le ha reportado unos beneficios brutos de trescientos millones de dólares a nivel internacional, pues se han vendido diecinueve millones de copias y ha originado una serie de secuelas tituladas *El Poder* y *La Magia*. Lo que nos lleva a preguntarnos: si *El Secreto* responde a los misterios de nuestro tiempo, ¿por qué necesita la gente comprar los otros libros?

Y yo no soy la única que sufrió una reacción alérgica. El mensaje materialista que esos libros contenían generaba preocupación: en ellos la felicidad siempre llega en forma de dinero y coches. Y se dirigieron críticas aún mayores a la idea de que, según la ley de la atracción, cualquier cosa mala que te ocurra es culpa tuya.

Entonces Byrne perdió a dos de sus principales colaboradores, Esther y Jerry Hicks, y en 2011 uno de los denominados expertos del libro, James Arthur Ray, fue condenado por «homicidio por negligencia» después de que tres personas murieran en una cabaña de sudación en uno de sus retiros.

Era todo palabrería engañosa y peligrosa: la peor autoayuda que puede existir.

Entonces ¿por qué estaba yo haciéndolo?

Porque desde el momento en que había empezado el proyecto la gente había reaccionado de dos maneras: o me miraban sin comprender o abrían mucho los ojos y me preguntaban si había leído *El Secreto* para pasar a contarme cómo les había cambiado la vida desde que lo habían leído.

Una amiga creía que se había quedado embarazada gracias a *El Secreto*. Llevaba cinco años intentándolo sin suerte. Estaban a punto de pasar por la tercera y última ronda de fecundación in vitro cuando su madre le regaló el libro. Tuvo gemelos nueve meses más tarde.

«Algo encajó sin más —contaba—. Tenía una fe absoluta en que iba a ocurrir, y ocurrió.»

Otra juraba y perjuraba que el piso en el que estaba viviendo era el que había visualizado, hasta el último detalle, cinco años antes. «Solía planear mi casa ideal: el tamaño que me gustaría que tuviera el salón, el tipo de dormitorio que quería, con una ventana al jardín. Fue *El Secreto*, seguro», decía.

Una antigua compañera de trabajo creía que la habían pedido en matrimonio a causa de *El Secreto*. Llevaba años sin pareja cuando una Nochevieja, sola en casa, escribió una lista de todo lo que quería en la vida después de que le hubieran regalado por Navidad el libro. En lo alto de la lista estaba «Estar prometida para cuando acabe el año». Ocurrió antes. El fin de semana siguiente conoció a un tío que le pidió que se casara con él en menos de dos meses. Por desgracia, no funcionó. «La próxima vez concretaré el tipo de tío con el que quiero estar prometida; con un

alcohólico desquiciado, ni hablar.»

Me mofaba al oír esas historias. Siempre había una explicación más realista. Creo que Jo se quedó embarazada porque estaba más relajada y, por lo tanto, todo funcionó mejor. O quizá solo fuera su momento. Lucy consiguió el piso no gracias a los poderes del universo, sino porque falleció su abuela y ella heredó lo suficiente para pagar la entrada. En cuanto a Sam, conoció a alguien porque lo buscaba.

Pero lo creas o no, la idea de la ley de la atracción data de hace más de un siglo: aparece en *La Ciencia de hacerse rico*, escrito por Wallace Wattles en 1911, además de *Piense y hágase rico*, de Napoleon Hill, y *El poder del pensamiento positivo*, de Norman Vincent Peale, publicados en los años cincuenta.

Incluso tiene una base científica, según Byrne, quien asegura que la ley de la atracción es «una ley de la naturaleza», refrendada por la física cuántica.

«Los descubrimientos de la física cuántica y la nueva ciencia están en armonía con las enseñanzas de *El Secreto* —explica—. Yo nunca estudié ciencias o física en la escuela y, aun así, cuando leía libros complejos sobre física cuántica los entendía perfectamente...» Yo tampoco hice física en la escuela, Rhonda, así que tendré que tomarte la palabra.

Sin embargo, por muy disparatado que todo sonara, una ínfima parte de mí no podía evitar preguntarse: ¿y si de verdad podíamos conseguir cualquier cosa que quisiéramos con solo cambiar nuestros pensamientos? ¿Y si intervienen fuerzas que yo no entiendo?

Pese a todo mi cinismo, en el fondo quería que fuese cierto. Quería creer que todos mis problemas podían desvanecerse en un instante. Que podía conseguir todo lo que quisiese y más. Quería creer en la magia.

También necesitaba un ligero alivio.

El año había empezado con energía, a la que siguieron las lágrimas y la vergüenza del mes del dinero. La frase «¡Eres incapaz de afrontar la verdad!» me rondaba aún por la cabeza. Pues claro que era incapaz, maldita sea. No había recurrido a la autoayuda en busca de la verdad.

Así que, a principios de marzo, ante la elección entre continuar afrontando la realidad económica y volver a esconder la cabeza en la arena, opté por la arena. Montones y montones de arena.

Cogí mi viejo ejemplar de *El Secreto*.

En una ocasión leí un artículo que exponía que todos los libros de autoayuda prometen contarte una de las tres cosas siguientes: cómo acostarte con alguien, cómo hacerte rico o cómo perder diez kilos. Un libro capaz de combinar las tres cosas... bueno, tenía garantías de convertirse en un best seller. Y ahí entra *El Secreto*.

La fórmula básica del libro es esta: pide, cree y recibe.

Primero debes «pedir» lo que quieres. Luego has de «creer» con todas tus fuerzas que está en camino. ¡Y, eh, rapidito! No tardarás en «recibir» hombres, dinero y el cuerpo de una supermodelo, como nunca se han visto.

Tras pasarme el mes anterior llorando por mis finanzas, para marzo ambicionaba algo sencillo: había llegado el momento de hacerme asquerosamente rica. Al parecer, en realidad es muy fácil.

El libro cuenta la historia de un tipo al que solían llegarle montones de facturas por correo hasta que un día decidió imaginar que lo que entraba por el buzón eran cheques. Y entonces, quién iba a decirlo, en menos de un mes, los cheques entraban volando.

Así que el lunes 10 de marzo, en lugar de escribir el artículo acerca del poder mágico de las bayas de goji que me habían pedido, cerré los ojos e intenté imaginar que los cheques entraban volando por mi buzón, en lugar de facturas y menús de pizzas para llevar. Me los imaginaba impactando a toda velocidad contra el felpudo de la entrada, como las monedas que salen de una máquina tragaperras. Había tantos que formaban una pequeña montaña de papel.

Evidentemente, me sentía ridícula. Pero también resultaba agradable. A ver, ¿quién no quiere soñar despierto con hacerse rico?

A continuación descargué un cheque en blanco del «Universo» que había encontrado en la página web de *El Secreto*. Solo tienes que poner la cantidad que quieres y esa cantidad te llegará por arte de magia en la vida real.

Mientras la impresora traqueteaba, me debatí sobre cuánto pedir. El libro dice «es tan fácil manifestar un dólar como manifestar un millón», pero no quería que el universo pensara que era avariciosa. Tampoco quería perder mi oportunidad. Me decidí por cien mil libras. La cifra me asustaba. Me venían a la mente ideas en la línea de «¿Quién te crees que eres?». Aun así, anoté las seis cifras en la casilla y puse el cheque a mi nombre. Lo miré y, por un instante, me estremecí de la emoción. «Imagina que fuese verdad...»

Según Rhonda, tenía que creer que iba a ocurrir y «experimentar las sensaciones de tener ese dinero ya».

Dice también que durante los treinta días siguientes debía mirar todo lo que quería comprar y afirmar: «¡Puedo permitírmelo! ¡Puedo comprarlo!». Entré en un Net-a-Porter a echar un vistazo. ¿Sabías que hay vaqueros que cuestan trescientas libras? Yo tampoco, pero los hay. Y, según *El Secreto*, podía permitírmelos. Así que me imaginé a mí misma con un par de vaqueros Victoria Beckham de cintura alta y una blusa floreada... Luego, solo por diversión, me visualicé delgada con esos vaqueros carísimos.

La visualización es importante porque según Rhonda: «Cuando visualizas, emites una frecuencia potente. La ley de la atracción toma esa potente señal y te envía esas imágenes de vuelta, exactamente como las has visto en tu mente».

Y para asegurarme de que el universo recibe el mensaje, *El Secreto* me recomendaba que modificase mi saldo de forma que mostrara la cantidad de dinero que quería en lugar de la que tenía en realidad. Saqué un extracto que me informaba de que mi cuenta estaba a menos 1.238,00 libras, sustituí el símbolo negativo por el positivo y modifiqué el punto con t́pex para que se leyera 12.380 libras.

Al final del día, aún no había terminado el artículo con el que podría haber ganado algo de dinero de verdad, pero había escogido un armario de ensueño para mi vida de ensueño. No consulté mi verdadero saldo bancario. Imaginé que rebajaría mi frecuencia.

Solo había pasado una semana desde el encontronazo con mi realidad económica y ya estaba volviendo a La-La Land.

Como si presintiera que pisaba terreno resbaladizo, me llamó mi madre.

—Acabo de extender un cheque de cien mil libras a mi nombre —le dije.

—¿Qué?

—El libro en el que estoy trabajando este mes dice que deberías extender un cheque de mentira a tu propio nombre e imaginar cómo te llega, y que si crees que te va a llegar, el dinero aparecerá.

—Oh, por el amor de Dios.

—Lo sé, es una tontería.

—Todos tenemos un genio en una botella, ¿no?

—¡Sí! En realidad, *El Secreto* asegura que en la historia original Aladino no obtuvo tres deseos, sino una cantidad ilimitada.

—Vale, entonces ¿cuándo va a caer ese dinero?

—Rhonda dice que nuestros sueños solo se convierten en realidad si creemos de verdad... Así que si no lo hacen es porque no creo de verdad.

—Qué conveniente —soltó mi madre.

—Y dice que «el tiempo no es más que una ilusión».

—Apuesto a que sí.

Silencio en la línea.

—Tú no te crees eso, ¿verdad? —preguntó después de una larga pausa.

—No, la verdad es que no, pero hay un montón de gente que cree ciegamente. Y quizá sea bueno pensar en positivo, en lugar de imaginar siempre lo peor. Tal vez escriba un *best seller*, gane millones y me mude a una casa de la playa en Los Ángeles. ¡Quién sabe! Vendrías a verme, ¿a que sí?

—¿En Los Ángeles hay terremotos?

—No lo sé.

—Bueno, al menos cuando no quepas en ti, podrás comprarte ropa nueva. ¿Qué tal si lo celebras tiñéndote las raíces? O arréglate los dientes.

No sabía qué era mejor: el cinismo de mi madre o el pensamiento mágico de *El Secreto*. Pero sabía cuál era más divertido.

Esa noche me quedé dormida mirando un vídeo de YouTube de un joven Jim Carrey entrevistado por Oprah. Estaba hablando de que se había extendido a sí mismo un cheque por diez millones de dólares cuando era un actor sin blanca. Se lo metió en la cartera y, unos años más tarde, le pagaron diez millones por la película *Dos tontos muy tontos*, y sé que suena disparatado, pero mientras lo veía pensé: «¿Por qué no?». ¿Por qué no podía pasarme algo así a mí? ¿A todos nosotros? Quiero decir... ¿Qué distingue a las personas que consiguen cosas del resto de los mortales excepto que creyeron que podían hacer más? ¿Cómo era aquella cita de Henry Ford? Algo del tipo: «Tanto si piensas que puedes como si no, estás en lo cierto».

Pensé en lo agradable que resultaría no tener deudas, tener cien mil libras en el banco, tener mi propio piso y una sensación de seguridad. Podría coger un avión a cualquier parte, ir a ver a mi hermana a Nueva York, o a una amiga que tenía en España... Sería una rica realmente buena. Haría donativos a organizaciones benéficas y tendría los pies en la tierra a pesar de mi fabulosa riqueza...

Cuando estaba en la escuela, nuestro profesor de gimnasia tenía un viejo Mercedes azul deportivo. Me encantaba, siempre quise uno. *El Secreto* dice que si sueñas con un coche debes ir a probarlo para ayudarte a creer que es tuyo. Tras pasarme la noche escuchando a Jim Carrey, estaba dispuesta a creer que igual aquello tenía algo de cierto.

Encontré un concesionario en East Finchley en el que había uno en venta y pregunté a Sarah si quería acompañarme. Quedamos en la estación.

—Tengo la sensación de que hace siglos que no te veo —dijo.

—Lo sé, lo siento, ha sido de locos.

—¿Qué tal te va? ¿Te sientes nueva y mejorada?

—No lo sé. En enero casi me muero de miedo y en febrero lloraba por mi saldo, pero ha estado bien. Más intensivo de lo que esperaba, pero desde luego nada aburrido.

—Bueno, ¿y qué dice *El Secreto*?

—Dice que podemos tener lo que queramos en la vida con solo creerlo.

—Yo pienso que es cierto.

—Ah, ¿sí? —Estaba encantada. Me moría por ver pruebas.

—Sí, creo que si te propones algo, elaboras un plan y trabajas duro... puedes conseguir cualquier cosa.

—El libro no trata de trabajar o elaborar un plan, solo dice que tienes que decidir qué quieres, creer que va a ocurrir y luego el universo te lo entrega por arte de magia.

—Entonces ¿no haces nada de nada?

—Hay una referencia al hecho de que podrías emprender alguna «acción inspirada», pero consideran que la sensación no es de trabajo (la sensación al parecer es de «gozo»), de modo que no, la idea es que llega a ti sin más.

—Así que, si quiero una casa grande en Hampstead, ¿me quedo de brazos cruzados imaginándola y punto?

—No te limitas a imaginarla, tienes que creer que ya es tuya. Si no lo crees, no va a ocurrir.

—¿Cómo voy a pensar que una casa que no es mía es mía?

—No lo sé, lo haces sin más. Has de tener fe.

—Y puedo quedarme en casa esperando que me toque la lotería, ¿no?

—Sí.

—Ni siquiera tengo un boleto.

—Bueno, podrías sentirte inspirada y comprar uno.

—¿Y qué pasa si no me toca la lotería?

—Eso es porque no creías de verdad que fuese a ocurrir; por consiguiente, no ocurrió.

—Chorradas.

Aunque sabía que Sarah tenía razón, me puse a la defensiva.

—Puedo pedir unas tetas más grandes y ya está, ¿no? —continuó—. ¿Y qué ocurre cuando pasan cosas malas? ¿Acaso todo el mundo en Siria pidió estar en zona de guerra? ¿Los pensamientos de esa gente de los campos de concentración no eran lo bastante positivos?

—Eso es más o menos lo que el libro insinúa —reconocí. En realidad, dice: «Los pensamientos imperfectos son la causa de todos los males de la humanidad, incluyendo la enfermedad, la pobreza y la infelicidad».

—Es indignante.

—Lo sé.

Caminamos en silencio hasta que Sarah repitió la pregunta que mi madre había formulado:

—Tú no te crees eso, ¿verdad?

—No. —Y no me lo creía. En el fondo no. Solo un poco. Quizá. Oh, ¡no lo sé!

Llegamos al concesionario, un templo de los años ochenta compuesto de cromo, cristal y sofás de cuero negro.

Gary, el vendedor, nos condujo a la sala de exposición, donde el Mercedes azul cielo estaba aparcado. Le pregunté cuántos kilómetros tenía, solo para resultar convincente. Me respondió un número, y yo no tenía ni idea de si era alto o bajo, pero me aseguró que era «muy raro en un coche tan antiguo».

Asentí como si supiera de qué estaba hablando. Me sentí mal. Estaba haciendo perder el tiempo a Gary. Supuse que trabajaba a comisión.

—Me temo que hoy no puedes sacarlo, pero ¿te gustaría subir y probar qué se siente? —dijo.

Sarah y yo subimos al coche intentando poner cara de serias. Era como tener quince años y que te sirvieran en el pub.

La puerta era confortadoramente pesada, y el interior de cuero, de color crema, confortadoramente suave.

—Oooh, qué agradable. —Sarah acarició el salpicadero de caoba.

Apoyé las manos en el volante. Sí que era agradable. Muy agradable.

Giré el volante como cuando era una cría, aunque paré por si Gary me veía.

—Así que crees que el coche es tuyo, ¿eh? —preguntó Sarah.

—Curiosamente, sí. ¿Por qué no?

Y así era. Sentada en aquel coche, tenía la sensación de que debía estar allí, de que debía conducirlo.

—Bueno, entonces dile que te lo quedas —contestó Sarah—. Extiéndele uno de esos cheques del universo.

—Ja, ja —repuse con tono sarcástico cuando salíamos del coche y poníamos excusas a Gary—. Lo pensaré —aseguré—. Es precioso, pero el fin de semana que viene voy a ver otro.

Noté que me sonrojaba.

Sarah y yo fuimos a un italiano a la vuelta de la esquina. Las dos pedimos lo más barato de la carta: espaguetis con salsa de tomate.

—Estoy pelada —dijo.

—Yo también, pero no se nos permite decirlo. Si dices que estás pelada, entonces estás atrayendo más pela... dez hacia ti —contesté.

Puso los ojos en blanco, pero yo proseguí.

—Cuanto más positiva eres, más cosas buenas te pasan, así que deberíamos estar repitiendo afirmaciones como: «Soy un imán para el dinero».

—Soy un imán para la comida —dijo Sarah, y dio un gran bocado al pan de ajo—. Pienso comerme todo lo que está a la vista. Me gustaría ser una de esas personas que dejan de comer cuando están estresadas...

Empezó a contarme que el trabajo era una locura y que su jefa le había jodido las vacaciones.

—Dijo que no había recibido el email en el que le preguntaba por las fechas en junio y que ahora ya tiene esos días reservados, lo que significa que no puedo irme.

—Tal vez no viera el email.

—Recibo una notificación cuando abren los mensajes.

—Tal vez lo abrió y estaba ocupada y se olvidó de apuntarlo en el calendario.

—No. Hace este tipo de cosas todo el tiempo...

El Secreto dice que no puedes hablar de forma negativa de nada. Dice que no deberías quejarte

porque, si te quejas, la ley de la atracción te proporcionará más cosas de las que quejarte. En lugar de eso, debes sustituir los pensamientos negativos por pensamientos positivos. Tienes que generar pensamientos amorosos sobre todo el mundo y dar las gracias por todo porque eso crea una vibración que atrae más cosas buenas. Si continúas quejándote de lo que tienes ahora, estarás emitiendo una señal de que no es suficiente y eso es lo que seguirás sintiendo.

Y si tus amigos empiezan a quejarse deberías cambiar de tema o marcharte. Aunque eso era un problema. Durante años todas mis amistades se habían basado en eso: quejarse y beber. Pero ya no me estaba permitido quejarme. Y, por una vez, ni siquiera quería hacerlo. Pensé en cuánto tiempo había perdido quejándome, enfadada y resentida con la gente.

—Me voy a Camden a ver a Steve y a sus amigos; ¿quieres venir? —preguntó Sarah.

—No, gracias, creo que voy directa a casa.

Parecía dolida. Lo habitual en mí era salir hasta las cuatro de la madrugada.

—¿Estás bien? —preguntó.

—Sí, muy bien.

Cogí el autobús para volver a casa.

Durante los días siguientes reproduje mentalmente la conversación con Sarah. Por supuesto, tenía razón. Todo aquello era una locura. Aunque quizá no lo fuera... Quiero decir, era bueno ser positivo, ¿no? Y se producían milagros cada dos por tres, ¿no? ¿Y por qué había tanta gente que adoraba el libro si no contenía algo de verdad?

Decidí investigar un poco más intentando conseguir el cuerpo de una supermodelo sin dejar de ingerir carbohidratos. Los capullos van al gimnasio y comen bien, pero la gente que conoce *El Secreto* no se molesta en hacer esas cosas. Según Rhonda: «La comida no va a hacer que ganes peso, a menos que tú lo creas». Así que, si quieres perder peso, es muy sencillo: cómete las barritas Mars, ¡pero genera pensamientos propios de una sílfide!

Este es el plan en tres pasos de Rhonda para la pérdida de peso:

Pide: Visualízate a ti misma con el peso que quieres tener. Si es un peso de tu pasado, entonces busca una foto vieja y mírala; si no, busca una foto de alguien que tenga el peso perfecto para ti y mira esa.

Cree: Cree que ya estás en ese peso. Anota el peso que quieres tener y ponlo en la báscula, encima del número real.

Recibe: Siéntete bien con tu peso ahora. Rhonda dice: «Genera pensamientos perfectos y el resultado será el peso perfecto».

Rescaté la báscula polvorienta del armario de debajo del fregadero. Me quité los vaqueros y los zapatos (todo ayuda, por poco que sea) y me subí al cuadrado de plástico gris. La aguja osciló y a continuación se posó en un número. Setenta y cinco kilos y medio: había cogido más de seis kilos desde la última vez que había usado una báscula. Ese era el motivo por el que no me pesaba;

resultaba demasiado deprimente. Empezaron a inundar mi mente pensamientos de gordos y feos, pero me contuve.

«Piensa en las piernas de Elle Macpherson. Imagínate con el culo de Kate Moss. El vientre plano de Heidi Klum...»

Me fui a mi habitación y encontré las etiquetas blancas que había pegado en las carpetas de mis finanzas y puse una en la ventanita de plástico de la báscula. ¿Y cuánto quería pesar? ¿Quizá diez kilos menos? Escribí «65,5» con rotulador azul.

Miré lo que había garabateado y me preocupé a mí misma. Se abrió la puerta de la entrada y Rachel gritó «¡Hola!». Volví a empujar la báscula al interior del armario para que no viese lo que acababa de hacer.

—Si nos comemos esto y generamos pensamientos de delgados, no engordará —dije esa noche mientras comíamos risotto.

—¿Y eso cómo funciona?

—*El Secreto* dice que solo engordas si generas pensamientos de gordos, no tiene nada que ver con las calorías, la nata o el parmesano.

Me serví un poco más de risotto, pero Rachel dijo que ya tenía suficiente. Ella adoptaba un enfoque anticuado para permanecer delgada: se limitaba a no comer demasiado. Con eso no vendería un libro en la vida.

Alcé la vista y vi a una mujer con los dientes blancos y perfectos y el pelo castaño, un pelo tan liso y brillante que supe que jamás podríamos ser amigas.

—Ese libro me cambió la vida —me dijo.

Me encontraba trabajando (mirando Facebook) en Bread and Bean y tenía el libro encima de la mesa.

—El año pasado rompí con un capullo y una amiga me lo regaló. Escribí una lista de todo lo que quería en un hombre. Me había olvidado de esa lista hasta que me mudé de casa y la encontré en un cajón. El tío con el que estoy saliendo ahora lo tiene todo salvo una cosa: ¡que no bucea! Pero puede aprender.

¿Por qué tenía todo el mundo una historia similar?

—¿Estás soltera? —continuó, saltándose a la torera todas las reglas inglesas acerca de no hablar con desconocidos.

—Sí.

—¿Has escrito exactamente qué tipo de novio quieres?

—No, pero me he pasado los dos últimos días haciendo sitio en mi armario y asegurándome de dormir en un lado de la cama.

El Secreto cita a una mujer que, como yo, estaba siempre soltera. Esa mujer había visualizado un montón de veces cómo quería que fuera su «compañero perfecto», pero no aparecía. Entonces un día llegó a casa y reparó en que —claaaro— la razón de que estuviera soltera era porque aparcaba el coche en medio del garaje.

«Se dio cuenta de que sus actos contradecían lo que quería. Si aparcaba el coche en medio del garaje, ¡no había espacio para el de su compañero perfecto!», dice Rhonda.

Así que no solo movió su coche, sino que también hizo sitio en el armario para la ropa de su «compañero perfecto» y dejó de dormir en medio de la cama, todo para hacer un hueco a su «compañero perfecto». Entonces conoció al hombre de sus sueños y vivieron felices para siempre...

La mujer del pelo brillante sonrió.

—Ah, yo no hice nada de eso. Solo lo escribí todo: el hombre que quería, el tipo de casa, el trabajo, los viajes... Luego hice un mural con imágenes de cosas que deseaba atraer. ¿Has hecho un mural?

—No.

—Pues deberías.

—¿De verdad crees que esas cosas funcionan? —le pregunté.

—Sé que funcionan, pero tienes que creer —dijo.

—Pero ¿cómo lo haces para creer en algo que no crees?

—Finge hasta que lo hagas.

Así que ese fin de semana me dispuse a crear un mural, lo cual es básicamente un corcho o un trozo de cartón grande en el que pegas imágenes o palabras que representan el futuro de tus sueños. Estaba decidida a tomármelo en serio. Iba a creer lo inverosímil y pondría mi alma entera para conseguirlo. Se acabó el cinismo, también conocido como sensatez.

Sentada con una montaña de revistas y unas tijeras, el primer problema no tardó en hacerse evidente. Más allá de una vaga idea sobre estar más delgada, ser más rica y tener más éxito, no sabía qué quería de la vida. Nunca había pensado qué quería porque: a) cómo iba a ocurrir, y b) ¿quién me creía que era?

«La mayoría de nosotros nunca nos hemos permitido querer lo que de verdad queremos porque no somos capaces de ver cómo va a manifestarse», escribe Jack Canfield, autor de *Sopa de pollo para el alma*, que aparece citado en *El Secreto*. A lo que Rhonda responde: «Cómo ocurrirá, cómo te lo traerá el universo, no es cosa tuya. Permite que el universo lo haga por ti...».

Así que, si no había obstáculos —también conocidos como realidad—, ¿qué quería yo?

Decidí empezar con una casa lujosa.

John Assaraf, «metafísico, especialista en marketing y escritor», dice que él recortó de una revista la imagen de una mansión enorme para su mural y cinco años más tarde se encontró viviendo en ella, exactamente la misma casa.

Yo llevaba soñando con vivir en Los Ángeles desde que había asistido a una convención de zumba allí el año anterior. Con eso en mente, me conecté para salir de compras imaginarias. No me decidía entre algo en Hollywood Hills o algo junto a la playa. ¿Chalet de estilo español o supermoderno y acristalado?

A continuación, me pasé veinte minutos mirando azulejos para el cuarto de baño de una casa que no tenía, en un país en el que no vivía. ¿Aguamarina o verde? ¿Morado o azul? Hice lo mismo con los cojines para mi sofá beis inexistente. No es coña, acabé estresada. ¿Y si elegía mal? ¿Cuánto dinero iba a gastarme en todo eso? ¿Ya estaba en la ruina en la vida de mis sueños?

Mientras miraba cientos de imágenes de personas perfectas en sus casas perfectas, experimenté esa sensación familiar de no ser lo bastante buena. ¡No era lo bastante guapa para vivir en Los Ángeles! ¿Cómo haría amigos? Estaría sola en una casa enorme.

Encontré una foto del viejo Mercedes al que había subido, pero eso tampoco me inspiró. Un coche no iba a cambiarme la vida.

Me preparé té y una tostada con queso, y caí en la cuenta de que las chicas delgadas y perfectas de Los Ángeles no comen carbohidratos. ¡Ya estaba fracasando en mi vida soñada! No quería escoger un futuro que implicase eliminar las tostadas con queso.

Para cuando Rachel llegó a casa, me había bebido media botella de tinto, rodeada de montañas de papel en la mesa de la cocina.

Se sentó y cogió la foto de una casa de Hollywood Hills.

—¿Qué es esto?

—Mi futura casa.

—¿De verdad? No te pega mucho.

—¿Por qué no?

—No lo sé, no te pega y punto. ¿Por qué quieres vivir en Estados Unidos? Allí no conoces a nadie. ¿Por qué no puedes ser feliz aquí?

Era una buena pregunta. ¿Por qué siempre pensaba que la felicidad tenía que estar en otra parte, conmigo siendo otra persona?

Siempre había pensado que la felicidad tenía que llegar en forma de montañas de dinero, ropa bonita y una casa lujosa, pero tal vez no fuera así. ¿Y si había otras maneras de ser feliz? No quería que mi vida fuese una lista de la compra descomunal.

Maldita sea, realmente estaba cambiando.

Decidí modificar mi rumbo. ¡Tocaba una nueva visión! Mi nueva yo no estaría delgada y obsesionada con el dinero: ¡sería feliz, libre y divertida! Clavé imágenes de templos indios y

azulejos marroquíes (no para tener un cuarto de baño de diseño, sino para simbolizar un viaje a Marruecos). Añadí una imagen de un viejo escritorio junto a un ventanal donde mi yo futuro escribiría palabras maravillosas, fabulosas. Puse una imagen de una mujer que meditaba, otra que hacía yoga, un vaso de zumo verde (mi yo futuro bebe zumo verde) y una ensalada de calabacín. Había una mujer haciendo el pino. Yo no he hecho el pino desde los ocho años, pero ella me gustó. Parecía feliz patas arriba.

A mi lado, Rachel estaba clavando imágenes de picnics al sol, cabañas en el campo y gente que reía alrededor de una mesa. Su mural se parecía a su vida en ese preciso momento, llena de placeres sencillos, buena comida y buena compañía. No había un solo bolso de diseño a la vista.

—Ahora tenemos que encontrar a un hombre —dijo.

Hojeé una montaña de suplementos dominicales en busca de uno. Debería haber sido divertido, pero no paraba de mirar a hombres sonrientes y encantadores e imaginármelos pensando: «Sigue soñando, cariño, como si fuese a salir contigo».

Empecé a recortar la foto del hombre que había diseñado los nuevos autobuses de Londres. Había una entrevista suya y parecía inteligente, discreto y divertido. Y tenía el pelo bonito, rizado. Lo busqué en Google y descubrí que estaba casado. «No puedo poner al marido de otra mujer en mi mural.»

—Le das demasiadas vueltas —dijo Rachel.

—Lo sé, pero no me parece correcto —repuse.

—¿Y qué buscas en un hombre?

—No lo sé. A alguien majo.

—Vale. ¿Qué más?

—Alguien amable, inteligente, divertido... y chispeante.

—¿Qué significa «chispeante»?

—Ya sabes, que tenga chispa. Ha de tener los pies en la tierra, y éxito, aunque tampoco demasiado. Que no sea un gilipollas.

—¿Por qué pareces tan asustada?

Y era ridículo, pero estaba asustada. Me daba miedo plantearme siquiera qué tipo de hombre me gustaría porque yo no le gustaría a él, ¿por qué iba a gustarle? Podría encontrar a alguien mejor que yo y me rechazaría y heriría, ¿y qué sentido tenía todo eso? Mejor no desearlo.

Estaba rechazándome a mí misma incluso en mi vida de ensueño.

Pero ese era justo el problema: si no piensas que mereces cosas buenas, no permitirás que te ocurran.

Gemma siempre hablaba de aquella vez en la que un hombre intentó ligar conmigo en un pub. Probablemente cumplía todos los requisitos de mi lista de ensueño —al menos en lo que se refería a aspecto/trabajo—: era alto, de cabello oscuro, ojos azules, sonriente y arquitecto. Así que ¿qué

hice yo cuando mi futuro marido se puso a hablar con nosotras y me preguntó si quería beber algo? Respondí: «No, gracias».

Acababa de salir de un turno de doce horas en el trabajo y estaba hecha un asco —pelo grasiento, sin maquillaje, modelito cutre de oficina—, y no podía creerme que un tío así estuviera seriamente interesado en alguien como yo.

—Está borracho y lo intenta con todo el mundo —dije a Gemma.

—No, no es verdad, eres tonta.

Y lo era. Lo soy.

Rhonda dice: «Cuando te sientes mal contigo mismo, estás bloqueando todo el amor y todo el bien que el universo te ofrece».

Yo llevaba mucho tiempo bloqueando muchas cosas. Me sentía más segura de ese modo. Mejor no soñar que soñar y llevarte una decepción. Tenía que superar eso.

Empecé a buscar en Google «Hombre con barba atractivo y sonriente» y me pasé veinte minutos largos mirando online a hombres genéricos con barba. Entonces recordé el email que me había enviado Sarah unos meses antes con el asunto ESTE ES EL HOMBRE CON EL QUE VAS A CASARTE. Contenía un enlace a una entrevista al cantante de una banda llamada Snow Patrol, en la que hablaba de que era un desastre con el sexo opuesto y bebía demasiado. Y vivía en Los Ángeles. Prácticamente éramos almas gemelas. Imprimí una foto suya y la pegué. Y no tenía sentido, pero me sentí muy expuesta al hacer aquello: pegar la imagen de un hombre y reconocer que quizá me gustase poner uno en mi vida.

Después de cenar apoyé el mural en el suelo junto a mi escritorio. Lo miraba desde la cama. La vida de mis sueños. Y parecía agradable. Y durante los días siguientes, cuanto más lo miraba más empezaba a creer que esas cosas eran posibles.

Tal vez en eso radique realmente el secreto de ese libro: nos da permiso para soñar despiertos con nuestro futuro de un modo en que la mayoría de nosotros no lo hacemos desde que cumplimos los cinco años, cuando anunciábamos sin vergüenza alguna que queríamos ser astronautas o bailarines o conductores de ambulancia; nos impide poner excusas y escondernos detrás de la supuesta «realidad», algo que empezamos a hacer en cuanto nos topamos con las primeras decepciones adolescentes.

Soñar a lo grande daba miedo de verdad porque implicaba exponerse a la decepción si los sueños no se cumplían. Pero me sentí bien siendo mucho más clara sobre lo que quería realmente. Antes pensaba que eran cosas como un coche grande y una casa grande, pero en realidad lo que deseaba era tranquilidad, amigos y viajar. Aunque, seamos sinceros, también quería pasta. El cheque de cien mil libras también estaba clavado en el tablero. Y cuanto más lo miraba, menos absurda me parecía esa vida de ensueño (incluido el cheque).

El Secreto dice que no nos corresponde preocuparnos por cómo van a ocurrir las cosas, pero

todo eso de que restara importancia a la idea del «trabajo» seguía incomodándome. No creía que el genio de una botella fuese a hacer magia; creía que yo la haría, con el suficiente pensamiento positivo y trabajo duro.

Los atletas creen en su éxito y visualizan el momento en que cruzan la línea de meta, y aun así entrenan todos los días para hacer realidad esa visión. Recuerdo un documental acerca de Usain Bolt. Es posible que haga que sus sprints parezcan carreras divertidas, pero el documental lo mostraba entrenando tan duro que vomitaba.

¿Era cosa de la «acción inspirada» y la ley de la atracción? ¿O del trabajo duro de toda la vida?

Entonces ocurrió algo extraño: cuatro días después de que creara el mural recibí un email de mi editor en el que me preguntaba si quería escribir un artículo sobre las maravillas del kale. Tenía que pasarme una semana sin comer ni beber nada que no fuera kale e informar al respecto; cabe suponer que desde la taza del váter.

Días después de poner una imagen de zumo verde en mi mural, ¡iban a pagarme por beber zumos verdes! Escribía sobre temas de salud todo el tiempo, así que la historia del kale tampoco escapaba por completo de los límites de la normalidad, pero... dos días después, el mismo editor me pidió que escribiera sobre una clase de yoga que implicaba ponerme boca abajo... «Universo, ¿es una señal? Tal vez sí funcione la magia», pensé. Bueno, si alguien me mandaba un cheque por cien mil libras... entonces me convencería.

Terapia de rechazo, con Jason Comely

Deben rechazarte al menos una vez, todos
y cada uno de los días.

Tenía ocho años y andaba deambulando por el patio de la escuela. No recuerdo dónde estaba mi mejor amiga ni, ya puestos, el resto de mis amigas, pero el caso es que ese día estaba sola.

La hora del almuerzo se alargaba como una tarde de domingo.

Había estado lloviendo por la mañana, y el hormigón gris estaba mojado. Nubes de tormenta cubrían el cielo, no tardaría en caer otro chaparrón. El mundo resultaba amenazador.

Había grupos de niñas dispersos por el patio. Algunas colgadas boca abajo en el pasamanos, con las faldas plisadas de color azul marino remetidas en las bragas. Otras jugaban a la rayuela sobre cuadrados pintados de amarillo banana. También había un corro que cantaba una tonadilla conocida mientras daba vueltas.

Eché un vistazo alrededor en busca de alguien con quien jugar, alguien que también estuviera solo, tal vez. Un objetivo seguro. Pero no había nadie. En lugar de eso vi a dos niñas de mi clase sentadas en un banco, charlando. Tenían las piernas cruzadas como habían visto que hacían sus madres. Una estaba comiendo patatas fritas y la otra una cajita de pasas. Me dieron envidia sus tentempiés. A mí solo me permitían fruta, y el plátano de ese día estaba demasiado blando. Las conocía un poco, pero nunca habíamos jugado juntas. Me acerqué a ellas y me quedé rondando por allí.

—¿Sí? —preguntó la niña de las patatas fritas, cuyo nombre era Lucy T.

Había cuatro Lucy en nuestra clase: Lucy S., Lucy W., Lucy J. y Lucy T. Esta última era lista y tenía una hermana mayor en la escuela, lo que le confería cierto estatus. Sus rizos revueltos, de color castaño claro, eran tan gruesos que no podía ni dar dos vueltas a la goma del pelo. Estaba con Lucy J., que tenía el pelo castaño y sedoso y hablaba muy bajito. Esta también tenía hermanas mayores y artículos de papelería procedentes de Italia y Francia. Eso le confería doble estatus. Los cuadernos del continente, con sus hojitas pautadas, eran el colmo del glamour en nuestra clase.

—¿Puedo jugar con vosotras? —solté.

Nada más decirlo, me preocupó que sonara desesperado e infantil. Tenía ocho años. Demasiado mayor para jugar. Por qué no dije «¿Puedo sentarme con vosotras?» o «¿Puedo charlar con vosotras?». Aquel error permaneció flotando en el aire. Las niñas se miraron.

—Tendremos que pensarlo —dijo Lucy Pasa.

—¿Podrías alejarte unos pasos mientras lo hablamos, por favor? —me pidió Lucy Patata Frita.

Me alejé unos pasos y fingí mirar un roble gigante. En el último trimestre habíamos cogido hojas de sus ramas y las habíamos delineado en clase antes de ponerlas a secar dentro de un libro. Habíamos dibujado bellotas y palpado la corteza. Deseé poder jugar con el árbol sin más.

—Ya puedes volver —me indicó Lucy Pasa.

Regresé.

—Hoy no puedes jugar con nosotras —dijo Lucy Patata Frita. Con claridad. Con decisión.

—Pero mañana puede que sí —añadió Lucy Pasa, con una débil sonrisa que sugería que se sentía mal en aquella situación.

—Vale, gracias —dije, aunque no estoy segura de por qué les di las gracias. Supongo que por tomarse el tiempo de considerarlo.

Cuando me alejaba de ellas, con la vista clavada en mis Clark grises, noté que se me encendían las mejillas y empezaban a escocerme los ojos. «No llores, no llores, no llores.» Pero lloré. Entré en los aseos, cerré la puerta y lloré hasta que sonó el timbre.

Ese es mi primer recuerdo consciente de rechazo y, aunque no he pensado mucho en ese día desde entonces, probablemente he pasado la mayor parte de mi vida evitando ese momento en que pides a alguien que juegue contigo y te dice «no». Esa palabra de dos letras que puede hacerte sentir que vuelves a tener ocho años.

—¿Estás loca? Da la impresión de que hablas de autolesionarte o algo así —dijo Sarah cuando la llamé al trabajo para hablarle de mi siguiente reto de autoayuda.

—La gente que lo ha hecho asegura que te cambia la vida, y en cualquier caso necesito mantener los pies en la tierra después de todo ese rollo de *El Secreto*.

—Eso no es mantener los pies en la tierra sin más, es clavarlos en ella —replicó Sarah.

Mi misión para abril era una forma extrema de autoayuda llamada «terapia de rechazo». Estaba apartándome ligeramente de las reglas, pues se trataba de un juego, no un libro.

El objetivo era simple: tenía que verme rechazada una vez al día por otro ser humano. No intentar que me rechazasen, sino que me rechazasen de verdad. La primera vez que oí hablar sobre esa forma masoquista de desarrollo personal un par de años antes pensé que parecía de locos. Quiero decir, ¿quién se haría eso a sí mismo? ¡La vida ya es bastante dura! Pero seguía teniéndolo

en la cabeza, y al cabo de un mes de cheques falsos y fantasías sentí que era justo lo que necesitaba. Una ducha fría de realidad. Y si los últimos meses había aprendido alguna cosa era que cuanto menos quería hacer algo más probable era que necesitara hacerlo.

—Pero no entiendo cómo va a ayudarte que te rechacen a diario —insistió Sarah.

—La idea es que todos vivimos nuestra vida con miedo al rechazo. No hacemos la mitad de las cosas que queremos hacer porque nos da miedo que la gente diga «no». Con esto, sin embargo, aprendes que es posible que el rechazo te haga sentir fatal, pero que no te matará. Y la gente que lo ha puesto en práctica dice que es mucho más difícil que te rechacen de lo que crees: cantidad de veces recibes un «sí» cuando crees que recibirás un «no».

Esa era la experiencia de Jason Comely, el informático canadiense que dio con ese juego después de que su mujer lo dejara. Se pasaba los días y las noches solo en su apartamento de un dormitorio, cada vez más aislado, hasta que reparó en que lo que entonces lo retenía —y lo que siempre lo había retenido— era el miedo al rechazo, así que convirtió en un reto que lo rechazaran a diario.

Jason había cambiado las reglas de la vida. Convirtió el rechazo en algo que deseaba en lugar de temerlo.

De manera inconsciente, Jason había utilizado una herramienta de psicoterapia llamada «terapia de exposición o inundación». Es decir, cuando te obligas a ti mismo a afrontar tus temores de manera que acabas insensibilizado. Se utiliza para tratar fobias a las serpientes y a las alturas.

Jason siguió buscando el rechazo. Empezó pidiendo que le dejaran colarse en el supermercado, enviaba solicitudes de amistad a desconocidos en Facebook, solicitaba descuentos en las tiendas. Incluso acudió a la versión canadiense del concurso de televisión *Tu oportunidad*.

La mayoría de las veces la gente decía «sí», lo que derivaba en encuentros y oportunidades que de otro modo Jason nunca habría tenido.

—Entonces ¿piensas presentarte para participar en *Tu oportunidad*? —preguntó Sarah.

—¡No! ¡Por Dios, no! —solté.

—Era broma. No te estreses.

—Pues estoy estresada. Hacer todo esto es estresante. Estoy cansada.

—¿Y por qué no te tomas un descanso? Vente a mi casa este fin de semana y salimos y bebemos más de la cuenta y nos pasamos el domingo odiándonos a nosotras mismas en el sofá? —dijo Sarah.

—No puedo. Necesito organizarme y hacer una lista de formas de ser rechazada.

—¿No puedes tomarte un fin de semana libre? Siento que ya apenas te veo, y ya has hecho mucho.

—En realidad, no.

—Sí, y es increíble, pero eso no puede ser bueno para ti, todos esos cambios constantes. Hace

unos días estabas probando coches y ahora esto... Es como si pasaras de una dieta a otra todo el tiempo. Como si hicieras la Atkins un mes, luego siguieses con una vegana... ¡Maldita sea! Lo siento. Tengo que irme...

Y colgó. Su jefa debía de haber vuelto a la habitación. Me imaginé a Sarah en el mundo normal de trabajo, emails y compañeros...

Yo me quedé sentada frente a mi mesa y me sentí muy sola mirando las nubes por la ventana. La casa de al lado estaba en obras, y el taladro estaba crispándome los nervios. Quería una copa. Miré mi móvil: era apenas mediodía.

No quería hacer la terapia de rechazo. En absoluto.

No sabía ni por dónde empezar. Hablo en términos prácticos. ¿Debía salir a la calle y pedir a la gente que me diese un billete de diez libras? ¿O ir al pub y pedir una copa gratis? Quería pedirle ideas a Sarah, pero lo que estaba haciendo parecía ridículo al lado de las presiones de la vida real a las que ella se veía sometida, así que pedí sugerencias en Facebook.

Esto es lo que recibí:

Ve al Claridge y pide que te dejen echar una siesta rápida en una de sus habitaciones... ¡gratis!

Llama a Buckingham Palace y pide que te inviten a la fiesta en el jardín.

Preséntate a una audición de *Factor X* o algún espectáculo del West End.

Entra en Chanel y pregunta si sus bolsos son falsificaciones.

Ve a una agencia de modelos y diles que quieres incorporarte.

Pide una entrevista a Kate Moss.

Decidí que no era demasiado pronto para beber.

Tres días más tarde, después de pasarme el fin de semana borracha o en la cama, me leí la cartilla y escribí una lista de dieciséis escenarios hipotéticos de rechazo por los que pasar antes de que acabara el mes:

- 1) Pedir un descuento en una tienda
- 2) Pedir un café gratis
- 3) Pedir una comida gratis
- 4) Sonreír a todas las personas a las que vea durante un día
- 5) Saludar a cinco desconocidos por la calle
- 6) Pedir una cita a un desconocido
- 7) Pedir el número de teléfono a un desconocido
- 8) Pedir que me dejen colarme
- 9) Preguntar si puedo compartir mesa en un bar/restaurante/café
- 10) Pedir que me reduzcan los intereses de la tarjeta de crédito/cargos bancarios
- 11) Contactar con tres nuevas revistas para trabajar

- 12) Pedir a un banco que me dé cien libras sin motivo
- 13) Invitar a tomar un café a alguien a quien admiro
- 14) Solicitar amistad en Facebook a un desconocido
- 15) Pedir una habitación gratis en el Claridge
- 16) Pedir un bolso gratis en Chanel

Jason propone empezar poco a poco con los rechazos, pidiendo un café gratis. La cafetería a la que solía ir en Tufnell Park era uno de esos sitios tolerantes que deja que los *free lunches* como yo pasen horas trabajando en el portátil mientras dan sorbitos a uno o dos cafés. Así que el 3 de abril hice mi trabajo (un artículo sobre cómo culpar a tu código postal por el pelo encrespado: desde el agua del grifo hasta los gases de escape, el lugar en el que vives afecta a tu aspecto...) y fui a pagar a la caja.

—¿Has avanzado mucho hoy? —me preguntó el propietario del Tufnell Park.

—Sí —mentí.

—¿Quieres pagar ya?

—La verdad es que no —dije con una sonrisa—. ¿Me invitas?

Se rio.

Yo me reí a mi vez.

—No, de verdad, ¿puede salirme gratis?

Siguió riéndose, pero me dio la sensación de que ya no me encontraba divertida.

Me sentí fatal, pero insistí:

—Entonces ¿NO me invitas?

Me dirigió una sonrisa lánguida, cansada. Se frotó la calva. No acababa de entender a qué estaba jugando, pero su expresión indicaba que quería que el juego terminase.

—Ayuda si pagas. Hoy hay poca clientela... —dijo echando un vistazo a la cafetería.

Los dos miramos con tristeza el local, semidesierto. Había tres personas encorvadas sobre sus portátiles con tazas vacías. Una mujer con una chaqueta de punto morada se abrazaba al radiador. No tenía ordenador, solo un periódico viejo y un vaso de agua del grifo encima de la mesa. Tenía pinta de haber pasado todo el día allí sin gastar un penique. Una chica joven con el pelo de color naranja y botas Doc Martens leía *Vindicación de los derechos de la mujer*, de Mary Wollstonecraft, mientras garabateaba con violencia en un cuaderno A4. Luego había un tío de veintitantos años al que ya había visto: camiseta negra, vaqueros negros y unos auriculares inmensos en las orejas. Estaba disparando a gente desde su ordenador.

El propietario era demasiado majo. Esa no era forma de hacer negocios.

—¿Por qué está tan tranquilo esto hoy? ¿Crees que es por la lluvia? —pregunté.

—No sé. Es posible. Están abriendo muchos locales nuevos; puede que vayan al Costa, al otro lado de la calle.

—La gente es tonta, esta cafetería es mucho más agradable que el Costa.

—Gracias. Cuesta competir. Cuando una cadena como Costa llega al barrio, los alquileres se disparan. Pronto todo será un Costa. Un Costa o un Starbucks.

Los dos guardamos silencio mientras contemplábamos el apocalipsis de su cafetería.

—¿Cuánto te debo?

—Una con sesenta, por favor.

Dejé dos libras y media encima del mostrador y me marché sintiéndome fatal por haber intentado privarlo de su sustento. Lo había insultado. Tomé nota: no hacer terapia de rechazo en negocios pequeños.

Para ser justos, crucé la calle hasta el Costa y pedí un café gratis.

—Compro muchos cafés aquí y me preguntaba si teníais esas tarjetas, ya sabes, esas en las que te ponen sellos y te regalan un café.

—No, no tenemos —contestó con un tono la mar de amable la adolescente que estaba detrás de la barra.

—Entonces ¿podrías invitarme a un café sin más? —pregunté.

—No. No podemos invitarte a café. ¿Te gustaría comprar ese café? —dijo ella con absoluta tranquilidad de nuevo. Como si recibiera ese tipo de peticiones todos los días.

—¡No, gracias! —respondí con una sonrisa.

Salí contoneándome. ¡Toma esa, Gran Negocio! ¡Yo lucho por el hombre! ¡¿O es contra el hombre?! Nunca he acabado de entender esas frases... Pero estaba claro. Más o menos.

Tras el incidente, me daba demasiada vergüenza volver a ese café independiente. Me pasé el resto del mes escribiendo en el Costa.

Al día siguiente me pasé por la tienda de telefonía.

Había perdido el cargador y necesitaba uno nuevo. Cogí uno del estante y lo llevé a la caja, donde esperaba un chico con granos de unos dieciocho años.

—Hola. Me gustaría llevarme esto, por favor... —Le entregué el cargador.

Fue a pasarlo por el escáner.

—No sé qué hago con ellos —continué—. He perdido la cuenta de cuántos he comprado. Siempre me los dejo por ahí.

Él siguió mirando la caja registradora con una expresión que parecía decir: «Señora, me da igual dónde se los deja, ¿a mí qué me cuenta?».

—Bueno —me arriesgué—, soy muy buena cliente, ¿me harías un descuento?

Esta vez levantó la vista de la caja. Parecía confundido. No se lo esperaba. Se detuvo un segundo y miró alrededor en busca de su compañero, que estaba ocupado.

—Eh... Por desgracia, no estoy autorizado para hacer eso, señora.

Sonreí.

—¿Estás seguro? Soy muy, muy buena clienta. Mis facturas son una locura todos los meses...

Me lanzó una mirada que daba a entender que la locura no se limitaba a mis facturas y que era posible que tuviese que llamar al encargado de un momento a otro.

—Eh... No, lo siento.

—¿Ni una libra de descuento?

—No.

Parecía alarmado. Sus grandes ojos castaños pasaron a toda velocidad de la caja registradora al encargado. Entonces recordé que no necesitaba continuar con aquello; había logrado mi objetivo: un rechazo.

—¡Vale! Gracias. ¡No hay problema! —dije sonriendo todavía, como una loca.

El chico parecía aliviado. Le tendí mi tarjeta de crédito e introduje el PIN. Él sonrió con gesto nervioso. Yo sonreí como si estuviera pirada.

Fin.

Me sentí mal por haberlo puesto en esa situación. Es lo que tiene el rechazo: que resulta doloroso por ambas partes.

Con un rechazo en mi haber, me dirigí a un trabajo: felizmente inconsciente del rechazo que me aguardaba. La marca Superdrug había relanzado varios productos de maquillaje desde los sesenta y me habían pedido que comparara las anticuadas bases en barra y los polvos con los sérums y los iluminadores de alta tecnología de hoy, con la ayuda de una maquilladora.

Le conté lo que estaba haciendo desde principios de año.

—¡Qué valiente! —dijo.

—Oh, bueno... —contesté con modestia.

—No, de verdad, ¡creo que eres muy valiente! Tash, ¿has oído lo que está haciendo? —Se puso a charlar con la ayudante del fotógrafo sobre mi año dedicado a la autoayuda.

Así que se lo conté todo. Las mejores partes: lo de hablar en público y el monólogo. Y las peores: saltar de un avión y revisar los extractos bancarios. Disfrutaron con todo y yo disfruté del hecho de que disfrutaran. Llevaba el año entero esperando que la gente reconociese lo brillante que era, pero hasta el momento mis amigos y mi familia habían demostrado una escasez de entusiasmo espectacular. Tal vez solo los desconocidos eran capaces de ver la profunda e impresionante valentía de una persona.

Les di una lección sobre lo importante que era salir de tu zona de confort, sobre que en el instante en que haces algo —lo que sea— que te da miedo te sientes más fuerte y ya no sufres por nimiedades...

—O sea, ¡imagina lo que nos atreveríamos a hacer si no tuviésemos miedo al rechazo! —les decía después de hablarles del reto del mes.

Entonces Tash empezó a utilizar unos términos que me hicieron desear no haber abierto la

boquita.

—Una amiga y yo vamos a presentarnos a las audiciones de *Factor X* dentro de dos semanas, ¡deberías venir con nosotras!

—Oh, bueno... Hum...

—¿Sabes cantar? —me preguntó Tash.

—No.

—¡Perfecto! ¡Te rechazarán! Abren las puertas el sábado, pero las colas empiezan el viernes por la noche, así que quedaremos a medianoche e iremos hacia allí. ¿Dónde vives?

—En Archway.

—Yo voy desde Peckham, pero podemos quedar en alguna parte que nos vaya bien a las tres.

¿Qué? ¡No! ¡No me incluyáis en vuestros planes de viaje! ¡No pienso hacer eso!

No podía presentarme a una audición de *Factor X*. Me convertiría en un verdadero hazmerreír...

Pero la sensación de que no podía hacer aquello era igual de intensa que la certeza de que debía hacerlo. O sea, ¿qué números tenía de que me ofreciesen una oportunidad tan perfecta de rechazo público y brutal el mismo mes que se suponía que tenía que practicar la terapia de rechazo?

—Entonces ¿eso es un sí? —preguntó Tash.

—Hum.

—Venga...

—Vale.

Fui al aseo y me llevé las manos a la cabeza a la vez que mi vida normal se precipitaba cuesta abajo.

Esa noche me bebí una botella y media de tinto mientras Rachel me tranquilizaba.

—Voy a ser uno de esos personajes de los que se ríen por estar tan chalados. Seré como los gemelos esos, Ginger Jedward. Pero yo sola.

—No, no es verdad. Habrá miles de personas, más bien acabarás cantando dos minutos en un cuartucho para algún productor.

—¿Estás segura?

—Sí. No llegarán a grabarte. Eso solo lo hacen si eres muy malo o muy bueno. Así que límitate a ser mediocre y no te pongas nada ridículo.

Diez días para *Factor X*. Me desperté con resaca y busqué en Google «las peores audiciones de *Factor X*». Me tomé dos pastillas para el dolor de cabeza y me pasé el día durmiendo.

Faltaban nueve días... Puro pánico. ¿Qué cantarías? ¿«Manic Monday»? ¿Demasiado viejo? ¿O «Fast Car» de Tracey Chapman? Escribí a Tash para cancelarlo, pero no envié el mensaje.

Ocho días... La única forma de pasar por aquello era fingir que no iba a ocurrir. Me concentraría en otros rechazos, y empezaría poco a poco: sonriendo a desconocidos en el metro. Dirigí una sonrisa tímida a una pareja de mediana edad en la línea norte del metro. La mujer me fulminó con la mirada antes de volverse hacia su marido con ojos asesinos: «¿Conoces a esa mujer?», le gruñó.

Siete días... Salí a dar una vuelta. Saludé a tres desconocidos por la calle de camino a la oficina de Correos. Un anciano me sonrió y me devolvió el saludo, lo cual fue agradable, pero dos mujeres me miraron como si estuviese loca. Me sentí como un bicho raro. En serio, ¿qué nos pasa a los seres humanos, que no podemos decir «hola» y punto? ¿Por qué desconfiamos tanto unos de otros? ¿Y qué daño hacía eso? Hay estudios que aseguran que cada vez que alguien nos ignora en público —incluso aunque no lo conozcamos— nos hace sentir desconectados y que esa sensación de desconexión está vinculada a la depresión, la tensión alta y la demencia. Nos estamos matando unos a otros con este distanciamiento. Puede que Gandhi nos dijera que seamos el cambio que queremos ver en el mundo, pero ir saludando a desconocidos por Archway resultó ser una labor ingrata.

Ya en casa, reparé la lista de canciones en mi cabeza. ¿Y The Cranberries? La voz de la cantante no era demasiado aguda.

Seis días... Fui a visitar a una amiga y a su hija, de dieciocho meses, que gritó «¡¡¡No, no, no!!!» al verme entrar. Igual me decidía por «Ironic» de Alanis Morissette.

Cinco días... Fui a la oficina de Correos con un plan para saltarme la cola, pero observé la cantidad de ancianos que estaban esperando su pensión, y a las madres que intentaban mantener a raya a sus hijos, y no me vi capaz.

Cuatro días... Pasé la jornada al borde de las lágrimas mientras me aprendía toda la letra de «Someone Like You» de Adele. Por la noche —vale, a las cuatro de la tarde— fui al Tesco a comprar una botella de vino. El tipo del mostrador me pidió la identificación para acreditarle que tenía más de dieciocho años. Estaba a punto de decirle que era lo más bonito que me había pasado en toda la semana cuando alzó la vista y dijo: «Ah, no te preocupes, no te había visto bien».

Tres días... No pegué ojo. Aquello no me daba ninguna sensación de superación personal. Me sentía como un chiste de mal gusto. No paraba de recordarme a mí misma que Rachel tenía razón. No me grabarían. Sería una entre un millón. Sería entrar y salir. Otra experiencia absurda que añadir a la lista. Sonó el teléfono. Era Sarah.

—Te noto estresada —me dijo. Sonaba preocupada.

—Estoy a punto de presentarme a una audición de *Factor X*, ¡pues claro que estoy estresada! —
¿Por qué no entendía nadie lo que estaba haciendo y la factura que me estaba pasando?

Oí que cogía aire.

—Cielo, no tienes que hacerlo si no quieres.

Por un segundo me ablandé al oír su expresión cariñosa —un término que siempre me hacía sonreír, que siempre me hacía sentir mejor—, pero me recompuse. No era momento de relajarme. Tenía que concentrarme.

—El objetivo es hacer cosas que me incomoden. No puedo rajarme —dije con voz débil.

—Creí que el objetivo era ser más feliz, y no parece que esto esté haciéndote más feliz.

—¡Sí, y tanto que sí! —solté antes de colgar y ponerme a cantar un tema de Adele mientras me paseaba por la habitación.

Faltaban dos días y me desperté con una disputa a voces ya familiar en mi cabeza.

«No puedo hacerlo.»

«Tienes que hacerlo.»

«No quiero.»

«Así son las cosas. Deja de ser una cagueta.»

Miré el teléfono. Tenía tres llamadas perdidas de mi madre. Se había ido de boda a Irlanda, y me pareció raro que me llamase. En cuanto se marchaba de viaje trataba el teléfono como si fuese radioactivo: no podía ni tocarlo ni mirarlo por miedo a encontrarse una factura de tres mil libras al llegar a casa.

—Ha muerto tu tío —dijo entre lágrimas cuando contacté con ella.

El hermano pequeño de mi madre, un hombre muy querido, se había marchado pronto de la boda porque no se encontraba bien. Unas horas más tarde había sufrido un infarto masivo y había muerto. Tan solo tenía cincuenta y nueve años.

Así que al día siguiente, en lugar de prepararme para salir hacia Wembley y enseñar a Adele cómo se cantaba, cogí un avión a Irlanda para asistir al funeral. Una sola llamada y todos mis estúpidos miedos acerca de cantar para un estúpido programa de televisión resultaron... estúpidos, vaya.

La iglesia estaba tan llena que había gente de pie no solo al fondo del edificio, sino también fuera. Caminamos acompañando el féretro a lo largo de los seis kilómetros que separaban la iglesia del cementerio, por una vieja carretera costera. Reinaba el silencio, salvo por el sonido de pasos de los zapatos negros.

El velatorio se celebraba en la casa. Mis primos estaban sentados en la cocina, sirviendo un sinfín de tazas de té y copas de whisky mientras hablaban de su padre.

Mi tío Gerald era granjero, pero su ocupación principal consistía en fumar y tomar té. Estaba siempre junto a la mesa de la cocina, con una taza en una mano y un cigarrillo en la otra, mirando por la ventana y escuchando la radio. Cuando no soñaba despierto y guardaba silencio, comentaba la escena musical contemporánea. Sus declaraciones del tipo «Esa Lady Gaga cada día se parece

más a Madonna», con un marcado acento irlandés, resultaban más divertidas todavía cuando reparabas en su atuendo: botas de goma embarradas, vaqueros deshilachados y jersey de cuarenta años.

Mis primos hablaban del día que cruzaba los campos en tractor gritando «No, no, no...». Se preguntaban por qué gritaba. Resultó que estaba cantando la canción de Amy Winehouse «They tried to make me go to rehab, I said “No, no, no...”». Por otro lado, siempre se las arreglaba para comprar coches con alguna avería. Uno pitaba cada vez que giraba el volante. Nos desternillamos al imaginarlo en las rotondas, soltando sapos y culebras mientras el claxon sonaba sin parar.

Era tan querido que, mucho después de que sus hijos se fueran de casa, los amigos de estos seguían visitándolo.

Escuchaba a todo el mundo y, ante cualquier problema, inclinaba la cabeza y chascaba la lengua como viniendo a decir: «Claro, ¿qué se le va a hacer?». Ese gesto lo ponía todo en su sitio. En un mundo en constante cambio y movimiento, él estaba decidido a seguir siendo el mismo, una constante.

Esa noche, en el pub, acabé hablando con un primo segundo que había hecho fortuna en América.

—Esto es lo que es real: la familia, los amigos; lo demás no importa —dijo mirando a los parientes del difunto.

Asentí.

—¿Sigues con lo del periodismo? —me preguntó.

—Sí, más o menos, pero ya no tanto. —Le conté lo de la autoayuda—. Ahora mismo tendría que estar en una audición para *Factor X*. Como parte de la terapia de rechazo.

Me miró preocupado.

—¿Tan mal iba tu vida para que tuvieras que hacer todo eso? —me preguntó en voz baja.

En cuanto lo dijo, me sentí avergonzada.

Por supuesto que mi vida no iba mal; cualquiera la definiría como una buena vida, más que privilegiada. Plantada en el funeral de mi tío, todo mi año resultaba absurdo.

Gerald apenas salía de su cocina y aun así, de algún modo, había llegado a cientos de vidas con su amabilidad y su paciencia. Escuchaba a la gente. Estaba ahí. ¿No lo hacía eso más gurú que cualquiera de los autores de los libros que yo me tragaba? Debería ser más como él, no como Rhonda Byrne. Una buena persona, sin más. Hacerlo lo mejor que pudiera. Dar las gracias por lo que tenía.

Cuando volví a casa no retomé la terapia de rechazo. No podía hacerle frente. Estaba harta de la autoayuda y harta de mí misma.

Sarah me llamó, pero no contesté. Ya no sabía qué decir a nadie.

Terapia de rechazo, segundo intento

En adelante, piensa en la comodidad como el enemigo de tu progreso personal.

Para finales de abril había vuelto a la normalidad. De nuevo me pasaba los días trabajando, durmiendo y mirando la televisión. No me exponía al rechazo, ni repetía afirmaciones ni miraba mi mural. Tampoco me despertaba preguntándome si ese era el día en que pediría una habitación gratis en el Claridge, preguntaría a George Clooney si quería salir conmigo o intentaría aparecer en la portada de *Vogue*. Era un alivio.

—Entonces ¿dejas la autoayuda? —me preguntó Rachel. Su voz reflejaba esperanza.

—No sé. Por el momento me tomo un descanso. Ya veré.

Así que retomé mi vieja rutina hasta la segunda semana de mayo, cuando encontré un recorte de papel metido en mi agenda.

«La comodidad está muy sobrevalorada para los individuos que quieren progresar en la vida... —decía—. Tu zona de confort puede ser más como una jaula de la cual no eres capaz de escapar que un lugar seguro al que retirarte. En adelante, piensa en la comodidad como el enemigo de tu progreso personal...»

Era algo que había impreso de la página web de Jason Comely a principios de abril. Observé detenidamente mi habitación, donde me había pasado el fin de semana mirando programas basura en la tele: vasos de cartón por todas partes, vaqueros sucios en el suelo, tazas de café medio vacías... Mi sucia jaula.

Seguí leyendo: «El miedo al rechazo nos impide desarrollar nuestro verdadero potencial [...] deriva en carencias y arrepentimiento».

Eso era cierto. La autoayuda quizá fuera ridícula y dada a los excesos, pero ¿cómo iba a ser mejor optar por no hacer nada y holgazanear? Yo no deseaba una vida llena de carencias y arrepentimiento. Deseaba desarrollar todo mi potencial, o lo que fuera eso.

Las últimas palabras de Jason eran un llamamiento: «Elige a tu señor. Obedece al miedo y lidia con el arrepentimiento el resto de tu vida, o bien elige el rechazo».

Escogí el rechazo. Otra vez.

—Pero si lo odiabas... ¿por qué no pasaste a otro libro y punto? —me preguntó Rachel mientras desayunábamos.

—El hecho de que lo odiase tanto era una señal de que es importante para mí y quiero enfrentarme a ello.

—El rechazo es importante para todo el mundo —repuso Rachel.

Y por supuesto lo era. Lo había aprendido con *Aunque tenga miedo*. Estamos programados para temer el rechazo porque en los tiempos de las cavernas necesitábamos ser aceptados por el resto del grupo para sobrevivir. El rechazo por aquel entonces significaba la muerte, y aún lo parece, aunque solo se trate de dos niñas que no quieren jugar contigo o un jefe que no contesta a tu correo electrónico.

Pero ese miedo ya no estaba salvándome la vida, sino que estaba impidiéndome vivirla. Había llegado el momento de cambiar eso.

El viernes 9 de mayo salí a tomar algo con mi hermana pequeña y su amigo Jim en el Queen's Head, en Islington. Envié un mensaje a Sarah por si quería venir, pero contestó que se le había roto el calentador y estaba esperando a que fuese un técnico a echarle un vistazo. No hubo besos al final del mensaje y me dio la sensación de que estaba enfadada conmigo por no haber contestado a sus tres últimas llamadas.

Hasta el momento, Helen había mantenido las distancias con respecto a toda esa historia de la autoayuda. Ella es más de «Vamos al lío». Qué sorpresa.

Jim, por otro lado, estaba entusiasmado.

—Deberías preguntarles si puedes tocar uno de sus instrumentos —dijo señalando la banda de jazz que tocaba en un rincón.

—Bah, sería imposible que me dejasen —contesté.

—Ese es el objetivo —repuso Jim.

—Ah, sí, siempre se me olvida.

Así que cuando paró la música me acerqué al contrabajista de pelo lacio.

—Hola —dije.

—Hola —respondió sin mirarme a los ojos.

—Me preguntaba... hum... Nunca he tocado el contrabajo y siempre me he preguntado cómo sería. Sé que es una petición extraña, pero ¿podría probar?

Justo me disponía a decir «No te preocupes si no quieres que una desconocida toque tu bonito y seguro que exorbitantemente caro instrumento...», pero antes de que pudiera pronunciarlo en voz

alta se encogió de hombros.

—Claro, si quieres...

¡Oh! ¡Así de simple! Me pasó el suave instrumento de madera y abracé sus curvas. Era más alto que yo, pero más ligero de lo que esperaba. Rasgué las gruesas cuerdas y me estremecí al notar cómo vibraba el sonido.

—¿Qué te parece? —me preguntó Mister Contrabajo.

—¡Me encanta! —dije—. ¿Pesa mucho?

—Es más incómodo que pesado, pero te acostumbras. El metro resulta un tanto complicado.

—¡En serio, me encanta! —exclamé rasgueando de nuevo.

—¡Bien! —Esta vez sonrió—. ¿Tocas algo?

—No, empecé primero de piano y mi madre me hizo dejarlo porque sonaba fatal.

—Oh.

—No soy muy musical. Me refiero a que me encanta escuchar música pero no sé tocar. Solo me he acercado por un reto.

Hablé a Mister Contrabajo de la terapia de rechazo; puso los ojos como platos.

—Prueba a dedicarte a la música —dijo—. Te acostumbras al rechazo...

Y entonces empezó a contarme lo duro que era el negocio de la música, y añadió que estaría mejor persiguiendo su otro sueño, que era abrir una cafetería ambulante.

—Yo te compraría café —prometí.

—¿Sí?

—Sí, por supuesto.

Se le iluminó la cara y volví a la mesa.

—Bueno, pues no te ha rechazado, ¿no? —dijo Jim.

—¡No, era muy simpático!

Y aunque yo quería saborear mi valiente ruptura con las normas sociales, Jim no se distrajo.

—Tu próximo reto consiste en preguntar a la camarera si te deja tirar tu propia pinta —dijo.

Miré en dirección a la barra. La mujer que había detrás era todo delineador de ojos y canalillo intimidante, y supuse que se negaría en redondo. Y si bien no quería ponerla en esa posición de poder, me acerqué de todos modos.

Volvió a sonar la música y en el pub había ruido, así que se produjo una leve confusión cuando inicié mi discurso.

—Nunca he tirado una pinta y me gustaría mucho saber qué se siente... —dije.

—¿Quieres una pinta? —preguntó frunciendo el ceño. No era inglesa, y la brecha idiomática no estaba ayudándome.

—Sí, pero me gustaría servírmela sola.

—¿Quieres pinta? ¿Beck's? ¿Foster's?

—Sí, pero... —Pasé a hacer como que tiraba la pinta mediante gestos.

Frunció el ceño y sus ojos, que con la raya parecían enfados, se enfadaron aún más.

Seguí haciendo el gesto de tirar, señalando los grifos de cerveza y luego a mí.

Entonces pareció entenderlo, y antes de que me diera cuenta había abierto la pesada trampa de madera que había en la barra y me indicaba que pasara a su lado. Cuando rodeé la barra me hizo ilusión descubrir que el personal contaba con una tarima: ¡había ascendido en el mundo! ¡Y estaba tirando mi propia cerveza! ¡Yupi!

—¿Así? —me preguntó.

—¡Sí! ¡Gracias!

Nos sonreímos la una a la otra. No era la mujer enfadada del delineador de ojos, ¡era una mujer dulce y divertida!

—¿Lo habéis visto? ¡Me ha dejado ponerme la cerveza! —dije al tiempo que me sentaba de nuevo, emocionada.

Jim me chocó los cinco y luego señaló un grupo de mujeres en un rincón del bar.

—Tu misión ahora es preguntar si puedes sentarte con ellas.

Y lo hice. Me acerqué a las tres mujeres, que estaban enfrascadas en una conversación, y me quedé de pie en el extremo de la mesa hasta que levantaron la vista hacia mí. Las obsequié con mi mejor sonrisa y dije:

—Mis amigos están aburriéndome, ¿os importa que me una un rato a vosotras?

—¡No, claro! Justo estábamos hablando de cómo es practicar el sexo por primera vez después de tener un bebé —dijo una mujer con un escote magnífico.

Dos de ellas acababan de ser madres y era la primera noche que salían. Habían estado celebrándolo con prosecco y acababan de pedir un pringoso pudín de caramelo.

Así que me comí el postre con mis nuevas amigas y descubrí, de forma gráfica y detallada, lo que le ocurre a una vagina después del parto.

—¡Eran encantadoras! —anuncié a Jim de vuelta en nuestra mesa—. Es una estupidez que no hablemos unos con otros continuamente, ¿a que sí? ¿Por qué no lo hacemos? ¿Por qué nos quedamos todos en nuestros grupitos hablando de las mismas chorradas de siempre con nuestros amigos?

—No lo sé —dijo—. Supongo que no todo el mundo tiene tanta seguridad en sí mismo como tú.

—Yo no soy una persona segura de mí misma.

—Eres más segura de lo que crees.

—¿Por qué dices eso?

—Yo nunca haría lo que estás haciendo.

—Sí, pero eso es porque tú lo tienes todo resuelto (tienes la mujer, la casa, los niños); no necesitas hacerlo. Eres feliz.

Me miró con sus ojos azules y se bebió el resto de su pinta de un trago. Tenía los ojos irritados y llorosos, y los hombros encorvados.

—Me levanto todos los días sabiendo exactamente qué va a ocurrir; a ti, en cambio, podría ocurrirte cualquier cosa. Sácale el máximo provecho.

Helen volvió del aseo. Recogimos nuestras cosas y salimos a la apacible noche. Empezaba a hacer más calor. Se acercaba el verano. Las luces de tiendas de ropa cara proyectaban su resplandor en la calle. Las parejas regresaban caminando a casa, haciéndose carantoñas y hablando en voz baja. Un grupo de amigos nos arrolló al pasar; se los veía alegres y burlones.

Aún no me habían rechazado, así que cuando pasamos por delante de un chico que estaba aparcando su moto vi mi oportunidad.

—No me he sentado nunca en una moto... —dije—. ¿Te importa si me siento en la tuya un minuto?

El tipo sonrió.

—¡Vale!

Pasé la pierna por encima del asiento de cuero acolchado y me senté. Era sorprendentemente cómodo.

—¡Me gusta! —exclamé.

Él sonrió de nuevo.

—La compré justo ayer.

Habló de tamaños de motor y de velocidades, contento de alardear de su nueva nena. Me dijo que tenía diecisiete años.

—¿Y qué opina tu madre? —pregunté.

—La he pagado con mi dinero, así que no puede hacer mucho —contestó.

—¿Me das una vuelta rápida?

—No tengo casco de repuesto.

—Entonces ¿no puedes?

—No, lo siento.

Hurra, rechazo cumplido.

¿Lecciones aprendidas?

- 1) La terapia de rechazo es fácil cuando estás borracho.
- 2) La gente es encantadora. Son nuestros propios miedos los que nos hacen pensar que no lo es. Me había dicho a mí misma que los tíos de la banda eran unos estirados y que la mujer de la barra daba miedo. Ninguna de las dos cosas era cierta.
- 3) Es mucho más fácil quedarte a salvo en tu rincón del pub (la vida), pero en el instante en que haces alguna tontería, como pedir unirse a la banda o tirar una pinta, la vida se vuelve más divertida: es más un juego emocionante que un deporte de resistencia.
- 4) La vergüenza no te mata. En realidad, se te pasa bastante rápido.
- 5) Me encantaba la terapia de rechazo.

La mañana siguiente me desperté, con resaca, al oír una conversación en el jardín del vecino. Era entre un niño, que debía de tener unos cuatro años, y su padre.

—¡Papá!

—¡Sí!

—¡Papá!

—Sí, Nate.

—¡TE QUIERO! —exclamó la voz infantil.

Sonreí debajo del edredón.

—Yo también te quiero —dijo su padre—. ¿Quieres que te dé un abrazo?

El niño pareció enfurecerse ante la sugerencia:

—¡NO!

El rechazo... está en todas partes.

Volvía al juego.

El lunes 12 de mayo el sol brillaba y todo iba sobre ruedas. La noche en el pub había cambiado lo que sentía por la terapia de rechazo, y por el proyecto entero. No dejaba de pensar en Jim y en lo que me había dicho. Por primera vez no me sentí una fracasada por no tener lo que él —o cualquiera de mis amigos— tenía. Yo no tenía marido, casa ni ahorros, pero tenía libertad y aventura. Y pensaba aprovecharlo al máximo. Por primera vez desde *Aunque tenga miedo*, me enorgullecí de lo que estaba haciendo. No era narcisista y autocomplaciente (bueno, no del todo): ¡era valiente y brillante!

Salí de la cama de un salto y fui a dar una vuelta por Hampstead Heath, con los leggins con los que había dormido. Por el camino saludé a todo el mundo. Sonreí a perros y a niños. A ancianos y árboles. Incluso sonreí a las mujeres delgadísimas y estiradas. Los árboles y las mujeres delgadísimas no me devolvieron la sonrisa, pero casi todos los demás sí. ¡Estaba haciendo amigos e influyendo en la gente!

En el camino de vuelta, pasé por delante de una cancha de baloncesto, donde dos adolescentes con sudadera y zapatillas de deporte tiraban a canasta. Por su pinta se diría que deberían estar en clase, pero decidí no preguntar. En lugar de eso, pregunté si podía unirme a ellos.

—Sí, claro —contestó uno.

Se pasaron los diez minutos siguientes entrenándome, colocándome las manos en el balón, hablándome de ángulos y de cómo doblar las rodillas. Se llamaban Steve y Leon.

Les expliqué lo de la terapia de rechazo. Me miraron como si fuese una vieja loca que bien podía haber dormido con los leggins, pero siguieron hablando.

—Prueba a ser un tío —dijo Leon—. Te rechazan todos los días. Te acercas a una chica y pasa de ti, y entonces tienes que andar los diez pasos de vuelta hasta tus amigos...

—¿Te molesta? —pregunté.

—No —masculló bajando la vista al suelo.

Les expliqué que uno de mis retos era pedir una cita a un hombre.

—Es imposible que un tío te rechace —afirmó Leon.

Esbocé una sonrisa radiante.

—Es que, ya sabes, un tío dirá que sí aunque no le guste la chica, porque... ¿por qué no? A lo mejor consigues...

Encantador.

Seguimos hablando. Intercambié técnicas de ligoteo con dos chavales de dieciséis años.

Cuando me alejaba de la cancha, Leon me gritó:

—¿Qué vas a hacer ahora? No te hemos rechazado.

—¿Me prestas diez libras? —pregunté.

—Esa es buena. —Sonrió.

—¿Es un no?

—Sí, es un no.

—Pero ¿qué tiene que ver todo eso con tu vida real? No es como si hubieses pedido trabajo y te hubieran rechazado...

—He tanteado otras revistas —mentí. No había tanteado otras revistas; de hecho apenas estaba trabajando.

—¿Y qué ha ocurrido?

—No han contestado.

—¿Has insistido?

Estaba al teléfono con Sheila. La había llamado para narrarle mis intrépidas hazañas, con la esperanza de que me dijese lo brillante que era. No iban por ahí los tiros.

—Acercarte a alguien y preguntarle si te deja tocar su instrumento tampoco es para tanto. Estabas en un pub. Es la clase de cosas que harías de todos modos —objetó.

—No es verdad, ¿cuándo he hecho yo eso?

—Lo que pasa es que creo que tienes que hacer cosas que afecten a tu vida real. Si esos dos chicos te hubiesen dicho «No, no puedes jugar al baloncesto con nosotros», ¿te habría arruinado la semana?

—No, pero me habría dado vergüenza, y la cuestión es acostumbrarte a sentirte incómodo con pequeños rechazos para que luego te sientas más fuerte cuando lleguen los grandes.

—Sí, a eso voy. ¿Cuándo piensas enfrentarte a los grandes? Lo único que has hecho que implicase un rechazo real fue cuando intentaste ligar con aquel hombre en el metro, y de eso hace meses.

Estaba furiosa cuando colgué... «¡Keledén! Me gustaría verla a ella saltar de un avión o preguntar a unos adolescentes si puede jugar al baloncesto con ellos... ¿Por qué no puede nadie apoyarme un poco? ¿Por qué son todos tan críticos? Necesito amigos nuevos, una familia nueva...»

Intenté, en vano, seguir enfadada y eludir el hecho de que Sheila, como de costumbre, tenía razón: veía a través de mí como la luz a la que expones un billete de cincuenta libras.

Jason dice que deberíamos empezar con pequeños rechazos antes de «pasar a rechazos más significativos emocional y socialmente», pero yo no me había enfrentado al rechazo significativo por parte de amigos ni había afrontado el rechazo del sexo opuesto, y, sin duda, no había llevado muy lejos lo del rechazo con respecto al trabajo.

Como escritora *free lance*, debería haber estado enviando constantemente propuestas a distintas publicaciones, pero no lo hacía. Tenía colegas que habían logrado grandes cosas no porque fuesen mejores que yo, sino porque llamaban a puertas e insistían. Yo no lo hacía porque no quería que me rechazasen. Y no quería que me rechazasen porque me lo tomaría como una confirmación de todas las inseguridades que tenía en mi cabeza: que era negada como escritora, que ya había tenido suerte de llegar a donde estaba, que no volvería a trabajar.

Es lo que tiene el rechazo: puede doler más de lo que justifica el hecho en sí porque confirma nuestros peores temores acerca de nosotros mismos. Pero el rechazo no siempre es una señal de que no estemos a la altura. Hay decenas de historias famosas de rechazo: a *Harry Potter* le dieron con la puerta en las narices en doce editoriales. Casi todas las discográficas rechazaron a los Beatles; a Walt Disney lo despidieron porque carecía de imaginación... Y la lista continúa.

De modo que envié propuestas a editores del *Telegraph*, *Grazia* y el *Irish Independent*.

La primera respuesta iba al grano: «Eso ya se ha hecho». Ese rechazo no me resultó liberador —me resultó hiriente—, pero luego recibí dos respuestas más. Una era otro no, aunque iba acompañado del mensaje: «Por favor, envía más ideas. Siempre disfruto con tus artículos y me encantaría contratarte». ¡Siempre disfrutaba con mis artículos! ¡Le encantaría contratarme! ¡Sabía quién era!

Entonces llegó el tercer email, la respuesta a mi propuesta más arriesgada: escribir una columna con regularidad acerca de pequeños hábitos que pueden hacernos más felices. «Envíame algunos ejemplos», me dijo el editor. ¡Sí! ¡Tenía una columna en potencia! ¡Una columna en un periódico de verdad!

Durante mi última semana de terapia de rechazo me llegó mi Gran Momento. Una oportunidad decisiva, el todo o nada.

Estaba escribiendo en una cafetería del Soho cuando entró un hombre atractivo. Cuando digo «atractivo», me refiero a mi versión actual de esa palabra: tipo desaliñado, barbudo y con pinta de intelectual.

Y no era la primera vez que lo veía.

Estaba en la misma cafetería un par de meses antes, la primera vez que fui. Parecía inteligente y serio, y me lo imaginé escribiendo un libro o un guion brillante. Había sentido tal flechazo que hablé de él a Rachel cuando llegué a casa.

—Deberías haberlo saludado —dijo.

—Sí, claro —contesté con tono sarcástico. Yo no haría eso ni en un millón de años.

Pero él había vuelto. Y yo estaba haciendo terapia de rechazo. Era una señal.

Una señal de que me entraría un pánico tremendo y me bloquearía.

Aunque sabía que el objetivo era precisamente el rechazo, y que el siniestro total sería un éxito, me quedé pegada a mi asiento.

Para empezar, estaba el reto práctico del acto en sí: intentar ligar con un desconocido. ¿Cómo lo haría? ¿Me acercaría sin más y diría «Hola»? ¿Y luego qué? ¿Él contestaría «Hola», se haría un silencio sepulcral y me marcharía?

Los personajes de las comedias estadounidenses eran capaces de manejar esas situaciones; yo, no.

Luego estaba el reto emocional de verme rechazada por un miembro del sexo opuesto, lo que encontraba demoledor. Aunque sabía que su falta de interés por mí no me cambiaría la vida, sería un golpe, el tipo de golpe capaz de empujarme a una espiral de duda durante semanas.

Así que me quedé allí sentada removiendo el café sin dejar de mirarlo.

En un momento dado, debió de resultarle evidente que lo miraba, porque alzó la vista de su portátil y me sonrió. Me entró el pánico y aparté la vista. Un tío que me gustaba me sonreía y yo lo ignoraba. ¡Qué mal se me daba eso!

Media hora después volvió a sonreírme, y esta vez le devolví la sonrisa. Noté que las mejillas me ardían. Es algo tan nimio, esta historia de las sonrisas, pero fue como si llevara una camiseta en la que dijese: «Estoy soltera y me siento sola, ¡por favor, deja que te guste! ¿Te gusto? Apuesto a que no te gusto. Claro que no te gusto...».

Volví a concentrarme en el estudio de mi *feed* de Facebook.

Entonces sobrevino el desastre. Llegó un amigo suyo. Al cabo de unos minutos, el amigo se volvió para observarme. Qué vergüenza. Debían de estar hablando de la tía rara que llevaba toda la tarde mirando. Clavé la vista en mi portátil.

Miré la hora: eran las seis y diez de la tarde. Jason Comely dice que, en lo que se refiere a la

terapia de rechazo, debemos vivir según la regla de los tres segundos, una estrategia concebida por artistas del ligue, que consiste en que cuando veas a alguien que te gusta debes acercarte en el plazo de tres segundos. Si esperas más, empieza a invadirte el miedo. «Suprime el tiempo y suprimirás el miedo», afirma Jason. Yo no había suprimido el tiempo. Llevaba cuatro horas y media en la cafetería —no, no estoy exagerando— CUATRO horas y media, mareando cafés fríos e intentando reunir el valor para hablar con un hombre.

Había quedado para tomar unas copas a las seis y media después del trabajo. Pensé en mandar un mensaje a Sarah, pero me sentí culpable por perder el contacto con ella e imaginé que seguiría en la oficina, así que escribí a Rachel.

YO: Estoy en una cafetería del Soho y mi tío atractivo está aquí con un amigo y estoy paralizada. Él sonríe, yo sonrío. Así no vamos a ninguna parte. ¡Puuaj!

RACHEL: ¡Recuerda: terapia de rechazo! Dile que tiene una sonrisa bonita... Es cursi, pero si le gustas ¡no pensará lo mismo! Besos.

YO: Puaaaj. Qué mal se me da esto.

RACHEL: No tienes por qué volver a verlos nunca. ¿Y qué si quedas como una tonta? Has hablado en público, has hecho un monólogo, has posado desnuda... Tú puedes.

Pero la verdad es que no podía, así que a las seis y veinte salí de la cafetería para asistir al lanzamiento de un nuevo colchón. En serio, para eso había quedado.

Cuando me marchaba, me reprendí a mí misma: «Cobarde. ¿Por qué no lo has saludado siquiera? Solo saludarlo. Te has rajado. Siempre te rajas».

En la puerta de la tienda de muebles de lujo, un hombre que llevaba una bandeja me ofreció una copa de prosecco, la cogí y me quedé plantada junto a una cama con dosel, odiándome a mí misma.

«Joder, ¿por qué eres tan idiota cuando se trata de hombres? ¿Qué problema tienes? ¿Acaso te habrías muerto si no te hubiera devuelto el saludo?»

Había alrededor de una veintena de personas en la tienda, mujeres de revista, bien vestidas, y un par de tipos trajeados que supuse que serían de la empresa de colchones.

—Bueno, si lo has visto antes, es probable que vuelvas a verlo; no te preocupes —dijo Liz, que organizaba el evento y, por lo tanto, solo me escuchaba a medias.

Yo, en cambio, sabía que la vida no funciona así. Es raro ver dos veces a la misma persona en el centro de Londres. Ya se me había concedido una segunda oportunidad, que es más de lo que consigue la mayoría de la gente. Podía elegir: o quedarme con el prosecco caliente y los colchones —alcohol y cama, una representación apropiada de mi zona de confort— o afrontar mi miedo al rechazo y volver a la cafetería.

—Lo siento, pero tengo que irme —dije a Liz al tiempo que le dejaba la copa vacía en la mano,

y me encaminaba con paso firme hacia la puerta antes de que cambiara de opinión.

Una vez fuera, crucé la calle esquivando los coches, sintiéndome como la heroína de una comedia romántica.

«¿Estoy haciendo esto? ¿De verdad que estoy haciéndolo? Oh, Dios mío, estoy...»

Entonces llegué a las puertas de la cafetería y me quedé paralizada. Lo vi por la ventana; seguía hablando con su amigo.

«No te pares, continúa. Vamos...»

Empujé la puerta y me dirigí a su mesa sin tener ni idea de lo que iba a decir. Antes de que me diera cuenta, estaba de pie justo a su lado. Él levantó la vista. Su amigo levantó la vista. Me quedé paralizada.

—Hola —dije... o croé, más bien. Me había pasado algo raro en la voz.

—Hola —contestaron los dos.

Sentí como si estuviese contemplando la escena desde el techo.

«Di algo, Marianne. ¡Di algo!»

Entonces el amigo, como un rayo, anunció:

—Yo ya me iba. ¿Quieres sentarte?

Dije que sí y ocupé su asiento. Mi chico parecía un poco sorprendido, pero no perdió un segundo.

—¿Te apetece un café? —me preguntó.

Dije que sí, aunque más cafeína probablemente fuera lo último que mi cuerpo necesitaba.

Lo observé mientras volvía del mostrador con nuestros cafés. No sabría decir cuánto medía —¿era más alto que yo?—, pero advertí que caminaba muy erguido. Como si se pusiera el mundo por montera. No de un modo arrogante, solo en plan «Aquí estoy yo». Sin nada que esconder. Eso me gustó.

Dejó las tazas encima de la mesa y me tendió la mano para presentarse.

Su nombre parecía griego, así que le pregunté si era griego y dijo que sí. Me preguntó si hablaba griego y dije que no.

—Pero una vez fui a Atenas; hacía mucho calor. Básicamente recorrí la Acrópolis sudando —solté.

«¿Por qué demonios tienes que sacar a relucir cuánto sudas, idiota?»

La taza de café temblaba en mi mano.

—Fui a la universidad con una chica griega y solía decir algo cuando llovía, creo que se traducía como: «No estamos hechas de azúcar, no nos derretiremos» —dije. Estaba de los nervios y hablaba como una histérica, pero se rio conmigo, no de mí.

Luego empezamos a hablar como es debido.

Resulta que no era un gran escritor, sino un estudiante de doctorado sobre algo relacionado con

la psicología, que dividía su tiempo entre Londres y Grecia.

—¿Tienes planes para esta noche? —me preguntó.

—No, en realidad, no...

—¿Te apetece una copa de vino?

—Sí, claro. Estaría bien.

Esperaba que la voz que había salido de mi boca fuese más tranquila que la que sonaba en mi cabeza, que gritaba: «¡Santo Dios, está pasando! ¡Te has acercado a un hombre en una cafetería y ahora tenéis una cita!».

Salimos y me acomplejé. Teníamos más o menos la misma estatura, pero él estaba delgado y yo me sentía rechoncha a su lado. «Contrólate, Marianne, basta ya de machacarte.»

Las calles estaban llenas de gente que había salido a tomar algo después del trabajo, así que fuimos sorteándola. Parecíamos una pareja. Una pareja que iba a tomar algo, como las parejas normales...

Me guio hasta una vinoteca a la que yo no había ido nunca. Estaba concurrida pero no demasiado. Era elegante pero sin ser pretenciosa. Pidió unas copas mientras yo me sentaba en un sofá mullido de cuero junto a la ventana.

—Salud —dijo.

Nuestras copas tintinearón.

Me miró a los ojos y me sentí cohibida.

—Bueno, esto es una sorpresa inesperada —añadió.

Los dos nos reímos. Nerviosos.

—Lo sé —contesté.

Durante un segundo se hizo el silencio.

—Me he quedado pasmado cuando te has acercado a la mesa. Y luego, cuando he ido al mostrador a por el café, se me ha acelerado el corazón y estaba preocupado por si me equivocaba.

—A mí me parecías muy relajado —aseguré.

—Pues no lo estaba —repuso—. Me había fijado en ti, y me habría ido a casa enfadado por no haber tenido el valor de hablar contigo. Se me da mal acercarme a las mujeres.

—A mí también... Bueno, a las mujeres no, a los hombres...

—Entonces ¿no tienes por costumbre abordar a los hombres en las cafeterías?

—¡No!

Le hablé de la terapia de rechazo.

—Pero yo no te he rechazado —constató él.

—Eso es cierto.

Así que pregunté al barman si nos invitaba a unas copas y me dijo que le encantaría pero que si lo hacía se metería en un lío con el encargado. Sin problema. Rechazo cumplido. No podría

haberme dolido menos.

—Si una mujer me sonrío tres veces, lo tomo como una señal de que le intereso e intento decir hola —me explicó.

Yo nunca había sonreído tres veces a un hombre; era demasiado orgullosa y me daba demasiado miedo y vergüenza. Me había pasado la vida pensando que otras chicas consiguen a los tíos porque están más delgadas o son más guapas, pero tal vez solo sonrieran más.

Dijo que llevaba tres años soltero, tras una relación larga.

—¿Qué hay de ti? —preguntó.

Esa era la pregunta habitual en las primeras citas, y la odiaba. Me daba escalofríos confesar que llevaba soltera la mayor parte de mi vida y que mis relaciones no habían durado más que unos meses.

—¿Y eso, por qué? —añadió.

Una pregunta —la pregunta, en realidad— tan sencilla y no supe qué contestar, así que di un sorbito a mi bebida y cambié de tema.

Él me habló de su vida: había crecido entre Grecia y Nueva York, su padre era músico y viajaba mucho. Era hijo único.

Cuando el bar cerró me acompañó hasta el tren.

—Que te hayas acercado a mí así es lo más bonito que me ha pasado en mucho tiempo —declaró.

Yo me miré los pies.

Él se rio y se inclinó para besarme. Fue un beso dulce. Un beso tierno.

Me sentía muy incómoda. «¿Por qué me siento así? ¿Por qué me aterran estos momentos?»

Cuando se apartó, los dos sonreímos.

—Ha sido agradable —dijo.

—Sí, lo ha sido. —Me reí.

—El viernes regreso a Atenas, pero estaré de vuelta en Londres dentro de unas semanas.

—Vale.

—Mi padre no se encuentra muy bien, o sea que tengo que ir a casa a ayudar a mi madre.

—Me sabe mal.

—No pasa nada. Lleva tiempo así. Pero ¿te gustaría que nos viéramos de nuevo cuando vuelva?

—Sí, sería genial —respondí, y cogí el tren para volver a casa.

Por momentos, la terapia de rechazo había sido terriblemente dura. Me sentía incómoda con el hecho de que el juego te pida que obtengas tus dosis de rechazo a costa de otras personas y me impactó lo que dolía sonreír a alguien y que te girara la cara en respuesta, pero había sacado

provecho de la experiencia. No solo había interactuado de forma breve pero reconfortante con desconocidos, lo que hacía que el mundo pareciera un lugar menos hostil, sino que también había conseguido grandes cosas. Después de enviar tres muestras de mi trabajo, me dieron una columna en un periódico. Bueno, «columna» quizá sea algo exagerado. Era del tamaño de una caja de cerillas, pero ¡era mía! ¡Control de los medios, allá voy!

También había tenido una cita.

Sobre todo, sin embargo, había comprendido una de esas cosas que te cambian la vida. Había descubierto que, a pesar del pánico que sentía por el rechazo, en realidad apenas me habían rechazado porque siempre me las ingeniaba para evitarlo: en el trabajo, con amigos, en el amor.

A principios de mayo me había topado con esta cita de J. K. Rowling: «Es imposible vivir sin fracasar en algo, a menos que vivas con tanto cuidado que bien podrías no haber vivido en absoluto. En cuyo caso, has fracasado por defecto».

Yo había estado fracasando por defecto, rechazándome por defecto, y eso tenía que acabar.

Mientras me alejaba traqueteando en la línea norte, mirando a las parejas y los estudiantes achispados, por una vez sentí que mi sitio estaba con las personas felices que me rodeaban. Pensé en el hecho de que toda tu vida podía cambiar con solo decir «hola» a alguien.

*Keledén. Lo último en medicina
para el espíritu, de John C. Parkin*

Si algo está produciéndote estrés, di «Keledén»
y te sentirás mejor al instante.

El mensaje de Sarah me llegó cuando estaba en el Wetherspoon del aeropuerto de Gatwick. «¿Estás bien? ¿Qué está pasando? Hace semanas que no nos vemos y cada vez que te pregunto si quedamos me dices que no. ¿He hecho algo malo? Besazo.»

Era cierto. Aunque no me había propuesto distanciarme, de algún modo había ocurrido...

Estábamos en mundos distintos. Sarah estaba en el mundo real de trabajo y calentadores averiados, y yo... Bueno, yo estaba intentando ligar con hombres en cafeterías y repitiendo afirmaciones. Aunque nadie me había dicho nada en ese sentido, había empezado a ponerme paranoica al pensar que mis amigos estuvieran burlándose de mí en secreto. Antes de enero era capaz de reírme de mis hábitos de lectura extracurriculares, aprobados por Oprah, pero en ese momento, a principios de junio, tras seis meses volcada en mi misión de superación personal, no quería oír nada ni vagamente crítico sobre eso ni sobre mí. La autoayuda ya no me parecía cosa de risa; me parecía muy seria.

Ya no era un pasatiempo: era mi vida.

Obligarme a salir de mi zona de confort ocupaba todos mis pensamientos conscientes, y alguno que otro dormida también. Y estaba cambiándome. No quería hablar de dramas del trabajo como antes. No quería quejarme de otras personas ni hablar de cosas estúpidas y sin importancia. ¡Estaba intentando ser positiva, mejor persona!

Miré alrededor. A mi lado había un hombre de sesenta y tantos con el pelo largo y una camiseta de los Ángeles del Infierno. Llevaba gafas de sol a pesar de que estábamos bajo techo y se bebía su pinta como si fuese el último trago en el corredor de la muerte. Al otro lado, una pareja joven, con un bronceado tan perfecto y resplandeciente que parecía que los dos fueran de plástico, bebía rosado. Era poco más de mediodía.

Keledén. Pedí una copa de chardonnay. Grande.

Mientras me tomaba el vino la culpa adoptó una forma nueva, más dura: desafío.

Mi antiguo yo habría dicho lo que fuese para arreglar las cosas con Sarah, se habría disculpado una y mil veces por todo lo que había hecho o dejado de hacer, pero ¡keledén! Estaba harta de disculparme. Pedí otra copa.

Sonó el tono de un mensaje. Era del Griego.

«¡Pásalo bien! 😊»

Yo odiaba las caritas sonrientes. ¿De verdad utilizan caritas sonrientes los estudiantes de doctorado?

Respondí: «¡Lo haré!».

Abuso de los signos de exclamación en lugar de los emoticonos. No es algo de lo que me enorgullezca.

Miré el panel de información. Vuelo de Ryanair a Ancona, EMBARCANDO.

Apuré lo que me quedaba del vino, me guardé el móvil en el bolso y me dirigí a la puerta de embarque. Contestaría a Sarah a la vuelta.

En el avión miré por la ventanilla y abrí mi libro. A medida que ascendía en el aire, la vida en casa se desvanecía. Estaba solo yo. Nadie más en quien pensar. Keledén... a todo.

Unos años antes, otro británico estresado había huido de su vida. John Parkin trabajaba como ejecutivo de cuentas en una agencia de publicidad de Londres cuando sufrió una crisis vital. En su libro *Keledén. Lo último en medicina para el espíritu*, escribe: «Por primera vez en mi vida, perdí la noción del sentido. Sentía un dolor incesante [...] era sencillamente el dolor de estar vivo».

Las cosas se pusieron tan mal que un día se vio tirado en la miseria. Literalmente. «Me acurrucaba como un niño pequeño y me echaba a llorar. Y eso era el clímax de la semana», escribe.

¿A quién no le gusta uno de esos momentos dramáticos en los que se toca fondo?

Después de eso John leyó todos los libros espirituales habidos y por haber, con el fin de encontrar la fuente de su miseria. Dejó su trabajo y recurrió al yoga, al taichí y al chamanismo y luego metió todas sus pertenencias en una caravana y se mudó, junto con su mujer y sus dos hijos pequeños, a Italia, donde montaron retiros para otros ejecutivos quemados.

Fue en uno de esos retiros donde un comentario espontáneo acabó generando un movimiento de autoayuda. John estaba trabajando con una mujer de treinta años que se negaba de forma obstinada a relajarse a pesar de que llevaba una semana de ejercicios de respiración, yoga y visualización. Justo cuando se marchaba para regresar a casa, con la misma carga mental con la que había llegado, John le sugirió que se limitase a decir «Keledén» a todo aquello que la preocupaba.

La mujer le escribió unas semanas más tarde para contarle que, en efecto, había dicho

«Keledén» y aquel sencillo juramento lo había cambiado todo. Ya nada le importaba una mierda y, como resultado, la vida era mucho mejor.

John reconoció que ahí había algo. Escribió un libro en el que declaraba que «Keledén» es la expresión occidental perfecta para las ideas espirituales orientales de renunciar, dejar fluir y relajar nuestro control sobre todo. Se dio cuenta de que, en el momento en que decimos «Keledén», dejamos de obsesionarnos por cosas que no son importantes.

«Keledén» es una expresión que —básicamente— implica que nada importa tanto. Lo cual, por supuesto, es cierto. Yo eso lo tenía claro en el plano intelectual, pero en mi vida cotidiana todo importaba mucho. Lo que la gente pensaba de mí, cómo me iba en el trabajo, lo gorda que estaba, lo mal que llevaba el pelo, los descubiertos y las tarjetas de crédito, mi futuro, mi vida amorosa o la falta de ella... todo me daba vueltas en la cabeza en una sopa gigante de miseria de creación propia.

Keledén iba a ser el antídoto, mi vía de escape.

Había leído el libro años antes y me había gustado. Pero soy irlandesa, así que a mí me va cualquier cosa que incluya tacos. Es espiritual sin ser petulante, en la onda de la New Age pero lleno de sentido común.

Es autoayuda para la gente a la que no le gusta la autoayuda.

Pero el motivo principal por el que había decidido coger ese libro de nuevo era porque venía con unas vacaciones adjuntas. Los retiros de una semana de duración de Keledén tienen lugar en Italia. Búsqueda espiritual al sol... ¡A eso sí que podía apuntarme!

Mi madre, sin embargo, discrepó.

—¿Puedes permitirte viajar? —me preguntó.

—La verdad es que no, pero necesito unas vacaciones.

—Marianne, todos necesitamos unas vacaciones. La semana pasada llorabas por las facturas de tu tarjeta de crédito.

—Eso no fue la semana pasada, fue hace meses... Y últimamente he estado trabajando un montón. No debería tener problemas.

Mentí. No había estado trabajando un montón. Y la razón por la que últimamente no había lloriqueado por el estado de mis cuentas era que no las había mirado, ni siquiera para agregar unos ceros.

Intenté hacer caso omiso de la incómoda sensación de que todo lo que hacía era un disparate autocomplaciente. Mi madre, de sesenta y ocho años, trabajaba a jornada completa como profesora y sus únicas vacaciones consistían en dos semanas en la lluviosa Irlanda todos los veranos. Cuando la vida se desmoronaba a su alrededor, ella se limitaba a tumbarse en la cama y soltarse un buen sermón. Yo estaba a punto de pagar cientos de libras para volar hasta Italia y tumbarme junto a una piscina.

Con la tarjeta de crédito. Por supuesto.

Me quedé dormida en el avión y me desperté con un hilillo de baba seca en la comisura de la boca, cuando el sistema de anuncios por los altavoces de Ryanair se jactó sobre el número de vuelos que aterrizaban en hora. El vino del mediodía me había noqueado, al igual que la bofetada de calor que nos recibió cuando aterrizamos y desembarcamos. Los vaqueros y la sudadera de algodón, que me habían parecido osadamente veraniegos en Londres, eran como ropa de esquí.

Una pareja de sesentones esperaba el equipaje de pie a mi lado. Ella parecía muy triste. Él tenía la cara sonrojada y aspecto resignado. Esperé no encontrármelos en el retiro.

Al otro lado de la cinta transportadora, un hombre alto, rubio y bronceado, recogía una bolsa North Face mientras una mujer con el pelo oscuro y rizado, de pie a su lado, señalaba una maleta plateada con ruedas. Él la recogió por ella y se alejaron. Eran una pareja atractiva, impecable, en forma y con la piel resplandeciente... Supuse que de escapadita romántica. Me sentí gorda y sudorosa e inicié la retahíla habitual de pensamientos sobre no tener novio... pero entonces recordé al Griego y sonreí. Tal vez acabásemos siendo una de esas parejas atractivas que hacían escapaditas. Podría ir a visitarlo a Grecia y podríamos pasar las vacaciones en las islas... después de ponerme a dieta.

En la cola del taxi, enseñé la dirección a un hombre con el pelo oscuro recogido en una coleta y una camisa un poco demasiado abierta. Era como si el patronato de turismo italiano me lo hubiese enviado especialmente después de una cuidadosa selección. Ascendimos alejándonos de la costa y las cuentas del rosario de plástico blanco que colgaba del espejo retrovisor se balancearon con las curvas de la carretera, cada vez más cerradas. Veinte minutos más tarde enfilamos una pista de tierra que atravesaba viñedos y olivares, y llegamos a nuestro destino.

—¡Aquí! —dijo el conductor señalando el viejo edificio de piedra que teníamos delante.

Me apeé del taxi y me quedé allí de pie un minuto, asimilando la larga terraza y una piscina turquesa cuya agua parecía verterse en las colinas verdes que la rodeaban. Era mucho más bonito de lo que me esperaba.

Me condujeron a mi habitación, en una pequeña cabaña situada en el jardín, con vistas a una ermita. Salté arriba y abajo y chillé encantada al ver la enorme cama, el televisor de pantalla plana y el cuarto de baño de mármol...

Pensé en Sarah y en mi madre. Sentí una punzada de culpa por no merecer estar allí en el paraíso cuando tenía a una amiga a la que había descuidado y a una madre que trabajaba como una esclava, pero entonces oí un chapoteo y grititos procedentes de la piscina, y se me pasó de inmediato.

«¡Keledén! Keledén a todo...»

Me quité la ropa y me tumbé en ropa interior sobre las sábanas blancas y almidonadas. Cerré los ojos...

Cuando me desperté, el sol italiano proyectaba un resplandor anaranjado intenso a través de las persianas. Eran las siete y diez de la tarde. Había dormido dos horas y debía reunirme con los demás. Me puse un vestido gris de punto, me hice un moño de cualquiera manera y me dirigí a la terraza, donde había alrededor de una docena de personas tomando a unas copas.

Reconocí a la atractiva pareja del aeropuerto.

—¿Eres una seguidora de Keledén? —me preguntó una mujer sonriente con el pelo castaño a lo *garçon*.

—¡Pues supongo!

—Únete a nosotros.

Había un asiento libre, al lado del Mister Aeropuerto, que llevaba pantalones cortos y una camiseta azul que parecía recién sacada de la caja. Su novia estaba en la otra mesa.

—Me llamo Geoff.

Tenía acento de Irlanda del Norte y los ojos castaños. Se levantó al tiempo que me tendía la mano. Era muy alto. De cerca, parecía sacado de un anuncio de Gillette. Se me hizo un nudo en el estómago. Le estreché la mano y me preocupó haber apretado demasiado y que me sudara la palma.

—Dios, esto es impresionante —dije mirando la piscina.

—Sí. Yo me esperaba dormitorios compartidos y brotes de soja —bromeó Geoff.

—Yo también, ¡es justo lo que estaba pensando! —contesté, demasiado alto.

—Entonces ¿no habías venido nunca?

—No, pero he leído el libro.

Siempre sé cuándo un tío me gusta porque una de dos: o me quedo muda o empiezo a hablar mucho más alto de lo normal, consciente de cada frase y de la necesidad de que sea divertida o impresionante. Así que hago el numerito.

Él parecía un poco preocupado por mí mientras interpretaba mi papel de mujer sola que practica la autoayuda y me sentí desleal por trasladar mis afectos tan rápido después de conocer al Griego.

Antes de que pudiera seguir cavando mi propia tumba, salió a la terraza un hombre con unas gafas modernas de montura oscura, camisa floreada y sandalias Birkenstock. Reconocí su cara de la cubierta del libro. Era John, nuestro gurú de la semana. Salvo que no parecía un gurú. Nada de ropa suelta ni cuentas de madera. Ni un sarong siquiera. Más bien tenía el aspecto de un hombre de mediana edad que trabajaba en publicidad.

A su espalda, una mujer alta con aire severo recorrió al grupo con la mirada como si se asomara a nuestras almas. Tenía toda la pinta de una arisca profesora alemana de yoga.

Una vez que John hubo saludado, nos presentó a la mujer como su esposa, Gaia. Ella sonrió y, al hacerlo, sus ojos se arrugaron hasta cerrarse y todo su rostro se iluminó. Ya no era una arisca profesora de yoga, ¡era una mujer sabia y hermosa!

—No tenemos un plan establecido, cada semana es distinta dependiendo de lo que resulte apropiado para el grupo —dijo John—. No habrá cánticos ni meditación a las cinco de la mañana. Nosotros creemos que todo es espiritual: beber, reír, engullir tarta de chocolate... La mayoría de las mañanas nos reunimos en torno a las diez, aunque Gaia siempre llega tarde; luego trabajamos hasta alrededor de la una, cuando paramos para comer, y después podéis remolonear por la piscina o hacer lo que queráis.

Durante la cena bebimos vino y empezamos a intercambiar historias.

A la mañana siguiente ahondamos en esas historias, sentados en unos cojines dispuestos en círculo en el suelo de una habitación iluminada por el sol. John nos pidió que compartiésemos nuestros nombres y el por qué estábamos allí. Empecé a ponerme nerviosa mientras escuchaba a los demás.

Había una combinación de divorcios, muertes cercanas, enfermedad y mucho estrés laboral. La gente era tan sincera que desarmaba.

A medida que se acercaba mi turno, empezó a palpitarme fuerte el corazón. Me sentía como una impostora. Mis padres no habían muerto. No iba a divorciarme. No quería hablar a nadie de mi reto de autoayuda por si pensaban que estaba un poco tarada, así que dije:

—Me pasé la veintena trabajando como una loca y siempre pensé que mi problema era el estrés laboral. Pensé que, si conseguía trabajar menos, estaría bien, pero entonces dejé el trabajo para hacerme *free lance* y me di cuenta de que el problema no era el trabajo, sino yo...

Miré al suelo mientras la persona que tenía sentada al lado empezaba a hablar.

—Cada vez que hacemos un retiro, surge un nuevo tema —explicó John—. Esta semana parece que tenemos mucho desgaste: sois como buenos soldados, seguís avanzando a pesar de todo, y en muchos sentidos eso es positivo, pero puede derivar en agotamiento e infelicidad. Esta semana podemos ver cómo sería si cedieseis y dejaseis de esforzaros tanto.

Hubo una exhalación colectiva.

En la comida, me senté al lado de Geoff.

—Ha sido intenso —dijo.

—Sí, es como Alcohólicos Anónimos o algo así —añadí. Miré alrededor en busca de la chica del pelo rizado, pero no la veía—. ¿Dónde está tu novia?

—¿Eh?

—¿No estás con la chica del pelo rizado? Os vi juntos en el aeropuerto.

—Ah, sí... No, solo nos pusimos a hablar en el avión. No la conocía.

Intenté contener la sonrisa que se abría paso en mi cara.

«Relájate, Marianne.»

Pasamos la tarde en las tumbonas de la piscina. Yo tenía *Keledén* conmigo, pero estaba sin abrir junto al protector solar. Me quedé dormida en el instante en que me tumbé.

La mañana siguiente aprendimos a decir «Keledén» con la ayuda de un Werthers' Original.

Nos dijeron que nos pusiéramos por parejas y estirásemos un brazo para que nuestro compañero lo agarrase. Entonces teníamos que intentar con todas nuestras fuerzas meternos las manos en los bolsillos (para coger un caramelo imaginario) mientras nuestro compañero intentaba tirarnos del brazo en el sentido contrario.

Yo tenía como pareja a Janet, una enfermera de Glasgow. Medía como metro y medio, y tenía una energía nerviosa, casi infantil, y una sonrisa enorme. Resultó que era una fiestera reformada que se había convertido en una adicta al rollo espiritual.

—Los veo a todos —explicó—: sanadores, médiums, chamanes, canalizadores... Hago chi kung, meditación, budismo. ¡Estoy agotada de probarlo todo! ¡Necesito relajarme de intentar relajarme!

Janet era sorprendentemente fuerte. Cuanto más intentaba yo llegar a mi bolsillo, con más ahínco me agarraba ella. Llevábamos varios minutos de forcejeo y ni me había acercado a mi caramelo imaginario. Entonces nos dijeron que adoptásemos un enfoque distinto. El caramelo seguía en nuestros bolsillos y seguíamos queriéndolo, pero no nos preocupaba tanto si lo cogíamos o no. Nos dijeron que no lo forzáramos, que relajásemos los brazos, a ver qué ocurría. Meneé y retorcí el brazo, como si lo sacudiese por placer, y llegué al bolsillo enseguida. Janet, que estaba intentando detenerme, parecía confundida.

—Estaba esforzándome de verdad —dijo.

John explicó que Keledén no significa que no hagas nada, solo que no te preocupa tanto el resultado. Puedes ir a por el caramelo (o el trabajo, o el hombre, o la casa), pero lo haces con una actitud relajada y aceptas que sea lo que tenga que ser. Y, de hecho, si estás demasiado cansado para ir a por el caramelo (o el trabajo, o el hombre, o la casa), entonces ¡a la mierda!, no lo hagas. Échate una siesta. Cógete un año sabático. La vida entera, si quieres.

Decirlo era muy fácil, claro. La mayoría de nosotros hemos crecido con el mensaje de que tenemos que trabajar con ahínco y no abandonar nunca. El que algo quiere algo le cuesta. Llevamos el agotamiento de jornadas de doce horas en la oficina como una medalla de honor. Pero ¿por qué la vida tiene que ser tan difícil? De verdad, ¿por qué? ¿Ha de ser un castigo? ¿O debería disfrutarse? ¿Por qué resultaba tan de malcriados la idea de disfrutar de la vida? ¿Tan atrevida?

En opinión de John: «Si hallamos el valor para aligerar nuestro control de las cosas, para dejar de desear tanto, para dejar de trabajar y esforzarnos tanto, se produce algo mágico [...]

empezamos a conseguir de forma natural lo que deseábamos, pero sin esfuerzo».

Él reconoce que resulta desconcertante aceptar el hecho de que para conseguir lo que quieres debes dejar de quererlo, pero lo describe así: «Toda forma de deseo y esfuerzo implica alguna forma de tensión. Cuando dejas de aferrarte a ese deseo, la tensión desaparece. Y la relajación que la sustituye tiende a atraer cosas buenas a tu vida».

No tengo ni idea de por qué es cierto eso, pero lo es, ¿no? Es el motivo por el que gustas a los tíos que no te gustan: porque estás relajada y eres tú misma. Es el motivo de que, tras años intentándolo, las mujeres se queden embarazadas justo cuando abandonan. Es el motivo por el que, cuando decides dejar tu trabajo empiezas a disfrutar de él realmente. Eliminas la tensión y va mucho mejor.

Según John: «Cuando dices “Keledén” estás llevando a cabo un acto espiritual [...] porque abandonas, cedes, dejas de resistirte y te relajas de manera que recuperas el flujo natural de la vida misma».

Después del ejercicio del caramelo fuimos a comer y nos instalamos para otra tarde de zanganeo espiritual en la piscina. Me quedé dormida de nuevo. Era como si entrara en un coma leve cada vez que me ponía en horizontal. De vuelta en la habitación, vi que el Griego me había escrito. «Solo quería saludar. Espero que estés pasándolo bien al sol. ☺☺☺» Su entusiasmo estaba empezando a producirme rechazo. Contesté rápidamente: «¡Lo estoy pasando genial!», antes de salir corriendo a cenar.

Llegué tarde, y el único sitio que quedaba era al lado de una mujer a la que había conseguido evitar hasta el momento. Su postura era tan buena que llamaba la atención. Una postura de esas de «Mírame, me he levantado a las seis de la mañana para hacer yoga». Y hablaba demasiado alto, como si todos los presentes fuesen su público. Alardeaba de felicidad. Y llevaba el pelo recogido en trenzas. A ver, por favor, ¿quién hace eso una vez cumplidos los treinta?

Me senté con una sonrisa falsa, y ella me la devolvió con creces.

—Me llamo Daisy —se presentó. Muy alto.

—Yo soy Marianne.

—¡Lo sé! ¡Te oí relatar tu proyecto la primera noche y tenía muchas ganas de charlar contigo!
—dijo—. He leído un montón sobre autoayuda... ¿Has leído *Las mujeres que aman demasiado*?
¿Y qué tal *Yo estoy bien, tú estás bien*?

—No, pero he oído hablar de ellos.

—¿Y Esther y Jerry Hicks y *La ley de la atracción*?

—No, pero leí *El Secreto* y me trastocó.

—Vas a querer leer ese Hicks, es muy auténtico. Entonces lo entenderás. ¡Yo he manifestado

tantas cosas en mi vida...!

—¿Como qué? —pregunté.

—¡Oh, muchas cosas! —Levantó los brazos como si no tuviese tiempo de entrar en detalles.

Y me sonrió. Con una de esas sonrisas engreídas e iluminadas que vienen a decir: «No entiendes las fuerzas superiores de este universo como yo». No habría sabido decir si me dieron ganas de propinarle un puñetazo o ser ella.

El tercer día aprendimos que fingir que te gustan cosas que no te gustan hace que te sientas enfermo y cansado.

Nos dijeron que extendiésemos los brazos y pronunciásemos en voz alta algo que nos gustase mucho. Así que extendí un brazo y dije: «Me gusta la pasta, me gusta la pasta, me gusta la pasta...». Janet intentó empujar mi brazo hacia abajo con todas sus fuerzas mientras yo trataba de mantenerlo levantado. Empujó durante un par de minutos, pero no logró nada. Conclusión: «Vaya, sí que te gusta la pasta».

A continuación, teníamos que extender los brazos y contar una mentira. Yo extendí los míos y dije: «Me gustan los champiñones, me gustan los champiñones, me gustan los champiñones». No me gustan nada. Cuando era más joven me dieron un volován en casa de un amigo. No había visto un volován en mi vida y aún no sabía que odiaba los champiñones. En el instante en que el pequeño hojaldre entró en mi boca empecé a tener arcadas. Tosí y me escupí aquella papilla marrón en la mano, que acto seguido se introdujo en mi bolsillo, donde se quedó, cada vez más húmeda y fría a medida que la jornada transcurría...

Mientras declaraba mi amor por los champiñones, Janet me empujó la mano hacia abajo con facilidad. «Vaya, no te gustan nada los champiñones», concluyó.

La idea era que cuando decimos la verdad —en un sentido amplio, siendo fieles a nosotros mismos— somos fuertes. Cuando fingimos ser algo que no somos, que nos gustan cosas que no nos gustan, nos volvemos más débiles. Físicamente más débiles.

Hicimos otro ejercicio en la misma línea. A cada uno nuestro compañero nos condujo al azar a un lugar de la sala, donde entonces debía intentar despegarnos una pierna del suelo. Janet me tenía de cara a la pared y fue capaz de levantarme la pierna sin dificultad, aunque me esforcé mucho por mantenerla en el suelo.

Luego debía escoger mi propio sitio. Me trasladé a un lugar delante de las grandes puertas de cristal que daban al jardín. Me quedé muy quieta. Miré por la ventana en dirección a los árboles y las suaves colinas que se extendían hasta el cielo, azul oscuro. Un tractor daba una vuelta por el campo. Un pájaro danzaba en el cielo. Revoloteaba, bajaba en picado y volvía a subir. Janet no consiguió moverme. Yo no estaba haciendo ningún esfuerzo. No estaba haciendo nada. El mundo

me quería en ese preciso lugar y me mantenía allí.

Conclusión: si estás en el lugar correcto, haciendo lo correcto, tienes una fuerza sorprendente. Si estás en un lugar en el que no quieres estar, un lugar que otra persona ha escogido para ti (un trabajo, una relación, etcétera), te sentirás enfermo, cansado y débil. Así es como casi todos nosotros pasamos nuestra vida.

Y así transcurrieron los días, con revelaciones curiosas acerca de la existencia, el amor y todas las cosas, basadas en caramelos ficticios y en el punto de una habitación en el que nos encontrábamos. Continué durmiendo y comiendo todo lo que me ponían delante, incluida la tarta que ofrecían en el desayuno: no era una tarta que simulase unos muffins o cruasanes, sino tarta de verdad. Estábamos viviendo en el paraíso, aislados del resto del mundo, aislados de cualquier chorrada.

A medida que pasaban los días, empezamos a parecer más dulces y desenfadados. Adoptamos una rutina relajante: trabajo en grupo por la mañana y siesta junto a la piscina por la tarde, mientras que nos pasábamos la noche comiendo pasta, pizza y ñoquis con queso regados con vino... La tercera noche me vi sentada junto a Geoff, quien resultó ser director de cine.

—¿Qué tipo de películas? —pregunté.

—Oh, ya sabes, algunos cortos, nada importante... Pero espero dirigir mi primer largo en otoño.

—Suenan bien.

—Tengo que rodar algunas historias corporativas que no me gustan para pagar las facturas, pero sí, están bien.

Le escuché mientras me contaba acerca de un trabajo que iba a hacer ese verano, siguiendo a una banda de indie por Estados Unidos. Es posible que hablara un poco demasiado de «creatividad» —y utilizó la expresión «artista seminal» más de lo conveniente—, pero me gustaba.

Después de la cena nos sentamos en la terraza bajo guirnaldas de luces y estrellas, y compartimos las historias de nuestras vidas.

El Griego iba desdibujándose como un recuerdo lejano.

El cuarto día nos dijeron que nos tumbáramos en el suelo y respiráramos durante una hora. Cada uno escogió a un compañero para que se sentase a su lado, mirase cómo respiraba y nos abrazase si sentíamos que lo necesitábamos. Sonaba aburrido, pero había algo en la voz de John que me puso nerviosa. «Esto puede remover muchas emociones para la gente —nos advirtió—. Pero no pasa nada. Rendíos y dejaos llevar sin más.»

El aire estaba cargado de nerviosismo. Todos sentíamos que estaba a punto de ocurrir algo

importante. Empezó a entrarme el pánico. ¡No quería rendirme! ¡Y no quería remover mis emociones!

Estaba sentada entre Janet y Geoff. Hasta entonces había hecho todos los ejercicios con Janet, pero pensé que tal vez sería bueno sentir el miedo de verdad, abrazar el posible rechazo y preguntar a ese hombre atractivo con sus impecables pantalones cortos planchados si quería verme respirar durante una hora.

—¿Lo hacemos juntos? —pregunté.

—Claro, vale —contestó.

—Me da miedo —dije yo.

—¿Por qué?

—No lo sé.

—Te irá bien.

Me tumbé. Cerré los ojos e intenté parecer guapa y tranquila, como si mi mente albergase pensamientos profundos, pensamientos profundos que él se moriría por comprender... Me alegré de haberme dejado el pelo suelto esa mañana y esperaba que creara un abanico favorecedor alrededor de mi cabeza. Buscaba un efecto Ofelia, pero, claro, menos muerta.

Pusieron música: estaba alta y era tribal. John nos indicó que respirásemos hondo de forma que nuestros vientres subieran y bajarán; debíamos notar que el oxígeno y la energía viajaban por nuestro cuerpo... A continuación, nos dijo que respirásemos más y más rápido, sin pausa entre inspiración y exhalación. No tardé en experimentar un hormigueo en las manos, los pies y las piernas. El volumen de la música aumentó. Seguí respirando, más rápido y más hondo. Sentí como si presionaran todo mi cuerpo contra el suelo.

Sabía que solo tenía que dejarme llevar, ceder, pero no quería. Me daba miedo caer por un agujero negro; esa es la imagen que tenía, que si cedía, caería por un agujero negro. Me di cuenta, mientras yacía en el suelo sin hacer nada más que respirar, que había experimentado esa sensación toda mi vida: la de que, si me relajaba durante un solo segundo, caería por un agujero negro y... entonces ¿qué? No lo sabía, pero simplemente sabía que el agujero negro era malo. Y siempre estaba ahí. Pero ¿por qué me sentía así? ¿Por qué sentía siempre que iba a ocurrir algo malo, que recibiría un castigo si me relajaba de algún modo y tal vez me permitía a mí misma ser feliz un momento?

No tardaron en saltarme unos lagrimones. Me resbalaban por las mejillas y por el cuello. Geoff me apoyó las manos en el brazo y me zarandeó con suavidad. Eso me hizo llorar más todavía. No estaba acostumbrada a que un hombre fuera amable conmigo y no estaba acostumbrada a bajar la guardia delante de uno. ¿Por qué me pasaba la vida aterrada por los hombres, aterrada por todo?

La música pasó de grave y violenta a algo más agudo. Fue como si la luz me bañase, cada nota una gota cálida y dorada.

Sin embargo, seguía al borde del agujero negro. Me daba miedo caer, pero también me daba miedo alejarme de él. Era algo conocido.

«Tienes elección, tienes elección. No es tu agujero negro. No tienes por qué caer. Apártate. Apártate», dijo una voz interior, la misma que me preguntaba a las tres de la madrugada qué estaba haciendo con mi vida.

Entonces se le unió otra voz. Esa era real. Era Gaia, que me susurraba al oído.

—Eres poderosa —me siseó con urgencia; noté su cálido aliento en la piel—. Más poderosa de lo que crees. Eres un animal... Cobra consciencia de tu cuerpo, siente tu cuerpo, disfruta de tu cuerpo... Pasas todo el tiempo en la mente, pero también tienes un cuerpo, un cuerpo de sensaciones... Eres un animal, una tigresa. Siéntelo, siente el poder.

Las mejillas me ardían. Me avergonzaban aquellos comentarios sobre mi naturaleza animal durmiente cuando Geoff podía oírlo todo. Gaia se alejó y aquello terminó. El extraño viaje a mi propio interior había acabado. Me sentía como si me hubiese tomado un montón de drogas, pero lo único que había hecho era tumbarme y respirar.

—¿Cómo ha sido? —me preguntó Geoff.

—Extraño. Sentía que había un agujero negro en el que iba a caer y me he dado cuenta de que, a cada momento de mi vida, me siento así: como si fuese a caer, y fuera culpa mía. Pero no es culpa mía. No soy mala persona, y no sé por qué siempre siento que lo soy...

Geoff asintió como si aquello fuese completamente normal.

—No soy mala persona, ¿verdad? —le pregunté. No tenía ni idea de cómo iba a saber él si era mala persona o no, pero necesitaba que me confortasen.

—No, no lo eres —dijo mirándome a los ojos.

Me mordí el labio.

Entonces le tocó a Geoff respirar y llorar, y a mí me tocó abrazarlo. Deseé acunarlo con suavidad, como él había hecho conmigo, pero me daba miedo y vergüenza. También resultaba demasiado íntimo. ¿Y si él no quería que lo sostuviera entre mis brazos? ¿Y si me sudaban demasiado las manos y era un asco?

«Joder, Marianne, contrólate, por el amor de Dios.»

Estaba tumbado, expectante, en paz con los ojos cerrados, batiendo ligeramente las pestañas al respirar. Al cabo de unos minutos, puse las dos manos en su brazo izquierdo y lo mecí muy levemente, distraída por los sonidos procedentes de alrededor de la habitación, los gemidos y los sollozos. Directivos, funcionarios, hípsteres de la industria de la música, todos lloraban como niños perdidos. Era el sonido del dolor. «El dolor de estar vivos», como lo expresó John.

Después la música cambió de ritmo otra vez y Geoff esbozó una sonrisa, una sonrisa radiante, diría. Su rostro resplandecía, y yo también. Me sentí conectada a él: me honraba que confiara en mí en ese momento.

Al otro lado de la habitación había una mujer joven que sollozaba y su novio la acunaba como a un pajarito. Sus aullidos llenaban la habitación. Daba la impresión de que podría haberse pasado la vida ahí con ella, acariciándola y acunándola hasta que el dolor desapareciese.

Cuando hubo acabado el ejercicio, Geoff los miró.

—Si fuese mujer, me gustaría salir con alguien así.

—Lo sé —contesté. Pero su comentario me molestó. Quería que estuviera pensando en la conexión que habíamos compartido nosotros, no en la pareja del otro lado de la habitación.

—Gracias por pedirme que compartiera este ejercicio contigo —añadió—. Me he sentido muy paternal contigo. Muy protector.

¡Eso me puso furiosa! ¿Paternal? Yo no quería que se sintiese paternal, quería que perdiera el culo por mí. Miré a la bonita pareja y sentí celos. Ningún hombre me querría nunca de ese modo. Yo no era delicada ni guapa ni vulnerable. Nunca me dejaría llevar como ella porque sabía que no habría nadie para sostenerme.

—Tengo que ir al lavabo —dije a Geoff.

Entré en el aseo de baldosas azules, me miré en el espejo y lloré. Contemplé mi rostro, sudoroso e hinchado. No parecía una prerrafaelita, parecía un Picasso descompuesto.

Por supuesto que no lo atraía. ¿Por qué iba a atraerlo?

Por eso no me gustaban los sentimientos. Dolían y te hacían quedar como una idiota.

Llegué tarde a comer. Geoff me había guardado un sitio, pero negué con la cabeza y le dije que iba a sentarme al lado de Janet. No comí nada. Me sentía como una herida abierta. Esa tarde me tumbé en la cama y lloré hasta que me quedé dormida. Fuera de mi habitación, la estatua de un ángel con las alas extendidas miraba hacia las colinas.

Al día siguiente trasladamos el ejercicio de respiración a una pequeña piscina interior en una elegante zona de spa, donde debíamos flotar en el agua caliente mientras otra persona nos sujetaba. Geoff se me acercó en la entrada.

—¿Te apetece que volvamos a ir juntos?

—Esta vez iré con Janet.

Pareció sorprendido, y me sentí malvada y victoriosa.

La piscina se hallaba rodeada de azulejos de color bronce, y habían bajado las persianas, así que estaba oscuro. La música amazónica reverberaba en las superficies duras. Floté y los dedos de Janet me sostenían. Se suponía que debía ser como volver al útero, y era algo parecido. Aunque dudo que en el útero de mi madre sonase música amazónica procedente de un iPhone.

Nos dijeron que respirásemos con suavidad y que con cada respiración sintiésemos que nuestro cuerpo emitía luz. Esta vez no hubo ningún agujero negro, solo una luz blanca que fluía en todas

direcciones y me envolvía el corazón. Percibí el amor y la paciencia de Janet a través de sus dedos, y me sentí conectada con ella y con todos en el agua. Como si fuéramos una sola fuerza viva. Confiar en otra persona y estar allí tendida mientras cuidaban de mí resultaba casi insoportablemente hermoso. En aquella piscina fui consciente de que nunca confiaba en las personas. Nunca me relajaba con ellas o creía que fuesen a estar a mi lado. Siempre estaba preparada para que la gente me defraudara, se riera de mí, me hiciera daño y me dejara.

Lloré como una cría de nuevo, pero esta vez no fue un estallido de dolor, solo fue un estallido. De amor. De emoción. De la magia de estar viva. Mis sentimientos eran tan intensos que dolían, pero era un buen dolor.

«Así es como debe de ser enamorarse», pensé.

Entonces vi clarísimo que por supuesto no me había enamorado nunca, porque nunca había bajado la guardia lo suficiente para sentir nada parecido. Nunca me había rendido: siempre me cerraba o huía justo en el punto en el que podía resultar herida.

En esa piscina, sin embargo, me rendí. Durante unos minutos, sentí en el fondo de mi corazón la belleza de la vida y las personas y el cosmos. Era parte de algo más grande que yo, algo mágico.

Algo espiritual.

La última noche, antes de cenar, me depilé las piernas y me puse crema. El pelo, que había llevado recogido en un moño la mayor parte de la semana, me lo dejé suelto y se me había rizado, pero no en plan loca. Me puse un vestido blanco y negro largo y las sandalias de tacón ancho. Me miré en el espejo. Tenía los ojos claros y brillantes. Me vi radiante y sonriente. Me sentí guapa.

Cuando entré en el comedor, Janet exclamó:

—¡Mírate!

Geoff alzó la vista y sonrió.

—Estás guapa —dijo.

—Tú también —contesté, y sentí que el calor me subía por las mejillas. Él llevaba una camisa de lino blanco y había cogido color. Me sostuvo la mirada.

Se la devolví. Sus ojos castaños no se apartaron. Estaba muerta de miedo.

Después de cenar fuimos a dar una vuelta en grupo por los viñedos y los olivares. Hombros desnudos y bronceados destellaban a la luz de la luna mientras avanzábamos en parejas y grupos de tres, charlando de todo y de nada. Seis días antes éramos desconocidos, pero para entonces ya éramos viejos amigos. Cómodos. Abiertos. Burlones. Geoff y yo caminábamos uno al lado del otro al final del grupo.

—No quiero irme a casa —dije.

—Yo estoy listo —respondió.

—¿A qué hora sale tu vuelo mañana?

—A las nueve y diez, así que me iré temprano. ¿Y tú?

—El mío más tarde, sobre las tres. Tengo que comprobarlo.

Seguimos andando, nuestros pies crujían en la grava. Y me tropecé, y me choqué contra él. Sentí el calor de sus brazos cuando me sostuvo.

Quería que su mano se quedara ahí, pero la retiró.

Seguimos caminando. La luna brillaba sobre nosotros, la naturaleza nos proporcionaba el escenario más romántico posible.

Deseé que me besara. Que se detuviese sin más, se volviese hacia mí y me besase.

Y entonces se detuvo. ¡Lo hizo! Se volvió y me miró.

«Está pasando, está pasando, está pasando...»

—¡Casi se me olvida!

—¿Qué se te olvida?

—Esta noche juega Inglaterra contra Francia.

—¿Qué?

—El fútbol. Es Inglaterra contra Francia.

«¿En serio? ¿Esto es lo que está pasando?» Me sentí como si me hubiesen dado una bofetada. Me adelanté.

—Es posible que lo tengan puesto en recepción —siguió diciendo un par de pasos por detrás de mí.

De vuelta en el edificio principal, parte del grupo miraba el partido de fútbol mientras unos cuantos bebíamos junto a la piscina.

—¿Y bien...? —preguntó Janet. Le chispearon los ojos.

—No, no ha pasado nada. Me ha hablado del fútbol.

—¿Qué?

—No son imaginaciones mías, ¿verdad?

—No sé, cariño. Estos sitios son extraños. Estamos aquí contándonoslo todo unos a otros, es como rehabilitación. ¿Ha mencionado que quedéis cuando volváis a casa? —me preguntó.

—No —reconocí.

Se encogió de hombros y me sirvió una copa.

—¡Keledén! Es la última noche, pasémoslo bien —dijo levantando su vaso.

—¡Keledén! —dije, e hice chocar el mío contra el suyo.

Apareció Daisy jadeando.

—¡He estado abrazando árboles! ¡Vamos, tenéis que probarlo, es supercurativo!

Miré a Janet, que se puso en pie de un salto.

—¡Keledén! Hagámoslo.

Nos quitamos las sandalias y caminamos descalzas por la hierba azulada.

—No explicaré esto en el trabajo; ya piensan que estoy loca —dijo Janet.

Y tal vez nos hubiésemos vuelto todas locas, aunque a mí no me lo parecía.

Abrí los brazos y rodeé la corteza caliente y suave que emitía destellos plateados a la luz de la luna. Miré a Janet y a Daisy, que hacían lo mismo a apenas unos pasos, y nos reímos de lo ridículo que resultada. No me había reído tanto desde el examen de historia de final de bachillerato, cuando alguien hizo un chiste y las risas se extendieron por toda la clase como un virus, dejando a todo el mundo, incluida la profesora, la señora Fisher, doblada de dolor.

Pero entonces, con los brazos aún en torno al árbol, cesaron las carcajadas.

Durante un segundo todo se detuvo. No importaba nada. Ni Geoff. Ni el Griego. Ni Sarah. La quietud del árbol se convirtió en mi quietud. Sentí que su corteza emanaba sabiduría, paz y amor. Sentí que sus raíces se hundían en la tierra y sentí su profundidad. Sentí mi propia profundidad. Entre nosotros bullía la energía. Todo pareció encajar. Las cosas estaban exactamente como debían estar.

Esa semana no había sido como esperaba en ningún sentido. Pensaba que habría ruido y tacos, pero había sido mucho más profundo y emotivo que nada que hubiese experimentado antes. ¿Era Dios? ¿Energía? ¿Belleza? No importaba. Solo sabía que todo iría bien. Que yo estaría bien. Que el mundo era hermoso, que mis preocupaciones no tenían sentido, no eran la realidad. La realidad era aquello, conectar con los árboles y el cielo y las nubes y las personas.

Se me llenaron los ojos de lágrimas ante la perfección.

Los efectos secundarios de Keledén

Y eso es lo que hace Keledén [...] una parte de ti simplemente deja de preocuparse. Aquello que tanto importaba, de algún modo, ya no importa. Y la libertad que eso te otorga es una pasada.

Seguía llorando cuando llegué a casa. Anuncios de constructoras, un vídeo de YouTube sobre una tribu lejana que se encontraba con otras personas por primera vez, el «Blowin' in the Wind» de Bob Dylan en Radio 2... Todo desataba las lágrimas.

Tras haberme pasado casi toda la vida pensando que los sentimientos eran para gente débil y complaciente, ahora experimentaba sentimientos por todas partes. De hecho, experimentar esos sentimientos se había convertido en un trabajo a jornada completa, porque al mío, desde luego, no me dedicaba nada. Es más, me pasé el resto de junio recorriendo parques, asimilando la exquisitez de todas las cosas. Una mañana, cuando caminaba por Hyde Park, me eché a llorar ante la belleza de las ardillas. En serio. ¡Ardillas!

Geoff me había enviado un par de mensajes, así que, además de llorar por las ardillas, dedicaba un montón de tiempo a pensar en él. Geoff iba a pasar el verano en Estados Unidos, pero estaba segura de que volveríamos a encontrarnos cuando regresase.

—¿Y qué hay del Griego? —me preguntó Rachel.

Me sentía culpable. El Griego seguía en Grecia. Había estado enviándome mensajes en los que hablaba de venir a verme en julio, pero le había dicho que era probable que pasase fuera la mayor parte del verano.

—Creí que te gustaba —dijo Rachel.

—Y me gustaba. Es encantador... Solo que no sé si me gusta, gusta... No como Geoff. Y no es un buen momento para que venga a Londres; su padre está enfermo y está cuidando de él.

—No lo tiene fácil.

—No.

—Parece un buen hombre —dijo Rachel.

—Sí.

Rachel abrió la boca para añadir algo y acto seguido volvió a cerrarla. ¿Por qué no paraban de

hacer eso a mi alrededor?

—¿Qué?

—Nada —respondió—. Solo que no juegues con él. Si no te gusta, díselo y punto.

—Ya lo sé.

—¿Y qué pasa con Sarah?

—No preguntes.

Los primeros días en casa, la tensa situación con Sarah se había vuelto... tensa. Cuando regresé de Keledén, decidí pasar de todo y contarle la verdad. Estaba harta de intentar gustar a todo el mundo, ¡de hacer cosas que no quería hacer! ¡Había llegado el momento de abrazar una época de apertura y sinceridad! Sarah me lo agradecería. Estaba segura. La amistad requería verdad. Así que le envié un email:

Hola:

Siento no haber estado cerca y siento no haber contestado a tus llamadas. Toda esta historia de la autoayuda está ocupándome mucho espacio mental, no sé explicar por qué, pero es así... Ya no tengo ganas de ir al pub a quejarme y despotricar, que parece que es lo que hacemos cuando estamos juntas. ¡Estoy intentando ser menos negativa y beber menos! Pero... ¿tomamos un café?
Con cariño,

Marianne

Resultó que ella no agradeció tanto mi momento de sinceridad.

Su respuesta:

Vaya, menudo email. No me había dado cuenta de que todos estos años pensabas que lo que hacíamos era «quejarnos y despotricar». Pensaba que nos escuchábamos y ayudábamos la una a la otra. Estoy casi segura de que he estado a tu lado cada vez que has necesitado un hombro sobre el que llorar. No sabía que todo el tiempo pensabas que era una zorra tan negativa. Es bueno saber por fin cómo están las cosas entre nosotras.

Respondí:

No creo que seas ninguna zorra! Si pensara eso, no seríamos amigas. ¡Te quiero! Solo intentaba ser sincera sobre lo que estaba pensando.

Su respuesta:

Bueno, si lo que quieres es sinceridad, allá va. La autoayuda no está haciéndote mejor, está haciéndote egocéntrica. No eres la única que está pasando por cambios, a la gente también le pasan cosas, aunque no puedes saberlo porque ya no contestas al teléfono. Has cambiado, y creo que es mejor que no hablemos durante un tiempo.

Se me revolvió el estómago. Nunca discutía con mis amigos. Encontraba horrible pelear, herir a

alguien. Pero todos los libros de autoayuda hablan de la importancia de expulsar a la gente negativa de tu vida, y tal vez Sarah fuera una persona negativa.

—Sarah es una de las personas menos negativas que he conocido en mi vida —dijo Rachel cuando le conté lo que había ocurrido—. Ha estado animándote durante todo este proceso.

—Es que ya no tenemos casi nada en común —repuse—. Quiero hablar de cosas serias, cosas profundas, importantes, no quejarme sobre alguna chica del trabajo.

—Pero, Marianne, de eso es de lo que hablamos todos. Es de lo que tú solías hablar. Lo que estás haciendo es...

—¿Qué? —salté.

Rachel tomó aire antes de hablar.

—Lo que estás haciendo es intenso y no puedes esperar que los demás estén en la misma onda.

—Todos los libros advierten de que a algunas personas no les gustará que cambies, y no hay nada que puedas hacer al respecto —contesté.

—Así que ¿vas a perder el contacto con una de tus mejores amigas?

—No lo sé. Ahora mismo estamos tomando caminos distintos.

Empezaba a entender que en ese momento estaba recorriendo un camino distinto del de la mayoría de la gente de mi vida.

El objetivo de ese proyecto era que cambiase, pero lo que no había previsto era cuánto iba a cabrear a otras personas.

La principal inquietud de mi madre parecía centrarse en mi decisión de decir «Keledén» a preocuparme por mi aspecto. El sábado siguiente a mi vuelta, como cada mes, quedamos para comer e ir de tiendas; mi madre miraba los precios en Whistles y me informaba de cuánto costaría algo similar en TK Maxx. Siempre eran dieciséis libras.

—Tienes un aire muy bohemio —comentó cuando nos encontramos en la estación.

Mamá me esperaba con sus pantalones grises de pitillo, una gabardina gris y un pañuelo de seda de color crema. Llevaba unos bucles perfectos, en su sitio. Ya podías plantar a esa mujer en plena zona de guerra que surgiría de las trincheras con los labios pintados y la raya de los pantalones immaculada.

—¿Qué se supone que significa eso?

—Nada... Es solo tu pelo, se ve salvaje. Y estás algo pálida. ¿Estás enferma?

—No, es solo que hoy no me he puesto maquillaje.

—Ah, no habrás perdido el neceser, ¿verdad? Marianne, siempre estás perdiendo cosas...

—No, es que hoy no tenía ganas de maquillarme.

—Ah. —Pasó a repasarme de arriba abajo, sopesándome con la mirada.

—¿Comiste mucha pasta? —continuó.

—Sí, mamá. Y comí tarta para desayunar —añadí retándola a que dijese más.

—Ah, bueno, ya lo perderás cuando vuelvas a la normalidad.

—¿Perder qué, mamá? Ni que tuviera el tamaño de una casa.

—¡Yo no he dicho eso! —exclamó, sorprendida ante mi reacción.

—Estoy harta de andar siempre preocupada por mi peso y por mi aspecto. Hay cosas más importantes en la vida que estar delgada y guapa, ¿sabes? La mitad del mundo se muere de hambre y aquí nos preocupamos por las calorías.

—Vale.

—De todos modos, el tío que llevaba el retiro decía que si todos dijésemos «Que le den» a las dietas y a obligarnos a ir al gimnasio, estaríamos mucho más sanos. Dejaríamos que nuestro cuerpo recuperara sus ritmos naturales, en lugar de intentar controlarlo siempre. Entonces descubriríamos que a veces queremos ensalada o salir a correr...

—Ah, ¿quieres ensalada para comer? —preguntó.

—No, quiero pasta.

—¿Más pasta?

—¡Sí!

Caminamos hasta un local italiano situado cerca de la plaza y pedí espaguetis carbonara con vino tinto; mamá pidió una chapata de pollo y un café. Mientras engullía la pasta, continué exponiendo mis argumentos sobre el patriarcado y la imagen del cuerpo, recopilados a toda prisa.

—El otro día alguien compartió un estudio en Facebook en el que unos investigadores pedían a hombres y mujeres que hicieran un test de inteligencia. Obtenían exactamente los mismos resultados hasta que debían hacer el test en bañador. Entonces las mujeres no podían pensar con claridad porque toda su energía iba dirigida a preocuparse por el aspecto de su cuerpo. ¡Piensa en toda la energía que perdemos pensando en nuestro aspecto! ¡Si no me hubiese pasado la vida preocupada por mis caderas, a estas alturas podría ser primera ministra!

—¿Quieres ser primera ministra? —resopló mi madre.

—No. No me refiero a eso, solo digo que estoy harta de preocuparme por mi aspecto. Hay cosas más importantes en la vida.

—¡Muy bien! ¡Deja que te cuelgue todo! ¡Lo siguiente será quemar el sujetador! —dijo, y se rio de su propio chiste.

Me llevé el tenedor lleno de pasta a la boca y no dije nada.

Cuando hubo acabado de comer, mi madre abrió su bolso, buscó su pintalabios y se lo aplicó mirándose en un espejito. Yo nunca llevaba espejo ni pintalabios en el bolso.

—Solo creo que es agradable cuidar de tu aspecto —dijo. Con los labios perfectos—. A mí siempre me hace sentir mejor.

No supe qué decir. Mi madre tenía razón. Era agradable.

Caminamos hasta COS y se probó varias cosas; con esas piernas de Twiggy, todo le quedaba genial. Intenté reprimir la incómoda sensación de que mi enfoque Keledén hacia la comida no estaba haciéndome ningún favor mientras me probaba unos pantalones *palazzo* de seda verde que me resaltaban toda la celulitis del culo. «Oh, bueno, keledén.»

Durante el resto del mes seguí diciendo: «Keledén a ser simpática con mis amigos», «Keledén a mi aspecto» e incluso «Keledén aún más al curro». Mi carrera había pasado a un segundo plano desde que iniciara mi período de autodescubrimiento, pero en ese momento me había declarado en huelga directamente. Tras años siendo una adicta al trabajo, ya ni siquiera fingía interés.

—No quiero escribir sobre máscaras de pestañas y cremas anticelulíticas ni sobre por qué odio el bronceado artificial —dije a Rachel una noche, después de pasarme el día viendo a las ardillas yendo a su bola.

—Todos tenemos que hacer cosas que no queremos hacer —repuso Rachel.

—Pero ¿por qué? ¿Por qué tenemos que hacer cosas que no queremos hacer? Cuando aterrizamos de nuevo en Gatwick, todo el mundo parecía tan desgraciado... Todos esos rostros grises en el metro... ¿Por qué lo hacemos?

—Para pagar las facturas.

—Tiene que haber algo más que limitarnos a trabajar, pagar las facturas y comprar chorradas que no necesitamos —dije yo.

—Entonces ¿qué? ¿Dejamos nuestros trabajos? ¿No hacemos nada? —preguntó Rachel.

—¿Por qué no? John dice que nuestro problema es que luchamos contra los ritmos naturales de la vida y a veces necesitamos descansar. Así que sí, podrías dejar ese trabajo que odias, meterte en la cama durante una semana, incluso un mes, pero entonces un día te levantarás y querrás hacer algo. Y ese algo llevará a algo más y luego habrás tomado un nuevo camino. Un camino que prefieras a una cadena de montaje...

—¿Y el dinero qué?

—John dice que estamos todos demasiado obsesionados con el dinero. Cuando no lo tenemos pensamos que lo resolverá todo, y cuando lo tenemos nos preocupa perderlo, pero la realidad es que en este país la mayoría de los ciudadanos no vamos a morirnos de hambre. Incluso si lo perdiésemos todo de verdad, encontraríamos un modo de seguir adelante.

Eran las diez de la noche, y Rachel había estado trabajando todo el día.

—Voy a ducharme —dijo.

La oí subir la escalera, con pasos pesados y cansados.

Estaba cabreando a todo el mundo. Lo sabía. No me importaba. Por primera vez en mi vida, me

daba igual.

Todos a mi alrededor parecían estar viviendo una mentira. Media vida. Yo no quería eso. Quería algo más, algo distinto.

Bajo toda la historia de Keledén subyacía la idea de que tenemos que ceder, rendirnos y confiar en que todo va a ir bien, en que hay alguna clase de fuerza que cuidará de nosotros, ya sea Dios o el universo, u otra cosa.

Y estaba empezando a creerlo. Por primera vez en mi vida sentía que podía ceder sin más, y se trataba de una sensación increíble.

—¿Que hiciste qué?

—Ya me has oído.

—¿Hiciste yoga desnuda?

—Sí.

—¿Yoga sin ropa?

—Sí.

—¿En una habitación con otras personas?

—Sí.

Helen me lanzó una de esas miradas en plan «¿Has perdido la cabeza?».

—A ver, solo para que me aclare, ¿te pusiste a cuatro patas con la cabeza en el culo de alguien?

—No, el profesor había colocado las esterillas de manera que no mirabas directamente a nadie en ningún momento. Y la luz era muy tenue, así que no vi más que medio pito.

—Qué asco.

—No era en ese plan. No tenía nada de pervertido —dije. Mentía.

Era la única clase de yoga con más hombres que mujeres a la que había asistido. Y el ambiente, sin duda, producía repelús. Aguanté toda la clase porque mantuve los ojos cerrados el noventa por ciento del tiempo.

Aunque no pensaba contar eso a Helen.

—Todo giraba en torno a aprender a amar tu cuerpo y aceptarte tal como eres... —continué, adoptando un tono de «Ahora soy una mujer de mundo, un espíritu libre».

—Es solo que no entiendo por qué lo hiciste. Tú no haces yoga ni con la ropa puesta.

—Oí hablar de ello y pensé: «Keledén, voy a probarlo».

Helen se acabó su copa y cogió su abrigo.

—Me parece que hay una línea y que tú la estás cruzando. ¿Y ahora qué? ¿Vas a pasarte a la cienciaología? ¿Te unirás a una secta?

Pero ni Helen ni nadie más podría hundirme. Adoraba Keledén con toda mi alma. Y si mis

amigos y familiares no entendían eso... ¡Keledén!

Además, había hecho nuevas amistades.

Para cuando terminó mi semana en Italia, había decidido que Daisy no estaba tan mal. Al menos tenía la mente abierta y pensaba en las grandes cosas de la vida.

Llevaba enviándome mensajes desde que habíamos vuelto, preguntándome si quería ir a distintas charlas en torno a temas como «Abrazar la luz interior» y «Decir “sí” a todo lo que exista». Me sorprendió la cantidad de eventos de ese tipo que había, por no hablar del hecho de que asistieran cientos de personas. Encontraba inspirador y emocionante sentarme en salas llenas de gente sonriente que daba abrazos en su búsqueda espiritual.

Hacia finales de junio veía a Daisy casi todos los días. Me daba la impresión de que se había tomado un año sabático, de modo que tenía tiempo de sobra, cosa que a mí me iba muy bien. Era mi puerta de entrada a un mundo nuevo, un mundo de grupos de meditación y clases de danza expresiva en las que fingía sentirme perfectamente cómoda entre mujeres adultas que adoptaban posiciones fetales en el suelo y hombres que correteaban batiendo los brazos como pájaros, graznando por encima de la música house.

Lo de la danza de locos en realidad fue algo excesivo. Me pasé la clase intentando establecer contacto visual con Daisy, para compartir una sonrisita de suficiencia por la escena que se desarrollaba ante nosotras, pero ella tenía los ojos cerrados. Estaba absorta en la música. Por un segundo, deseé que Sarah estuviese allí. Ella habría graznado como el que más mientras se meaba con lo ridículo de toda aquella situación. Luego nos habríamos ido al pub a analizar minuciosamente qué les pasaba al tío mayor con pantalones cortos diminutos y a la chica que chillaba como un mono. Habríamos bebido demasiado y nos habríamos reído hasta que se nos saltasen las lágrimas.

Pero Sarah no estaba allí, y esa era mi gente en ese momento, ¿no?

«Desata tu poder interior»,
con Tony Robbins

Hay una poderosa fuerza impulsora dentro de todos
los seres humanos que, una vez liberada, puede hacer realidad
cualquier visión, sueño o deseo.

Nueve de la noche de un jueves y siete mil personas corean «¡SÍ! ¡SÍ! ¡SÍ!» en un aparcamiento del este de Londres. Está oscuro como boca de lobo, y el suelo está mojado. Nuestros pies descalzos empiezan a entumecerse sobre el hormigón, frío y duro.

A lo lejos resuena un tambor cuyo ritmo marca nuestro paso. Parece que nos dirijamos a un asesinato ritual. Tal vez el nuestro. Ya hemos firmado unos documentos de descargo que nos advertían de potenciales «daños serios, incluidas quemaduras u otros perjuicios físicos o mentales...» y hemos pasado la última media hora escuchando cómo evitar la hospitalización.

La multitud no para de empujarme hacia delante hasta que el tamborileo cesa y una petición unánime de silencio colma el aire. Nuestro destino brilla con luz trémula, grisácea y rojiza, ante nosotros: senderos de brasas, por los que tenemos que caminar. Quiero salir corriendo, pero no lo hago. He pasado horas preparándome para hacer esto. Para pisar esas brasas.

Dos hombres cubiertos con sendos pañuelos vuelcan una carretilla llena de ascuas encendidas encima del carbón existente. Saltan chispas rojas hacia el cielo nocturno. De la oscuridad surge una figura que me toma del codo y tira de mí hacia delante.

—¿Estás lista? —me grita al oído.

—¡Sí! ¡Sí! ¡Sí! —grita el gentío a mi espalda. Una multitud que chilla ante el patíbulo.

«¡No! ¡No! ¡No!», grita una voz dentro de mi cabeza.

Pero «no» no es una opción.

Nos han dicho que, una vez que superas el miedo a caminar por encima de carbón a mil grados, puedes «conquistar los demás fuegos de tu vida con facilidad».

Y eso es lo que quiero. Una vida sin miedo. Una vida como mi mejor yo. Mi Yo Extraordinario.

Inspiro hondo y dejo escapar un gruñido, un sonido guerrero y primitivo. Entonces doy un paso...

Mi transición de hippy que practica el yoga desnuda a miembro de secta en potencia se produjo mucho más rápido de lo que Helen —o yo— esperaba cuando Daisy me pidió que la acompañara a un acto de Tony Robbins.

«Cuando caminas por encima del fuego es como si... —Alzó la vista al cielo en busca de las palabras adecuadas—. Es como uno de esos momentos que sencillamente lo cambian todo.»

Hablaba con el fervor de quien ha descubierto a Dios y el sexo el mismo día, y yo no tardaría en descubrir que todos los seguidores de Tony hablaban así. Incluso los hombres. Tal vez sobre todo ellos.

Según la página web de Tony, su seminario «Desata tu poder interior» me ayudaría a «descubrir cómo identificar qué es lo que quieres realmente, franquear cualquier barrera que pueda contenerte, incrementar tu energía y tu claridad mental de forma espectacular, e infundir pasión a tu vida».

Daisy ya había asistido a dos eventos suyos, uno en Palm Springs y el otro en Londres el año anterior.

—Vamos, saca una entrada, solo viene a Londres una vez al año —me instó.

—¿Cuánto cuesta?

—Merece la pena —dijo.

—Ya, pero ¿cuánto?

Resultó que las entradas iban desde las quinientas libras hasta las mil doscientas, pero quinientas libras por cuatro días que prometían «revolucionar tu cuerpo, tus emociones, tu economía y tus relaciones» era una ganga, sin duda. Y dado que el libro de Tony *Controle su destino* tenía más de trescientas páginas, imaginé que aquella era la forma más rápida de conseguir una dosis de Tony... y, afrontémoslo, el tiempo es oro.

Volví a tirar de tarjeta de crédito.

Me encontré con Daisy en el ExCeL Conference Centre de los Docklands. El metro iba lleno, y yo tenía resaca y estaba cogiendo un resfriado. No me sentía con humor para verme rodeada de mujeres vivaces con el pelo vivaz y la sonrisa vivaz, charlando con hombres que daban la impresión de subsistir a base de batidos de proteínas y determinación pura y dura, pero ese parecía ser el segmento demográfico.

—Necesito un café —dije a Daisy.

—Puedes ir a por uno cuando nos hayamos inscrito —repuso, tan emocionada que daba botes, literalmente.

Estaba volviéndome loca.

Cuando hacíamos cola para la inscripción, unos voluntarios con camisetas negras en las que se leía «PERSONAL» intentaron chocarnos los cinco. Todo recién llegado a la experiencia Tony Robbins parecía avergonzado y confundido, mientras que los veteranos, Daisy incluida, chocaban los cinco.

—¿Podemos ir ya a por un café? —pregunté, una vez inscritas, con nuestras pulseras y nuestros cuadernos de ejercicios.

—¿Por qué no buscamos un buen sitio primero y luego vas a por uno?

Puse los ojos en blanco y seguí a Daisy hacia el pop electrónico que salía del anfiteatro principal. Las sonrisas empezaban a parecer maníacas, y la música estaba cada vez más alta.

Serpenteamos por una batería de lo que parecían cabinas telefónicas. Cada una tenía un letrero con una lengua: ruso, chino, polaco, español, hebreo...

—¡Ahí van los traductores! —gritó Daisy.

Más tarde nos dijeron que las palabras de Tony se traducían a treinta y dos lenguas distintas a través de los auriculares.

Una vez que llegamos al anfiteatro, se formó una melé. La gente corría para conseguir asientos lo más cerca posible del escenario. Daisy me cogió de la mano y tiró de mí hacia delante, directa a la zona marcada como Oro.

—¿Aquí te parece bien? —gritó Daisy por encima de la música. Había conseguido dos sitios en el extremo de un grupo de asientos—. Así podremos bailar en el pasillo y ver bien las pantallas.

En el escenario, miembros del personal bailaban y daban palmas al ritmo de «I Gotta Feeling» de los Black Eyed Peas. Parecían un cruce entre presentadores de programas de televisión infantiles e informáticos que salían de fiesta con los de la oficina. En el público numerosas Daisy botaban arriba y abajo como animadoras. Era demasiado.

—Voy a por un café.

Cuando volví, Daisy estaba bailando con un hombre que llevaba una corbata con estampado de cachemira. Tomé asiento al lado de una mujer que estaba sentada de brazos cruzados. Le sonreí, pero ella no me devolvió la sonrisa. Miré mi móvil y me comí una magdalena de chocolate, y pensé en lo ridículo que era todo aquello y cuánto lo odiaba.

Entonces empezó a sonar Rihanna y me levanté para bailar. Me pirra Rihanna.

Al cabo de un par de canciones, llegó el gran momento y, también, el gran hombre, que irrumpió en el escenario vestido con camiseta y pantalones cortos negros, con un micrófono inalámbrico a un lado de la cara. Con su bronceado de Hollywood, sus dientes blancos y su mandíbula prominente, parecía salido de la pluma de una escritora de novela romántica. Y solo para potenciar el efecto, su rostro cincelado adquiría proporciones divinas en las pantallas gigantes que tenía a la espalda.

El público estalló.

Era como si los Beatles y el Mesías hubiesen aterrizado en los Docklands un jueves a la hora del almuerzo.

Siete mil quinientas personas saltaban arriba y abajo al ritmo de la música que sonaba a todo volumen mientras las luces parpadeaban. La gente chocaba los cinco. Daisy me dio tan fuerte que me escocieron las palmas de las manos. Me volví hacia la mujer que tenía al otro lado.

Seguía con las manos cruzadas a la altura del pecho.

Podía elegir: pasarme los cuatro días siguientes sentada con la Señorita Tristeza o dejarme llevar por aquella locura.

—¿Estáis preparados? —gritó Tony, con una voz tan grave que sonaba como si surgiera del centro de la tierra.

—¡¡¡SÍ!!! —respondí yo a grito pelado, junto con todos los demás.

—¿Quién quiere una calidad de vida increíble, extraordinaria? ¿Quién desea imponer sus propias condiciones? ¡¡¡DECID SÍ!!!

—¡SÍ!

Y entonces se desató... disparando palabras como una sexi ametralladora motivacional desde la una del mediodía hasta las nueve de la noche. Sin pausas para el té, para comer, solo un eslogan inspirador detrás del otro: «¡El amor es oxígeno para el alma!», «¡La vida es energía!», «¡Cambia las expectativas por la apreciación!».

El mensaje de Tony es que cualquier cosa es posible si llevamos nuestra mente y nuestro cuerpo al estado apropiado. Dice que todos nos definimos por nuestras creencias limitadoras y, si nos deshacemos de ellas, entonces «lo Imposible simplemente se consigue».

Para demostrarlo, nos contó la historia de una monja de ochenta años que participaba en triatlones: «¡Lo que cuenta no es vuestra cronología, sino vuestra psicología!», gritó, y yo me vi anotándolo. Parecía importante.

A continuación sacó a una mujer del público que decía estar deprimida. Le preguntó si estaba deprimida mientras practicaba el sexo y ella sonrió. Por lo visto, no. Y acto seguido, antes de que me diera cuenta, la mujer estaba fingiendo un orgasmo delante de siete mil personas mientras por el sistema de sonido reverberaba «Let's Talk About Sex» de Salt-N-Pepa.

¡La mujer tenía una sonrisa radiante! ¡Y nosotros también! ¡Su depresión se había esfumado!

Tony explicó por qué estaba deprimida —y no era por un desajuste químico o por sus experiencias vitales—, ¡era porque le gustaba estar deprimida! Según Tony —que estaba convirtiéndose en el amor de mi vida a pasos agigantados—, hay seis necesidades humanas que impulsan absolutamente todo lo que hacemos.

La primera necesidad es la de seguridad/confort; es nuestra necesidad de sentirnos a salvo y bajo control. La segunda es la contraria: la necesidad de variedad e incertidumbre. La tercera es

la de la importancia. Todos necesitamos sentirnos únicos y relevantes. Tony explicó que algunos obtenemos una sensación de importancia a través de nuestro trabajo, otros por un cochazo o al conseguir mil seguidores en Twitter. Tony dijo que puedes lograrla incluso cometiendo delitos: suena raro, pero si amenazas a alguien con un cuchillo de repente te vuelves muy importante a sus ojos. La necesidad número cuatro es de amor y conexión. La número cinco es la de crecimiento —«Si no creces, mueres», según Tony—, ya sea en tu negocio, tus relaciones, tu educación, etcétera. Y la necesidad final consiste en la contribución: «La vida no va sobre mí; va sobre nosotros», dice Tony.

Cada vez que nos encontremos en una situación aparentemente no deseable será porque en realidad satisface alguna de esas necesidades. La mujer deprimida reconoció que su condición le proporcionaba confort y seguridad porque le daba un motivo para quedarse en la cama y no presionarse. También le otorgaba importancia, porque hablar de su enfermedad la hacía especial. Por último, le proporcionaba amor y conexión, porque significaba que su familia debía cuidar de ella.

¡Uau! Aquello tenía mucho sentido. Tony explicó que todos priorizamos esas necesidades de forma distinta. Para algunos, la seguridad será la clave; para otros, el deseo de sentirse especial y relevante será lo más importante.

Nos dijeron que habláramos con alguien a quien no conocíamos de las necesidades que priorizábamos.

—¡Para mí es la seguridad y el amor! —dijo un contable noruego una fila más atrás—. Tengo el mismo trabajo desde la universidad. Me casé con mi novia de la escuela. Es muy seguro, pero muy aburrido.

—¡Yo soy justo lo contrario! —exclamé, emocionada por ese momento de iluminación con un desconocido—. Valoro la incertidumbre y la importancia, por eso soy escritora *free lance* y nunca ahorro ni hago planes y siempre intento sentirme bien a través de mi carrera!

Nos sonreímos.

La música cambió y volvimos a bailar todos.

Daisy tocaba una guitarra imaginaria en los pasillos con un musculitos que parecía sacado de la portada de *Men's Health* y yo hice el baile del *mashed potato* con el contable noruego.

A continuación nos enseñaron a entrar en un «estado ideal» pensando en los mejores momentos de nuestra vida, los momentos en los que nos habíamos sentido más fuertes y en paz.

Yo pensé en playas soleadas, en que me había sacado la carrera a pesar de estar entrando y saliendo del hospital a causa del susto del cáncer y en el hecho de que era periodista remunerada.

Siempre que generábamos esos pensamientos, se nos decía que «hiciésemos un gesto», de manera que, cada vez que hiciésemos dicho gesto en el futuro, esos recuerdos volverían.

Agité el puño en el aire, una y otra y otra vez.

Por los altavoces resonó el tema de *Carros de fuego*, seguido de «Life Will Never Be the Same Again», lo cual resultaba muy oportuno. ¡La vida nunca volvería a ser la misma! ¡Era verdad! ¡Yo quería una vida de orgasmos y triatlones! ¡Hasta que cumpliera cien años!

Hacia el final del primer día estaba en los pasillos con los demás, bailando, gritando, rugiendo. El contable noruego tenía una mirada salvaje y estaba empapado de sudor.

—¡Creo que estoy enamorada! —grité.

—¡Yo también! —contestó él.

Los dos mirábamos la pantalla, a Tony. Nuestro dios.

Keledén se había visto sustituido por ¡CLARO QUE SÍ!

El pobre John ya no tenía ninguna posibilidad.

Y así continuó aquello durante cuatro días.

Todos los momentos de la vida de Tony se convertían en oro motivacional. Una infancia terrible, el maltrato por parte de su madre, los padres que iban y venían... Todas esas vivencias lo habían ayudado a ser quien era, y era rico y exitoso. Y nadie albergaba dudas de lo rico y exitoso que Tony era porque no paraba de decírnoslo.

Sus historias estaban repletas de deportivos a toda velocidad por la costa californiana o de escapadas en aviones privados para visitar su propio complejo en Fiji, donde se codeaba con la gente más poderosa del mundo. Pero de algún modo lo decía de manera que nos hacía sentir que nosotros también podríamos conseguir los coches, los aviones y las casas. Con solo seguir su rutina diaria de ejercicios, dieta estricta, meditación matinal... también podíamos ser como Tony.

Él creía firmemente que todos somos capaces de alcanzar la grandeza, y no tardamos en creerlo nosotros también. Con el «Wannabe» de las Spice Girls resonando por los altavoces, tomamos notas de lo que queríamos de nuestra vida y, como recomendaba Susan Jeffers con afirmaciones, escribí mis deseos en presente, como si ya fuesen reales:

¡Tengo cien mil libras en mi cuenta! ¡Estoy escribiendo un gran libro! ¡Tengo felicidad, libertad, amor! ¡Cojo vuelos todo el tiempo, viajo de manera regular, amo a un hombre guapo y sexi que es amable y alto, un hombre que me permite disfrutar de mi libertad. Tengo un cuerpo esbelto, un gran ropero, me secan el pelo en la peluquería. ¡Reboso energía y productividad! Y llevo aparatos para arreglarme los dientes.

Había vuelto a la visión inicial de mi Yo Perfecto: delgada, rica, con una buena dentadura. Todo el zen de Keledén había desaparecido.

Por eso leía libros de autoayuda, era eso lo que quería. No quería una vida ordinaria, ¡quería una vida extraordinaria! Igual que todos los que me rodeaban. Resultaba tan agradable estar con gente que quería las mismas cosas que yo... Ser mejor. Ser más feliz. Ser la mejor versión de

nosotros mismos.

—¡Tengo un máster en resultados, cabrones! —gritó Tony, y todos lo vitoreamos.

El tercer día —el día de la Transformación— fue el más importante. Tony nos explicó que hay dos razones por las que realizamos cambios en la vida: o porque experimentamos tal dolor que no tenemos alternativa o porque las recompensas potenciales son tan grandes que no podemos negarnos. Para efectuar cambios debíamos concentrarnos en los beneficios que obtendríamos de los mismos y, a su vez, morirnos de miedo ante la idea de lo que ocurriría si no cambiábamos.

Primero nos pidieron que identificáramos nuestras creencias limitadoras, las creencias que determinaban nuestro mundo y nos impedían conseguir lo que queríamos. Con una música triste de fondo, escribí mis dos creencias más persistentes y limitadoras: no gusto a los hombres y soy un desastre con el dinero.

Tony nos pidió que cerráramos los ojos e imaginásemos lo que ocurriría si nos aferráramos a esas creencias en el transcurso de cinco, diez y quince años a partir de entonces. Al instante me vino una imagen: estaba de pie ante el espejo del cuarto de baño. Tenía la piel cenicienta y el pelo gris y lacio. Abrí el armario del aseo para coger unas pastillas, antidepresivos, y volví a cerrarlo. Llevaba un camisón blanco y sin forma. Era una cincuentona soltera, pero parecía mucho mayor. El cuarto de baño se hallaba en un piso de alquiler que a duras penas podía permitirme. Estaba sola y sin dinero. Me imaginé maquillándome y estampando una sonrisa en mi rostro al ir a ver a mis amigos en sus hogares, llenos de amor, ruido y gente. Esbozaba sonrisas falsas sentada a la mesa de su cocina y les decía que estaba bien antes de preguntar por ellos y escuchar durante horas. Entonces volvía a mi piso, sola, irrelevante, invisible.

La visión era tan real que me impresionó. Así sería mi vida si seguía como hasta entonces. Me eché a llorar, igual que todos los demás a mi alrededor.

A mi derecha, una mujer se lamentaba como si acabase de perder a un hijo. Había un hombre que sollozaba detrás de mí. Siete mil personas recreaban *El grito* de Edvard Munch en un salón de conferencias de los Docklands, en Londres. Se prolongó una eternidad, mientras Tony nos alentaba a sentir el horror. Y lo hicimos.

Entonces cambió la música. Empezó a sonar algo más ligero, como si esparcieran polvo de hadas por el anfiteatro. Daba pie para cambiar nuestras emociones.

Y nos pidieron que identificáramos lo opuesto a nuestras creencias limitadoras y lo gritáramos a pleno pulmón. «¡Soy buenísima con el dinero! —bramé—. ¡Los hombres me adoran!», grité, no tan alto, por si el hombre (atractivo) que estaba sentado dos asientos más allá pensaba que era rara. Luego teníamos que visualizar cómo sería nuestra vida si viviésemos según esas nuevas creencias.

Cerré los ojos. Me vi de nuevo en el cuarto de baño, mirándome en el espejo. Pero tanto el espejo como el cuarto de baño eran diferentes. Esta vez sonreía y tarareaba bajito mientras me maquillaba; llevaba unos pantalones de pitillo negros y una blusa de color crema. Tenía el pelo brillante. Estaba resplandeciente. Desde el salón me llamó una voz y me dirigí a una habitación con grandes ventanales, un suntuoso sofá gris y obras de arte en las paredes. La voz procedía de un hombre, un hombre sonriente, de rostro amable y cabello oscuro, que estaba sentado en el sofá.

«¿Ya estás lista?», me preguntaba. Y yo respondía que sí al tiempo que me inclinaba para besarlo. Me atrajo al sofá y me reí. Íbamos a ver a unos amigos. Nos imaginé dando saltitos por la calle. Me imaginé saludable, enérgica y productiva. Alguien vivo y vibrante. Era feliz. Había visto la película de mi vida: la versión desastre y el cuento de hadas.

Quería el cuento de hadas.

Empezamos a chocarnos los cinco y a abrazarnos unos a otros. Habíamos pasado a achucharlos, como hermanas y hermanos que llevaran mucho tiempo sin verse. Hombres vestidos con vaqueros y chinos planchados se abrazaban y balanceaban, resistiéndose a separarse. Yo estrujé a Daisy y cuando me aparté vi que tenía lágrimas en los ojos. Yo también. Estábamos vivos. Nos sentíamos inspirados. Nos queríamos, a nosotros mismos, los unos a los otros, ¡al mundo!

Correteamos alrededor compartiendo nuestras visiones.

—¡Quiero ser más para poder hacer más! —dijo una mujer con leggins morados.

—Quiero llevar el mensaje de Tony Robbins a Putin. ¡Creo que podemos lograr la paz mundial!
—aseguró un hombre con acento extranjero y el pelo negro engominado.

—¡Quiero sexo! —exclamó Daisy—. ¡Montones y montones de sexo!

—¡Yo también! —dije.

Entonces volvió a hacerse la oscuridad y permanecimos con los ojos cerrados mientras la banda sonora de *2001: Una odisea del espacio* reverberaba por el anfiteatro. Abrí los ojos y vi un mar de caras extasiadas, y durante un segundo me asustó. Eso es lo que se siente cuando estás en una secta.

Caminamos descalzos hacia el resplandor púrpura de un hotel Travelodge que había cerca. Habíamos dejado los zapatos y los calcetines en el edificio, junto con nuestras viejas creencias limitadoras. Marchábamos, con los vaqueros remangados, hacia un nuevo destino.

Dejé la mente en blanco en el instante en que pisé las brasas, hasta el último paso, cuando acusé el calor. Durante una fracción de segundo me entró el pánico al recordar lo que estaba haciendo, pero para entonces ya había terminado. Unos ayudantes me apuntaban a los pies con una manguera.

Lo había hecho. Había caminado por un lecho de brasas.

Fue tan fácil que apenas me impresionó. No le encontraba sentido, pero tampoco necesitaba

hacerlo. Dejé a Tony el domingo por la noche, sintiendo que no solo podía caminar por encima del fuego, sino que incluso era capaz de caminar por encima de las aguas, y quizá hasta de volar.

Era la sensación que llevaba buscando toda la vida: la sensación de que podía hacer absolutamente cualquier cosa. Olvidar todos los años de duda, preocupación y soledad. Todo eso había quedado atrás. Había cruzado las brasas. Era distinta.

Mi nueva vida estaba a punto de empezar.

Adiós a mi antiguo yo neurótico ligeramente deprimido y con sobrepeso.

Había llegado la hora de mi Yo Perfecto.

Mi Yo Perfecto: El reto de diez días de Tony

Para alcanzar la perfección, lo único que tenía que hacer era seguir el Reto de Energía Pura de diez días de Tony. Si conseguía «comprometerme de forma plena», «experimentaría el poder, la vitalidad, la energía y la dicha de nuestro cuerpo al estar totalmente vivo y con salud».

¡La vida nunca volvería a ser la misma! ¡Empezando HOY!

- ¡Me levanto a las seis de la mañana! Me incorporo en la cama y practico la respiración profunda de Tony y algo llamado «facilitación», que implica pensar en todo aquello por lo que me siento agradecida y todo lo que veo en mi futuro. Veo cochazos. Tíos buenos. Best sellers. Un buen piso. Y me siento agradecida por todo. ¡Agradecida por mi cama! ¡Por mis amigos! ¡Por mi familia! ¡Por mi portátil!
- Voy abajo. Enciendo el hervidor y tomo agua caliente con limón. Se acabó el café para mí, ¡es ácido! ¡Demasiada acidez en el sistema causa letargo y enfermedades! Mi cuerpo ahora es un templo. ¡Un templo ruinoso sometido a reformas!
- Me preparo una ensalada para desayunar. Sí, ensalada. Abro una bolsa de lechuga y troceo un aguacate. No más tostadas con mantequilla y mermelada; ¡el pan es el demonio! Toda la comida blanca es el demonio. Verde, ese es el color que quiero. Tony dice que deberíamos «¡pasarnos al verde!» para alcalinizar nuestros cuerpos. ¡Se acabaron también los carbohidratos procesados! ¡El trigo! ¡El azúcar! ¡Somos lo que comemos! ¡Y yo quiero ser un batido verde! ¡No volveré a tener resaca ni granos; mi piel, en cambio, resplandecerá y saldré de la cama de un salto, con energía!
- Hablando de saltos... Tony bota en una pequeña cama elástica todas las mañanas para estimular el sistema linfático, deshacerse de las toxinas y, posiblemente, protegerse contra el cáncer. Yo no tengo. En lugar de eso, salto arriba y abajo por la cocina durante diez minutos —vale, puede que uno— hasta que me mareo. Luego corro —vale, camino rápido— hasta lo alto de Parliament Hill, donde salto arriba y abajo un poco más. ¡Estoy activando mi linfa!
- Sigo corriendo —bueno, caminando rápido— sin dejar de alzar el puño en el aire. Espero hasta que encuentro un rincón desierto del parque y grito a pleno pulmón: «¡No hay quien me pare!». Es un conjuro. Las afirmaciones son para blandos, lo que necesitas son conjuros, con los de verdad sientes lo que estás diciendo y lo gritas muy alto. Aparece una mujer que pasea un jack russell. Resulta incómodo. Sigo corriendo —vale, caminando—, murmurando el conjuro para mis adentros y agitando el puño de un modo más sutil, como a la altura de la cintura.
- Vuelvo a casa. Tony se sumerge en un baño de hielo todas las mañanas para activar la circulación y el sistema inmune. A mí me cuesta hasta acordarme de llenar la cubitera del congelador, así que en lugar de eso abro el agua fría de la ducha. Pataleo bajo el agua fría y chilló. ¡Esto no puede ser bueno! Abro la caliente.
- Vuelvo a la cocina y me preparo un batido verde con kale, pepino, agua de coco y vitamina verde en polvo (26 libras), que meto a la fuerza en mi nueva NutriBullet (59 libras). Tomo un trago de aceite Udo's Choice (24 libras), que Tony recomienda porque está lleno de ácidos grasos esenciales. ¡No todas las grasas son malas! ¡Todos necesitábamos grasas buenas!
- Trabajo de nueve a una. Soy una máquina de trabajo y concentración. No hay cansancio. El cansancio solo existe en la mente. Escribo otro artículo sobre máscaras de pestañas. Me tomo descansos regulares para entrar en un «estado ideal». Salto arriba y abajo junto a mi mesa al ritmo de Rihanna y Beyoncé. Me siento inspirada por su fuerza y su belleza. ¡Yo también

puedo ser guapa y poderosa! ¡Ah, sí, y rica!

- Empieza a preocuparme que la introducción de mi artículo sobre las máscaras sea mala, pero me impido seguir ese camino negativo enderezando los hombros. Tony dice que la forma más rápida de cambiar de humor es cambiar de postura. Me siento recta, con el pecho erguido y la barbilla y los ojos levantados. ¡Sí, señor!
- Ensalada para comer. Más lechuga. Más aceite Udo's Choice. Tengo ganas de cortar algo de jamón y queso, pero a Tony no le gustan la carne roja ni los lácteos en exceso. Me decanto por una lata de atún, pero ¿no dijo algo sobre el mercurio que contenía? ¿Quizá debería hacerme vegetariana? ¡Sí! ¿Quizá vegana incluso?
- Otra caminata con brío. Más conjuros murmurados y puñetazos sutiles al aire: «¡Soy fuerte y poderosa!». Puñetazo. «¡Lo hago todo con facilidad y sin esfuerzo!» Puñetazo. «¡Soy guapa y poderosa!» Puñetazo.
- Dos de la tarde. Más trabajo. Escribo sobre unas medias que aseguran ser las mejores del mundo. Las pruebo. Me sale una carrera al instante.
- Cuatro de la tarde. Meo en un palito para comprobar la acidez de mi orina. ¡Sí, para cambiar tu vida, primero debes cambiar tu orina! Tony dice que el pis debería tener un pH7, pero el mío es de 6. Esto es malo: ¡estoy ácida!
- Bebo agua. Montones y montones de agua. ¡El agua es un componente fundamental de toda materia viva! Mi cuerpo pronto estará tan limpio como un riachuelo de montaña.
- Cuatro y media. Bajón de la tarde, pero no necesito cafeína, necesito oxigenarme o, en otras palabras, ¡respirar! Tony dice que, en lugar de hacer pausas para el café, deberíamos hacer diez «respiraciones de poder» tres veces al día. Inspiro durante ocho segundos e intento contener el aire los treinta y dos segundos recomendados, pero lo dejo escapar al cabo de diez. Oh, vaya.
- Más bailes y saltos. Me descargo la banda sonora del evento en Spotify.
- Seis de la tarde. Miro el grupo de Facebook de Tony. La gente comparte citas motivacionales: «¡Aprópiate del día!», «¡Ponte en marcha!», «Si tus sueños no te dan miedo es que no son lo bastante grandes». Nos enviamos mensajes unos a otros: «¡Eres la leche!». ¡Esta es mi gente! ¡Gente positiva y motivada! ¡Que saca el máximo partido a sus vidas! Recibo un mensaje de Daisy: «¡Eres extraordinaria!». «¡Tú también!», le contesto, y me escribe: «¡Te sales!». «¿Has hecho pis en un palito?», le pregunto.
- Siete de la tarde. No bebas vino: ¡es ácido! ¡Mata las neuronas! ¡Coge un colocón con la vida!

Rachel entra justo cuando acabo de terminarme la tercera ensalada del día y estoy dando saltos arriba y abajo por la cocina al ritmo de «Paradise City» de Guns N' Roses.

—Creo que prefería Keledén —dice, y se va arriba.

Sin blanca

Si Tony Robbins es un multimillonario que quiere hacer del mundo un lugar mejor, ¿por qué cobra tanto?

RACHEL

La caja registradora emitió un pitido sordo y el tipo que había detrás alzó la vista hacia mí.

—Tu tarjeta no ha sido aceptada —murmuró—. ¿Quieres probar otra vez?

Con las mejillas ardiendo, la saqué de la máquina, volví a introducirla y tecleé el PIN. Otro pitido.

—Dice que es rechazada. —Se encogió de hombros.

—No sé por qué —contesté.

Miré en la cartera para ver si había suficiente efectivo, pero no llevaba nada.

Saqué la tarjeta de Barclays y se la entregué. Pagar 11,20 libras por una caja de tampones y una botella de vino tinto con tarjeta de crédito... Eso sí era caer bajo.

Cuando llegué a casa del Tesco me serví una copa de tinto. Mi Yo Perfecto había durado ocho días; vale, cinco. Me rendí cuando Rachel se sirvió una copa de vino blanco; tenía tan buena pinta que empecé a salivar y... bueno, era viernes por la noche y...

—Podría tomarme una sola —comenté—. Es fin de semana; una tampoco va a matarme.

Una copa acabó convirtiéndose en una botella.

—No sé por qué te haces esto. Con todas esas posturas extremas, estás proyectando tu propia caída —dijo Rachel.

—Lo sé. Es que odio beber tanto, y la cantidad de basura que como... Quiero poner orden en mi vida.

—Pero ¿por qué tiene que ser todo o nada? —preguntó Rachel.

Rachel era como mi madre: comedida, moderada, había triunfado en silencio, haciendo las cosas sin dramas. No necesitaba seminarios motivacionales o vídeos de YouTube. Hacía más antes de irse a trabajar que yo en todo el día. No se descargaba aplicaciones de productividad de diez libras; ella escribía listas de tareas pendientes en el reverso de cualquier sobre y las iba

tachando todas.

Si bien sabía que lo que Rachel decía tenía sentido, estaba decidida a seguir subida al carro de Tony. Así que me pasé el resto de julio saltando de la ensalada para desayunar a la tarta para comer, con el zumo verde seguido del café, antes de aceptar finalmente la derrota. Para principios de agosto ya había vuelto a la telebasura y al vino, un vino que ya no podía permitirme, por cierto.

Cuando llegué a casa del supermercado hice algo que no había hecho desde febrero: inicié sesión en mis cuentas. Me recorrió un escalofrío al ver mi cuenta corriente. Un descubierto de 3.200 libras. Mierda. Mierda. Mierda. ¿Cómo había llegado a eso?

Fui descendiendo por los gastos: cafetería, vino, pub, pub, librería Waterstones... Pero entonces vi unos CARGOS que no reconocí: 92 libras. «¿Qué cargos? ¡Alguien me ha hackeado la cuenta!»

Llamé a Barclays.

—Hola, me parece que se ha producido alguna actividad sospechosa en mi cuenta. Han retirado noventa y dos libras, y no reconozco el movimiento. Creo que podrían haberme clonado la tarjeta.

—Siento oír eso, deje que consulte los detalles de su cuenta... —respondió el hombre al otro lado de la línea—. Sí, aquí lo veo, noventa y dos libras...

—¿Podría decirme para qué era y si esa persona me ha quitado algo más?

—Es el cargo mensual por el crédito al descubierto.

—¿Qué?

—Son tres libras al día por cualquier descubierto superior a mil.

—¿Qué? ¿Desde cuándo? ¿Por qué no me lo han dicho?

—Le hemos enviado dos cartas para informarla —contestó—. ¿No las ha recibido?

—No lo sé... No leo todas las cartas. Estoy muy ocupada... ¿Cómo pueden hacer algo así? ¡No está bien cobrar tres libras al día! ¿Hace cuánto tiempo que está pasando esto?

—Los recargos se introdujeron hace dos meses.

Colgué y me fui a mi habitación, donde tenía una montaña de correo sin abrir encima del escritorio; las cartas estaban ahí, junto con los recibos de la tarjeta de crédito y una notificación en la que se me informaba de que había pagado el IVA con retraso. Sentí que el pánico me invadía. Mal asunto. Muy malo.

¿Qué demonios había estado haciendo durante los últimos seis meses? ¿Por qué no había estado trabajando? Solía trabajar mucho, de verdad. ¿Qué había ocurrido? Cuando inicié ese proyecto quería ser más eficiente y exitosa, pero a medida que transcurría el año había dicho «keledén» a todo y había pensado que *El Secreto* proveería.

Después de pasarme todo febrero llorando por los extractos bancarios y jurando que iba a cambiar, había vuelto de cabeza a mis viejos hábitos. No había seguido aquello de consultar el saldo a diario, me había distraído creando murales con imágenes de calabacines y esterillas de

yoga y escribiendo cheques falsos de cien mil libras. Había entrado en una especie de burbuja demencial de autoayuda. «El dinero viene a mí con facilidad y sin esfuerzo.» Menudo montón de sandeces. Ninguna cita inspiradora iba a saldar mis deudas. Y ese cheque del universo estaba claro que lo habían devuelto.

Caminé de un lado a otro por mi habitación. Menuda gilipollas.

No sabía qué hacer. El siguiente recibo de la tarjeta de Barclays se emitiría al cabo de diez días. Ciento veinte libras, y no las tenía.

Sentí que abandonaba mi propia piel. Tenía que abandonar mi cuerpo, mi cabeza. No podía seguir siendo yo.

Bajé a la cocina y me serví un gran vaso de whisky antes de dirigirme al salón y tumbarme en el sofá. Encendí el televisor. Las Kardashian discutían sobre la ropa nueva que Kanye había comprado a Kim. Seguí dándole al whisky y me quedé dormida. Cuando me desperté, en la pantalla aparecía Lindsay Lohan llorando. Estaban a punto de echarla del hotel en el que vivía.

Rachel bajó a la mañana siguiente, y yo seguía en el sofá, donde me había quedado dormida completamente vestida. Estaba llorando de nuevo. Esta vez no era por la belleza de las ardillas o el anuncio de alguna constructora, era por mi propia estupidez.

—¿Quieres que te preste algo de dinero? —me preguntó Rachel.

—No. Gracias, pero no. Esto es problema mío, tengo que arreglarlo yo.

—¿Quieres que me sienta contigo y lo revisemos todo? Podríamos elaborar un presupuesto, idear un plan.

Elaborar un presupuesto, idear un plan. Dos frases que me produjeron un sudor frío. Rachel ya se había ofrecido antes, pero yo siempre había puesto excusas. A esas alturas me había quedado sin excusas.

Esa noche revisamos los extractos.

—¿De qué son estas cincuenta y seis libras en Waterstones? —preguntó Rachel.

—No lo sé —reconocí—. ¿Libros?

—¿Qué clase de libros?

—No sé... De autoayuda, supongo.

Encontré el recibo. Era de un libro sobre cómo poner orden, otro sobre alimentación sin azúcar y otro sobre zumos. Recordé que había ojeado el de la comida sin azúcar en la cafetería de la planta superior de la librería y que había leído recetas de espirales de calabacín mientras me tomaba un chocolate caliente y me comía una porción de tarta de zanahoria. Aún no había cocinado nada del libro y ni siquiera había abierto el de los zumos o *La magia del orden*, de Marie Kondo. En vez de eso, lo había añadido al desorden de mi habitación.

—¿Y qué te costó cincuenta y cinco libras en Whole Foods? —me preguntó.

—Vitaminas —contesté.

—¿Te gastas cincuenta y cinco libras en vitaminas?

—Sí, es que pensé que me darían más energía y haría más cosas y entonces me enderezaría. —
Me di cuenta de lo disparatado que sonaba.

—Marianne...

Me eché a llorar de nuevo.

—Lo sé, lo sé. Por favor, no digas nada.

Pero Rachel siguió revisando: los vuelos a Italia, la cuenta de la barra de Keledén...

—¿Y estas quinientas?

—Del curso de Tony Robbins.

—¿Te costó quinientas libras?

—Sí.

—¿Y cuánta gente había?

—Siete mil personas.

—Ganó millones en apenas unos días. Si Tony Robbins es un multimillonario que quiere hacer del mundo un lugar mejor, ¿por qué cobra tanto? —preguntó Rachel.

—Si no pagas por estas cosas, no las valoras, no te las tomas en serio. Y dona un montón de dinero a organizaciones benéficas.

No le conté que había comprado los asientos baratos y que muchas personas pagaban hasta mil doscientas libras por sentarse más cerca de él, ni tampoco que pasaron buena parte del evento intentando vendernos cursos más largos y más caros como su «Dominio de los negocios» y su semana de «Cita con el destino», que costaban varios miles.

A intervalos regulares, Tony invitaba a gente a que subiera al escenario para soltar charlas de cuarenta y cinco minutos sobre en qué modo había cambiado su vida como resultado de esos productos. Una y otra vez, nos decían que esas personas habían hecho inversiones en sí mismas que habían incrementado sus ingresos de diez mil libras a un millón.

Con Tony Robbins, el mensaje estaba claro: no tener dinero era una excusa, y gastar en esas cosas era una inversión, una inversión que aportaría beneficios. Pero ¿cuándo? ¿Cuándo llegaría la recompensa? Para entonces yo ya llevaba siete meses con el experimento de autoayuda y no estaba viendo muchos resultados en lo que a beneficios se refería. Cada subidón había ido seguido de un bajón estrepitoso. Mi vida laboral era errática, mis amistades se resentían, mi economía... bueno, mi incapacidad de lidiar con el dinero parecía representar todos mis defectos: la holgazanería, el infantilismo, la autocomplacencia... y esta última había aumentado con el consumo de autoayuda.

Empezaba a ver que la autoayuda puede resultar peligrosa para alguien como yo. Me encantaba perder el contacto con la realidad: era mi punto fuerte. La autoayuda me permitía hacerlo por todo lo alto. Estaba demasiado ocupada leyendo libros, soltando afirmaciones y soñando a lo grande,

para perder el tiempo con nimiedades como ganar dinero suficiente para pagar las facturas.

¿Y te acuerdas de Kate Northrup? ¿Mi gurú del dinero? ¿Sabes cómo se endeudó ella? Haciendo demasiados cursos de desarrollo personal. En serio. Escribió un libro de autoayuda sobre cómo saldar las deudas creadas por la autoayuda. Yo había escogido saltarme esa parte de la historia al leerlo. Pero la autoayuda es un negocio, un gran negocio. Y vende lo mismo que las compañías de moda, las de comida o alcohol: felicidad.

¿De verdad puede comprarse felicidad en forma de un evento de cuatro días de duración en el centro ExCeL más que con unas buenas vacaciones o un coche nuevo?

—Es como ese momento de libro de Nick Hornby en el que el tío se da cuenta de lo idiota que ha sido —dijo Rachel.

No recordaba si Nick Hornby era de finales felices.

Sonó el teléfono. Era Daisy.

—Voy a reservar billetes para ir a la India en enero, ¿quieres venir? —me preguntó.

—No puedo, estoy sin blanca.

—No digas que estás sin blanca.

—Vale, bien, ¡no puedo permitírmelo!

—¡«No puedo permitírmelo» no existe!

—Acabo de pagar unos tampones con la tarjeta de crédito —le espeté.

—¿Ya has leído *La ley de la atracción*? —dijo. O no percibió el tono o decidió ignorarlo.

—No.

—Tienes que leerlo, te ayudará de verdad. Y luego *E2: Potencia tu energía*, de Pam Grout, o está ese libro de Marianne Williamson que es genial... *La ley de la divina compensación*. Vamos, solo tienes que cambiar tu actitud frente al dinero y llegará. El mundo es abundante, recuérdalo.

En ese preciso momento no daba la impresión de ser muy abundante. Me pregunté cómo podía permitirse Daisy todos aquellos cursos y vacaciones. Había viajado a Estados Unidos para asistir al de Tony Robbins el año anterior y en septiembre se iba a España para hacerse alguna clase de limpieza mediante zumos. ¿Cómo pagaba por toda esa búsqueda espiritual global? Debía de haber ahorrado cuando trabajaba. Ahorrado como todos, en secreto, sin que yo me diera cuenta.

—¿Sigues ahí? —me preguntó Daisy.

—Sí. Perdona, estoy aquí.

—¿Te has planteado alguna vez ir a una reunión de DA? —me preguntó Daisy.

—¿Qué es eso?

—Deudores Anónimos. Es como AA pero para gente con problemas de dinero.

—¡No! Venga, no estoy tan mal.

—Pues una amiga mía va y la ayuda muchísimo. Ya no tiene deudas, pero hace unos años tuvo un problema con las tarjetas de crédito y dice que ahora lo tiene controlado. Va a unas reuniones en Knightsbridge. Podría ponerte en contacto con ella, si quieres.

—No sé, suena un poco drástico.

—Pero si tienes problemas de dinero, podría ayudarte.

—Lo pensaré —dije antes de despedirme y pasarme el fin de semana mirando la tele.

Para echar sal en la herida, tres días más tarde me llamó el Griego por Skype.

—Voy a ser el padrino de boda de un amigo a final de mes. Es en una de las islas... —me dijo.

—Suena genial —contesté, soñando con cielos azules y un mar aún más azul.

—Bueno, me preguntaba... —Carraspeó levemente—. ¿Te gustaría venir y ser mi invitada? Será una boda agradable, con gente simpática. Me encantaría que estuvieras —añadió—. Quiero volver a Londres —continuó—, pero no puedo dejar a mis padres. He pensado que esta quizá podría ser nuestra segunda cita. Solo necesitas lo suficiente para el billete de avión, luego todo lo demás estará cubierto.

Y entonces hice lo único que una chica a la que piden una cita en una isla griega podía hacer. Dije «no». No solo no podía permitirme el vuelo, es que tampoco sentía que me lo mereciera. Me estaba castigando a mí misma.

Además, para mi fastidio, seguía pensando en Geoff. Y no es que él pensara en mí. Cada vez que entraba en Facebook, él había subido fotos tuyas con chicas al azar.

Percibí la decepción del Griego.

—De acuerdo —dijo—. Espero que cambies de opinión...

Me llamó Gemma y le hablé de la invitación.

—Si no te subes a ese avión y disfrutas de un poco de acción, pienso plantarme ahí y meterte en uno —me advirtió—. Yo te presto el dinero.

—No puedo dejar que hagas eso.

—Sí que puedes. La vida es corta, tienes que disfrutarla.

—No me merezco disfrutarla: lo he estropeado todo, he sido una idiota, una irresponsable con el dinero, y no puedo salir volando otra vez. No puedo creerme lo vaga que he sido. Estoy enfadada conmigo misma.

—No eres vaga, eres una de las personas más trabajadoras que conozco. Este año estás desviándote un poco, pero no pasa nada, sabes que siempre puedes encontrar trabajo. ¿Qué dice Sarah? Apuesto a que está diciéndote que vayas.

No había contado a Gemma que no me hablaba con Sarah porque Gemma adoraba a Sarah, pero ya sabía lo que me diría Sarah. Diría que a la porra las tarjetas de crédito, que lo pasara bien. Habría impedido que me compadeciera. Me habría dicho que cogiera la vida con ambas manos...

Pero ya no tenía a Sarah cerca y era demasiado orgullosa para llamarla. También me daba

demasiada vergüenza aceptar la generosa oferta de Gemma para pagar por una aventura a lo Shirley Valentine.

—¿Que vas adónde?

—Me voy a una reunión de Deudores Anónimos con una amiga de Daisy.

—¿No crees que es un poco exagerado? —dijo Rachel.

—No, tengo un problema con el dinero y a lo mejor me ayuda.

—Pues trabaja más, ¿eso no solucionaría tus problemas?

Pero yo no quería atender a razones. Estaba sumida en esa espiral de autocompasión/autoayuda en la que todas las respuestas debían hallarse en alguna forma de terapia o autoanálisis. De modo que cogí el metro a Knightsbridge, una de las zonas más acaudaladas de Londres, para hablar con gente tan endeudada como yo. O quizá incluso más; al menos eso era lo que esperaba, que sus vidas fuesen tan desastrosas que al compararme me sintiese bien.

Para mi fastidio, no fue así. Las historias que la gente contaba no entraban en detalles. Yo estaba desesperada por que alguien explicara que había adquirido una deuda de cien mil libras en tarjetas de crédito solo para poder decir: «Mira, ¡tampoco estoy tan mal!».

No cooperaron. En lugar de eso, escuché a otras personas que hablaron de la vida en general, y entonces me levanté y pronuncié las famosas palabras: «Hola, me llamo Marianne y debo casi veinte mil libras».

Me sentí más expuesta que al posar desnuda en aquella silla de oficina del salón municipal.

Pero cuando escuché los comentarios de la gente, supe que me había equivocado de lugar. Según DA, mi deuda denotaba una enfermedad, algo frente a lo que me hallaba indefensa. Pero a mí me daba la sensación de que eso era mentira: no estaba indefensa y no quería fingir que lo estaba.

Al día siguiente llamé a StepChange, una organización benéfica que lidiaba con las deudas. Lloré al teléfono mientras explicaba mi situación. Una paciente mujer me expuso las distintas opciones, incluida la de faltar al pago del descubierto y las tarjetas de crédito y dejar que a continuación intervinieran ellos y acordaran un plan de pago con los bancos. Se cargaría mi solvencia crediticia por completo, pero si estaba enferma y era incapaz de trabajar, y no podía permitirme un techo sobre mi cabeza o dar de comer a quienes dependían de mí, era una opción, me explicó. Me sentí aún más enfadada conmigo misma que la noche anterior. No estaba enferma. Era capaz de trabajar. Tenía una carrera brillante, por el amor de Dios, sin cargas familiares que cuidar y sin hipoteca que pagar. Mi desastre económico era absolutamente obra mía, y podía salir de él sola. Le di las gracias y colgué. No merecía su compasión. Merecía una buena patada en el culo.

De modo que decidí que para lo que quedaba de agosto suspendería temporalmente la fase de autoayuda y centraría todas mis energías en la ayuda real, es decir, ganar dinero y trabajar. Practiqué la terapia de rechazo y contacté por correo electrónico con todos los editores, tanto a los que conocía como a los que no. Trabajé sin parar durante cuatro semanas, siete días a la semana, de siete de la mañana a siete de la tarde. *El Secreto* no me ayudó; me ayudé yo sola. Probé las distintas velocidades de secado de veinte secadores, escribí un artículo sobre un champú para caballos que se había convertido en un éxito sin precedentes entre los humanos. Pasé dos días con un maquillador que me pintó la cara para que pareciera Jack Nicholson en *El resplandor*. Con puerta de madera y todo. Escribí sobre una faja de verano (que aún me hacía sudar en lugares en los que no quería sudar). Cubrí un documental de la BBC sobre cirugía de vanguardia para animales; incluida una operación de cataratas para la orangutana Rosemary, cirugía cerebral para la tigresa Tiara y una cola protésica para el delfín Fuji. Escribí sobre protectores solares. Otra vez. Fui a una casa de subastas en el sur de Londres en la que se ponían a la venta maletas que habían acabado en Equipajes Perdidos en el aeropuerto de Heathrow y nunca se habían reclamado...

Jamás me había sentido tan agradecida por mi trabajo. ¿De qué demonios estaba quejándome? Tenía mucha suerte de poder ganar dinero haciendo cosas divertidas e interesantes, ¿por qué quería más? Solo necesitaba madurar y dejar de ser tan malcriada. Ponerme práctica en lugar de sentimental. Actuar en lugar de quedarme pasmada mirándome el ombligo.

A final de mes seguía en números rojos, pero al menos tenía las deudas bajo control. No sabía si debía retomar la práctica de la autoayuda. Tal vez hubiera llegado el momento de abrir los ojos. De afrontar los hechos.

—Creo que eso es lo que se suponía que debías aprender de todo esto —me dijo Sheila al teléfono—. Que llevabas una vida bastante buena tal como era.

Pero ¿lo era? Para el puente de agosto una amiga y antigua colega me había invitado a una barbacoa. No quería ir, pero después de perder el contacto con Sarah tenía miedo de apartar a más gente de mi vida. Cogí el autobús desde Archway hasta Clapman. Tardé dos horas y media, pero los autobuses eran más baratos que el metro y yo estaba en plan mártir.

—Cuánto tiempo... —exclamó otro colega, Tom, que abrió la puerta y me acompañó al jardín—. ¿Qué es de tu vida? ¿Sigues escribiendo? —me preguntó—. Últimamente no he visto tu firma.

—Sí, voy haciendo cosas, aunque no tanto como antes.

—Cuéntame —me dijo—. Ni mi madre me considera ya periodista. Ahora nadie encarga nada. El periodismo se está yendo a pique...

Otra compañera, Leslie, se unió a nosotros con una hamburguesa chamuscada en un plato de

papel.

—El periodismo ha muerto —declaró entre bocado y bocado—. La prensa escrita está acabada. Ahora no hay más que críos que escriben en blogs... El otro día me pidieron que escribiera algo para una página web nueva. Pregunté cuánto pagaban y dijeron «¡Nada! Pero mejora tu perfil». ¿Mejorar mi perfil? Soy periodista. Escribo para pagar las facturas... —Y siguieron hablando sobre la muerte de nuestra industria.

Era deprimente, así que intenté aportar una nota más optimista:

—Sí, pero el mundo está cambiando, no tiene sentido quejarse; solo tenemos que sacar el máximo partido al mundo en el que estamos ahora.

—¿Y cómo hacemos eso? —preguntó Leslie.

—Podemos hacer muchas cosas que antes no podíamos hacer. Mirad a toda esa gente que gana una fortuna en YouTube: puedes hacer cualquier cosa desde tu habitación —argumenté.

—Yo no me he pasado veinte años dejándome la piel en Fleet Street para ponerme a grabar vídeos en mi habitación —repuso Leslie.

—Y es la gente que trabaja gratis la que está destruyendo nuestra industria —añadió Tom.

Me excusé para ir al aseo, pero en lugar de eso deambulé por la cocina, donde fui pescando nachos de un naranja vivo hasta acercarme a otro grupo de gente que se había unido en un coro de pesimismo en la onda de «¿Has visto el precio de un estudio en Clapham últimamente?».

Esas personas tenían más éxito y solvencia que yo. Tenían hijos, hipotecas, pensiones y planes de vacaciones, mientras que yo hacía apenas unas semanas había tenido que pagar unos tampones con la tarjeta de crédito. Pero, Dios, qué desgraciados eran... Y yo no quería ser así.

—Me voy —dije al cabo de un par de horas.

Nadie pareció decepcionado. Fui al jardín a despedirme de algunas personas más y me topé con una mujer de sesenta y pocos años con el pelo teñido de negro recogido de cualquier manera en lo alto de la cabeza.

—Soy Victoria —me dijo al tiempo que me plantaba la mano delante. Tenía las uñas largas y moradas.

Era una escritora feminista a la que conocía de oídas. Una de esas mujeres brillantes y feroces que habían protestado por los derechos de la mujer y la igualdad salarial, contra el despliegue de misiles nucleares estadounidenses...

—Bueno, ¿lo estás pasando bien? —me preguntó enarcando las cejas.

—No, la verdad es que no. Ya me iba.

—Aburrido, ¿no? —Se rio, al tiempo que rellenaba nuestras copas de vino.

—¿Tú también eres periodista? —me preguntó.

—Sí, algo así.

—¿Qué clase de cosas escribes?

—Escribo mucho acerca de máscaras de pestañas —bromeé, aunque me sentí avergonzada. Ella escribía sobre cosas serias. Política. Feminismo—. Aunque este año también he estado ocupada en otro proyecto... —Le hablé de los libros de autoayuda. Supongo que pensaba que quizá la impresionaría y que podríamos haber conectado por ser pensadoras más serias, más profundas, que la gente que nos rodeaba.

Me equivocaba.

—¿Por qué demonios necesitas que alguien te diga cómo vivir tu vida? —me ladró, y dio un buen trago al vino blanco caliente—. ¿No eres capaz de averiguar cómo hacerlo tú sola?

Abrí la boca para decir algo en la línea de que siempre hay una necesidad de filosofía o religión para ayudarnos a entender cómo vivir una buena vida, pero no tuve oportunidad.

—Tu generación —continuó, negando con la cabeza y frunciendo los labios— se reduce a yo, yo, yo.

Dio una calada a su cigarrillo.

—Egocéntricos y narcisistas. En mis tiempos, teníamos cosas más importantes por las que luchar. Problemas. Injusticias—. Y entonces, solo para rematarme, me soltó—: Los libros de autoayuda solo sirven para poner a la gente neurótica todavía más neurótica.

Después de eso, no me molesté en despedirme. Recogí mi bolso del salón, salí y eché a andar.

«¡Bruja estúpida! ¿Qué sabrá ella? Puede que yo sea autocomplaciente, pero ¡ella estaba enfadada, amargada y borracha! ¡Tenía celos de mí! Sí, eso es. ¡Tenía celos! ¡Yo soy más joven y tengo toda la vida por delante y ella no!»

Seguí andando, cruzándome con la gente de cualquier sábado, que hacía cosas normales, cargaba con bolsas de supermercado y empujaba carritos de bebé. Si lograba continuar caminando lo bastante rápido quizá podría dejar atrás esa sensación horrible y molesta que bullía en mi interior: la sensación de la que llevaba meses huyendo, la sensación de que ella tenía razón, de que era una narcisista malcriada y debería estar pensando en la paz mundial y los derechos de la mujer en lugar de preguntarme si la casa de mis sueños debería estar en Los Ángeles o en Londres... Como mínimo debía madurar, ahorrar para un piso. Ser responsable. Ser como todos los demás. Ponerme las pilas.

Pero entonces pensé en los antiguos compañeros que habían hecho todo eso. Todos iban tachando tareas, hacían lo que se les había indicado. Sí, tenían las casas, las vacaciones, las familias... pero a mí ninguno me parecía feliz.

Nunca me había sentido como ellos, y en ese momento me sentía aún menos como ellos.

Ya no sabía cuál era mi sitio. El mundo real o el de la autoayuda.

Y entonces mis dos mundos colisionaron.

El lunes por la mañana me llamó mi editor.

—Hay un estudio que dice que el treinta y nueve por ciento de las mujeres británicas creen en

los ángeles. Hay una industria enorme en torno al tema. ¿Podrías escribir un artículo? ¿Investigar por qué es tan popular?

Ángeles, con Doreen Virtue

Todos contamos con ángeles que nos guían [...] Cuidan de nosotros. Nos sanan, nos llegan al alma, nos reconfortan con sus cálidas manos invisibles...

Cuando era niña creía a ciegas en los ángeles, en Dios y en el paquete completo. En mi familia, por la rama irlandesa, María, Jesús y los ángeles de la guarda prácticamente formaban parte del mobiliario, sobre todo para mis abuelos, que exhibían las imágenes de María y Jesús en marcos baratos con un cirio rojo titilante debajo en representación del Espíritu Santo.

Kitsch católico en su máxima expresión.

Mis padres nos habían educado en esa línea por una especie de lealtad cultural. Por eso y porque querían que fuésemos a una buena escuela. Dios, se entendía, era un competente encargado del seguimiento de las normas gramaticales y los modales, así que me pasé de los cuatro a los dieciocho años en una escuela de monjas, creía en Dios con tal convencimiento que en mi opinión quienes afirmaban que no creían en Él mentían. Pensaba que se las daban de modernos, como yo cuando fingía que me gustaba The Cure. Decir que Dios no existía era como decir que no había ni cielo ni árboles. Era ridículo. Dios era un hecho.

Todas las noches recitaba tres oraciones antes de irme a la cama: primero el padrenuestro, luego el ave maría y, como remate final, una dirigida a mi ángel de la guarda.

Ángel de la guarda, dulce compañía, no me desampares ni de noche ni de día. No me dejes sola, que me perdería. Amén.

Mi ángel de la guarda me acompañaba en la vida cotidiana y me ayudaba a superar los exámenes y el miedo constante a que entrara un ladrón mientras dormía. Todas las noches le rezaba, apagaba las luces y luego, mientras me hacía la muerta (creía que los asesinos no me matarían si ya estaba muerta en la cama), me la imaginaba volando por encima de mí, agitando sus alas doradas, como Campanilla. Era guapa. Como debían ser todos los ángeles.

Más tarde, cuando tenía dieciocho años, de forma bastante repentina, cesó todo el rollo divino. Cuando acabé el instituto dejé atrás mi fe, al igual que te deshaces de un osito de peluche de la infancia: sin ser consciente siquiera de que estaba haciéndolo. En las bodas me sentaba a la

espera de que la ceremonia me conmoviera, pero no sentía nada. Nada en absoluto. Luego, casi en la treintena, la aversión dio paso a la ira cuando salieron a la luz los abusos infantiles cometidos en el seno de la Iglesia católica. Después me costaba hasta poner un pie en una iglesia. Tras una infancia rezando como una buena chica, la religión se convirtió en algo repulsivo para mí, y la idea de los ángeles de la guarda me parecía una fantasía pueril.

De modo que me dejó absolutamente perpleja descubrir que había tantos adultos que creían en ellos.

Entra en cualquier librería y encontrarás estanterías enteras dedicadas a ayudarte a comunicarte con tus ángeles, además de tarjetas de ángeles (tarjetas con mensajes inspiradores que supuestamente envían los ángeles) y CD de meditación angelical.

Así pues, decidí investigar, contenta al menos por cobrar por dedicarme a la autoayuda. Y a lo mejor hasta recuperaría parte de la fe que tanto me había reconfortado de niña, ¿por qué no?

Si la autoayuda tradicional es la clase de cosa que asocias a norteamericanos rebosantes de energía como Tony Robbins, entonces la «terapia angelical» es esa clase de autoayuda que yo asocio con tiendas de cristales y carillones. Y la reina de este mundo de cristal es Doreen Virtue, quien ha escrito cuarenta libros al respecto. Cuarenta.

Doreen descubrió a los ángeles durante un robo de coche con violencia, una forma bastante emocionante de descubrir a los ángeles, supongo. Cuenta que antes de subirse al coche oyó una voz masculina dentro de su cabeza que le dijo que no lo cogiera, pero la ignoró. Luego, mientras aparcaba, se le acercaron dos hombres armados. La voz volvió a hablarle y le dijo que gritara.

Y gritó. Acudieron en su ayuda, se evitó el desastre y Doreen pasó a ganarse la vida hablando con los ángeles, viajando por el mundo, impartiendo talleres y vendiendo un surtido inagotable de productos inspirados en los ángeles.

Fui al Waterstones de Piccadilly y encontré tres libros de Doreen en un estante etiquetado como «Ángeles». Estaba al lado de *Ángeles en mi cabello*, de Lorna Byrne, la irlandesa que asegura que ve ángeles desde que era una niña, y Diana Cooper, cuyos volúmenes incluyen un libro para colorear ángeles.

Para no dejar nada al azar, compré tres clásicos de Doreen: *El ABC de los ángeles*, *Cómo escuchar a tus ángeles* y *Mensajes de tus ángeles*. No fue hasta que llegué a casa cuando me di cuenta de que había vuelto a las andadas: ¿por qué comprar un solo libro sobre algo en lo que no crees cuando puedes comprar varios?

Empecé a leer *Cómo escuchar a tus ángeles* y descubrí que todos tenemos al menos dos ángeles de la guarda: uno es un ángel extrovertido que te impulsa, el otro es más dulce y está ahí para reconfortarte «cuando tu cita del viernes por la noche no se presenta».

Mi cita del viernes por la noche nunca se presenta, Doreen.

Los ángeles de la guarda no son los espíritus de los seres amados que han fallecido, son mensajeros de Dios. Doreen sostiene que no hace falta que seamos religiosos para hablar con ellos, aunque eso me confundió. Si no creemos en Dios, ¿cómo vamos a creer que tiene mensajeros... con alas?

Y es verdad que tienen alas, según Doreen, quien dice que se parecen a los ángeles que vemos en las postales de Navidad. Sin embargo, no utilizan las alas para «transportarse». «Yo nunca he visto batir las alas a un ángel», añade. ¿Y quién sí, Doreen?

Opté por saltarme las primeras páginas, con la esperanza de que mejorara, solo para acabar leyendo los currículos de los quince arcángeles, que están por encima de los ángeles de la guarda en la estructura administrativa angelical.

Resulta que el arcángel Jofiel es el ángel del feng shui, el que puede ayudarte a poner orden en casa. El arcángel Miguel, por otro lado, es un manitas: «Puedes pedirle que te ayude a arreglar un problema mecánico o eléctrico». Pero, que no se diga que Migue no es polifacético, porque también puedes pedirle que «te ayude a recordar el objetivo de tu vida y luego te proporcione el valor para lograrlo».

Empecé a señalar las páginas de los libros con un sistema de notas literarias muy complejo: «EING???».

Un par de pasajes destacados como EING incluían ese en el que Doreen te sugiere que pidas a los ángeles que te pasen con un «agente del servicio de atención al cliente amable, dulce y competente cuando llames a una aerolínea para reservar billete» (al parecer también puedes recurrir a los ángeles para evitar colas en facturación). O ese en el que dice también que ha visto a «algunos caballos e incluso a una cobaya suspendidos en el aire como ángeles de la guarda».

Aquello era más que suficiente para hacer que *El Secreto* pareciera racional.

Con cada página que pasaba, pensaba: «Ahí van cinco minutos de mi vida que no volverán». No me lo creía. Para nada. En realidad, estaba poniéndome furiosa. Pero ¿qué sacaban millones de personas de eso? ¿Qué veían ellas que yo no veía?

Doreen dice que podemos pedir a los ángeles ayuda para cualquier cosa en cualquier momento. Yo no sabía realmente qué pedir, así que empecé con un poco de cotorreo básico.

—¡Hola, ángel! —dije en voz alta en la cocina cuando Rachel se había ido al trabajo.

Me sentí gilipollas. No hubo plumas, luces o perfumes agradables —señales que según Doreen apuntan a que están ahí—, solo el tictac del reloj de la radio de la cocina y el sonido de la radio, que se había quedado encendida arriba.

—¿Tienes un mensaje para mí? —pregunté a la habitación vacía.

Más tictac y música desde arriba. «Uptown Girl.»

Así que probé con otro enfoque.

Doreen te aconseja que cierres los ojos y preguntes cómo se llaman tus dos ángeles, así que me senté a la mesa de la cocina e hice justo eso. Me vinieron a la mente los nombres Mary y John. Intenté visualizarlos como seres angelicales, con plumas y luces e irradiando amor a raudales, pero no lo logré. Con Mary, me imaginaba a mi madre, cosa que tampoco es de extrañar, pues mi madre se llama Mary. Y con John, me imaginaba a un albañil con chaleco y barriga enseñando la hucha. Era como Bob el Constructor pero con barba de tres días. No quería ni plantearme qué hacía ese tío en mi subconsciente.

—¿Tienes un mensaje? —pregunté al ángel Mary (mamá) mentalmente.

—Espabila —fue su respuesta.

Típico. Probé con Bob el Constructor.

—Hazlo sin más —dijo él.

—¿Con qué debería espabilar? ¿Qué debería estar haciendo? —pregunté en voz alta en la cocina, pero no obtuve respuesta. Bob y Mary se habían largado.

Entonces intenté escribir una carta a mis ángeles.

Doreen propone algo llamado «escritura automática», que consiste en que tú escribes una nota a tus ángeles y ellos te escriben una respuesta (bueno, la escritura es cosa tuya, pero tú al parecer los canalizas). Asegura que algunas personas ven que el ángel responde con una caligrafía distinta, utilizando palabras que tú no empleas nunca. Raro.

Así que lo probé. Me deshice de John el Constructor y Mary (mamá) e imaginé a un ángel hermoso y genérico. Empecé a escribir en el cuaderno que contenía mi trágica historia de amor con el dinero:

Yo: Querido ángel, ¿estás ahí?

Ángel: No.

Yo: ¿Por qué no?

Ángel: Porque tú no quieres.

Yo: ¿Por qué no quiero?

Ángel: Dímelo tú.

Yo: Porque creo que son chorradas, un rollo de cuentos de hadas.

Ángel: La vida es un cuento de hadas.

Yo: Ah, ¿sí?

Ángel: Sí.

Yo: ¿Y qué se supone que debo decir ahora?

Ángel: Solo crees cuando necesitas creer.

Yo: ¿Qué quieres decir?

Ángel: Cuando ocurran cosas malas, entonces creerás.

Yo: Entonces ¿ahora no necesito creer?

Ángel: No.

Yo: Vale, adiós.

Ángel: Volveremos a verte.

Yo: ¿Tú crees?

Ángel: Sí.

Yo: Ahora me preocupa que vaya a pasar algo malo...

Ángel: No, no pasará en mucho tiempo.

Yo: ¿Qué va a pasar?

Ángel: Nada importante, estarás bien.

Ni se me pasó por la cabeza que el que hablaba fuese un ángel: era yo manteniendo una conversación conmigo misma.

Durante la semana siguiente encontré molestos los libros de Doreen. Me leí los tres que había comprado con la esperanza de hallar más sentido a alguno, pero en líneas generales parecían el mismo libro en envoltorios distintos. Es posible que pase sus días en el «reino angelical», pero no tiene un pelo de tonta en lo que se refiere a los negocios. Vende el mismo producto de cuarenta formas distintas y siempre encontrarás a alguien que lo compre. Incluida yo, lo que estaba poniéndome furiosa.

Aunque todo lo relacionado con los ángeles me exasperaba. Sentía que yo estaba en otro mundo. Literalmente.

—Creo que reaccionas así porque estás triste por haber perdido la fe en la Iglesia —dijo Rachel mientras preparaba una ensalada.

—No, dudo que sea eso. Es solo que no creo lo que esa mujer dice, y me pone de los nervios que tanta gente se gaste el dinero en sus libros y postales y deposite toda su fe en algo que no es verdad. Es como si te pidiesen que la deposites en un unicornio o que vayas a ver a un adivino. De verdad que vende hasta postales de sirenas, con mensajes de las sirenas. ¡Sirenas, por el amor de Dios!

—Deja de leer esos libros —apuntó Helen, que había venido a cenar.

—Pero no quiero echar por tierra algo en lo que tanta gente cree. Quiero mantener la mente abierta.

—Solo asegúrate de no abrir demasiado la mente y que se te caiga el cerebro —contestó Helen.

—¿Por qué tienes que ser tan cínica siempre? —salté.

—Marianne, relájate. A este paso vas a encontrarte a ti misma y a perder el sentido del humor.

Como último recurso, compré algunas «postales de ángeles» (doce libras) para mirarlas en lugar de los libros. La idea es que cojas una cada día y te proporcione orientación. Rachel y yo

habíamos estado haciéndolo para reírnos mientras mirábamos la tele. Hasta el momento, siempre habíamos sacado mensajes no específicos que a mí no me decían nada. «Ten fe.» «Ten confianza.» Blablablá.

Sola en la cama el viernes por la noche, empecé a ojear las tarjetas. Esta vez pregunté a las pequeñas cartulinas si encontraría el amor. Saqué tres tarjetas. Di la vuelta a la primera.

«Dios está al mando», decía. Menuda forma de escurrir el bulto.

La segunda tarjeta era exactamente igual de inútil: «Libérate del miedo».

Entonces miré el reverso de la tercera.

«Los ángeles del amor van a ayudarte», leí, y vi una imagen del arcángel Miguel tonteando en un bosque con dos querubines desnudos. Se me aceleró el corazón.

Me incorporé. ¿Qué significaba? ¿Era solo una coincidencia? ¿O había ángeles ahí arriba? Era una coincidencia, seguro.

Dos días más tarde mi móvil emitió un pitido.

—¿Es un mensaje de tu ángel? —me preguntó Rachel.

—Ja, ja.

Era Geoff: «En Londres el jueves. ¿Cena?»

Fui a la peluquería, me compré una camiseta nueva y me embutí en unos vaqueros demasiado pequeños. Mi valiente esfuerzo por decir «Keledén» a las presiones sociales para permanecer delgada estaba muy bien, pero cuesta sentirse empoderada cuando tus piernas parecen dos salchichas a punto de reventar.

Cuando entré en el restaurante Geoff estaba en la barra, incluso más guapo de lo que lo recordaba, con una camiseta azul ceñida, vaqueros oscuros y más moreno todavía.

Se levantó y se me acercó para besarme en una mejilla, y sentí que me ponía como un tomate.

«¡Tú tranquila, Marianne, tú tranquila!»

—Estás guapa —me dijo.

—¡Tú también! —exclamé, demasiado emocionada—. ¿Qué tal ha ido el viaje?

—Fantástico...

Me lo contó todo: lo de Los Ángeles, Palm Springs... Yo me atusaba el cabello y prestaba atención a cada una de sus palabras.

—Y... —Hizo una pausa.

—¿Sí?

—He conocido a alguien...

Una fría puñalada en el estómago.

—Oh, vaya.

—Sí, es genial, de verdad.

—Genial —dije.

—Es la hermana de uno de los tíos de la banda —siguió explicando, aunque yo ya no escuchaba—. Te gustaría mucho...

Yo continué asintiendo y diciendo «genial». Parecía ser la única palabra que tenía a mi disposición. Genial. Genial. Genial.

Oía una especie de silbido en mi cabeza.

Fui al aseo y, a fuerza de voluntad, contuve las lágrimas.

Luego volví a sentarme y escuché un rato más lo perfecta que era esa nueva mujer. Cuánto talento tenía. Y belleza.

Genial. Uau. Genial. Todo eso sonaba geniaaal...

Cuando llegué a casa, Rachel estaba esperándome en el sofá.

—¿Por qué no soy lo bastante buena para él? ¿Por qué no gusto a ningún hombre que me gusta a mí? ¿Qué tengo yo de malo? —pregunté.

—No tienes nada de malo.

—¿Por qué nunca gusto a los hombres? —insistí.

—Gustas a montones de hombres. Acaban de invitarte a una isla griega, ¡por el amor de Dios!

—Me refiero a tíos que me atraen. Hombres solventes, maduros. Geoff tiene trabajo, una casa. Está bien situado. ¿Por qué no puedo tener a un hombre así?

—Creo que tienes un don para fijarte en los tíos equivocados. Solo te gustan aquellos a los que no les gustas, y eso no es problema de ellos, sino tuyo.

Mi no cita con Geoff supuso el fin de los ángeles. No habíamos pasado más que nueve días juntos. Era demasiado raro y disparatado para mí.

En Italia había atisbado algo más grande que yo, algo hermoso. De pie en aquel salón bañado por el sol, sentí que la tierra atraía mis pies, que entraba en contacto con fuerzas que no comprendía. Mientras estaba tumbada en la piscina, me sentí querida por el mundo. Me había conmovido del mismo modo que cuando te encuentras delante de una hermosa obra de arte, y del mismo modo que, en el pasado, ante la belleza de la Iglesia.

Pero aquí no había nada sagrado que me conmoviera. Nada que me asombrara.

Me preocupaba cuánto dinero gastaban personas vulnerables en esas tarjetas y esos libros y cuánta responsabilidad cedían por sus vidas a algo que quizá no existiera. ¿Había alguna diferencia con el hecho de que la Iglesia vendiera perdones y dijera a la gente que podía comprarse el camino al cielo?

Desesperada por entender por qué tantos adultos racionales se sentían de otro modo, investigué

un poco. Leí artículos que citaban a psicólogos que sostenían que en tiempos de depresión económica las personas buscan consuelo, de ahí que los libros, las tarjetas y los tatuajes de ángeles sean ahora tan populares, incluso en una época no religiosa. No somos capaces de manejar lo que ocurre en la tierra, así que depositamos nuestra fe en algo más.

Decían que cuando la gente contaba historias acerca de ser salvada por ángeles, era posible que se tratase de alucinaciones. Otros decían que en momentos de crisis sobre nosotros descendía una sensación de calma no porque hubiese un ángel presente, sino como un mecanismo de supervivencia. Eso es lo que hace el cerebro para ayudarte a encontrar una salida de las peores experiencias de tu vida. En otras palabras: el ángel de la guarda somos nosotros.

Doreen sostiene que deberíamos pedir orientación a los ángeles, pero sin duda la mayoría de nosotros sabríamos, en el fondo, lo que nos conviene si nos tomásemos el tiempo de sentarnos y escuchar a nuestros instintos. Imaginé que cuando recibías mensajes de los ángeles era tu sentido común el que hablaba, no una fuerza superior.

Recordé haber consultado a un asesor vital para un artículo, años atrás. Estábamos hablando acerca de un tío que me gustaba y a quien veía mucho como amigo pero que nunca se me insinuaba.

—Yo creo que también le gusto, es solo que no damos el paso por alguna razón... —Y empecé a enumerar las cosas que se habían interpuesto en nuestro camino en distintas ocasiones.

El asesor vital me pidió que cerrara los ojos e inspirara hondo diez veces. Entonces, mientras aún tenía los ojos cerrados, me preguntó:

—¿Crees que hay un futuro con ese hombre?

Mi respuesta fue clara como el agua.

—No.

—¿Y por qué piensas tanto en él?

—Porque tengo que pensar en algo.

Y había hecho lo mismo con Geoff: él nunca se me había insinuado. Solo me veía como a una amiga, yo me había inventado el resto para hacer lo que hago siempre, que es huir como una loca de algo real. Envié un mensaje al Griego. No contestó.

Acabé septiembre enfadada —con Doreen, con los ángeles, con Geoff—, pero sobre todo conmigo misma. Nueve meses practicando la autoayuda, ¿y qué había mejorado? Había ignorado a un hombre al que yo le gustaba por obsesionarme con uno al que yo no interesaba. Era más estúpida con el dinero de lo que había sido nunca. Después de arrancar por fin la pegatina con mi peso falso de sesenta y cinco kilos, vi que había engordado casi seis desde *El Secreto* por decir: «¡Keledén! Me zampo ese helado/pasta/tarta para desayunar». ¿Y ahora había perdido dos semanas intentando hablar con ángeles? ¿En quién me había convertido? Por favor... ¿Qué estaba haciéndome a mí misma?

Enferma

Tanto pensar en ti misma no es bueno para ti.

MAMÁ

Para empezar, me estaba enfermando.

A principios de octubre cogí anginas, tenía escalofríos y una tos de perro. Habría recurrido a los poderes curativos de mis ángeles de no ser porque, bueno, no creía en ellos. En lugar de eso, me fui a casa de mi madre y me pasé una semana alimentándome a base de tostadas, mirando *Gossip Girl* y tomando paracetamol.

Al principio estuvo bien. En realidad era agradable tener una excusa para no trabajar ni practicar autoayuda y quedarme acostada sin más bajo el edredón decorado con helados que tenía de niña. Me sentaba bien que mi madre me trajese el té y me preguntase si quería mermelada o jamón con el pan. Pero al cabo de diez días —más o menos cuando Netflix empezó a preguntarme: «¿Con qué frecuencia ves drama adolescente? Con frecuencia/Con mucha frecuencia»—, se pasó la novedad.

El médico me dijo que era un virus y que solo tenía que descansar e ingerir muchos líquidos. Una semana más tarde, sin embargo, cuando ya llevaba casi tres semanas enferma, busqué un diagnóstico alternativo. Un diagnóstico de autoayuda. Verás, en autoayuda, un virus nunca es solo un virus. Siempre está ocurriendo algo más: siempre existe una especie de causa emocional o psicológica profundamente arraigada.

El Secreto dice que no puedes enfermar a menos que te encuentres en la frecuencia de la enfermedad... ¿Me encontraba en la frecuencia de la enfermedad? Rhonda explicaba algo sobre alguien que se había curado de cáncer mirando comedias, así que empecé a mirar *Parks and Recreation* en el portátil. Era divertida. Pero no hizo que mis anginas encogieran.

Tony Robbins hablaba de un médico que curaba a la gente con nada más que agua, así que me ahogué a mí misma en líquidos. Pero también decía que cualquier cosa que ocurra con frecuencia ocurre porque satisface una de tus necesidades humanas, como una forma de obtener amor y atención o relevancia... ¿Caí enferma para que cuidaran de mí, para sentirme especial?

John Parkin, de Keledén, también solía caer enfermo a menudo (creo que él tenía eccema). Encontré un podcast en el que afirmaba que solo había empezado a mejorar una vez que dijo «Keledén» y aceptó su piel fastidiada. Así que me quedé acostada en la cama, con los ojos cerrados, repitiendo mentalmente: «Acepto las anginas y el dolor de cabeza». Y a continuación me puse furiosa porque toda esa aceptación no provocó una cura instantánea.

Louise L. Hay, la matriarca de la autoayuda moderna y fundadora de la editorial Hay House, llegó a crear una lista que registraba todas las causas emocionales de enfermedad. Sostenía que las personas con problemas frecuentes de garganta «contenían palabras de enfado» y «se sentían incapaces de expresar su verdadero yo». Eso sonaba a verdad: ¡yo nunca soltaba las cosas! No era capaz de decir a la gente lo que estaba pensando. Gemma había pasado años animándome para que dejase de intentar agradar a los demás y «expresase mi verdad», pero mira lo que había pasado cuando expresé mi verdad a Sarah. Debería haber mantenido mi garganta irritada cerrada.

En otra página leí que la tos y los resfriados constantes son un modo de seguir siendo un niño. Oh. Esa teoría no me gustaba, pero, visto que celebraba mi treinta y siete cumpleaños en casa de mi madre, que me alimentaba con sopa casera de verduras, tenía que admitir que podía tener algo de cierto.

Probé esas teorías con mi madre, que no se tragaba nada.

—Marianne, has tenido que acudir al otorrino desde que ibas a la escuela primaria. Algunas personas tienen artritis o migrañas... Es solo un punto débil. Tú descansa.

—Sí, pero la artritis la causa el resentimiento. Y las migrañas creo que son... En realidad, no sé qué las causa. Me parece que está relacionado con ejercer demasiada presión sobre uno mismo.

—Oh, por el amor de Dios, Marianne. La gente enferma. Fin de la historia.

—Pero yo siempre enfermo, mucho más que otras personas. Rachel no se pone enferma tan a menudo como yo, y Gemma tampoco, ni tú...

Y era cierto. Yo estaba enferma casi siempre. Si trasnochaba, me resfriaba. Si pasaba por una época de mucho trabajo, me despertaba con la garganta irritada. Entre los veinte y los treinta, cuando trabajaba en periódicos, yo era una amigdalitis con patas. Irónicamente, por aquel entonces era redactora jefe de salud.

En vista de que la cirugía para extirparme las amígdalas no me curó, los médicos me dijeron que estaba al borde del síndrome de fatiga crónica y me entró el pánico. Una compañera me dio un libro titulado *Disfrutar de la fatiga*, de Dina Glouberman. La autora sostenía que la enfermedad es un modo de decirte que algo tiene que cambiar en tu vida, así que dejé mi trabajo para hacerme *free lance* y, por lo general, había estado más sana desde entonces.

Pero ¿estaba volviendo a quemarme? ¿Acaso la autoayuda estaba haciendo que cayera enferma? ¿Era la enfermedad una señal de mi cuerpo de que tanto pensar en mí misma no era bueno para mí?

Durante nueve meses no había pensado en nada que no fuese yo misma, analizando cada segundo de mi vida y cada rasgo de mi personalidad. Apenas había un minuto del día en el que no pensase: «¿Por qué he dicho eso? ¿Por qué he hecho eso? ¿Estoy saboteándome a mí misma? ¿Tengo miedo al rechazo?».

Al principio pensé que el autoanálisis me resultaría útil. Pensé que si continuaba llegaría al fondo de mi embrollo mental y estaría curada, pero no estaba funcionando así. Cuanto más observaba mis defectos, más tenía. Podría haberme pasado un año entero abordando solo mis dificultades con el dinero, sin caer en la cuenta de que ese era uno de mis problemas. ¡Ni siquiera había entrado en la cuestión de los hombres todavía! Mucho menos en la de mi miedo a la confrontación, ni en la voz de loca que mentalmente me decía que todo lo que hacía era un fracaso absoluto.

Y esa voz era más fuerte cada día. A pesar de los desafíos y los momentos bonitos, me sentía más fracasada que nunca porque estaba fracasando en la autoayuda. ¿Por qué no era perfecta todavía? ¿O al menos más rica? ¿O más productiva? Para entonces, sin duda, al menos debería haber tenido más dinero en el banco que antes de principios de año, debería haber empezado a salir a correr o a meditar a diario. Todo en mi vida había empeorado.

Uno de los argumentos en contra de la autoayuda es que si hubiese algún libro de autoayuda que funcionase nos bastaría con comprarlo, ¡y estaríamos curados! Yo me había descargado cinco en la última semana. Cuanto más leía sobre autoayuda, más quería leer. Seguía pensando que el secreto de la felicidad se hallaba en el libro siguiente, y el siguiente y el siguiente. Ya no se me ocurría solucionar nada por mí misma. En lugar de eso seguía recurriendo a los hombres y las mujeres que tenía en la cabeza. ¿Qué diría John, de Keledén, que debería hacer? ¿Qué diría Tony? ¿O Susan?

Tenía la misma relación con la autoayuda que la que tenía con el vino: una copa era demasiado y doce nunca eran suficientes.

Ya no había sitio en mi muro de Facebook para mis amigos; estaba demasiado lleno de citas del Dalai Lama. Antes odiaba las citas inspiradoras, escritas en cursiva y con una montaña de fondo, pero mi cerebro había pasado a ser un mar de afirmaciones y eslóganes. «No llores porque haya acabado, sonríe porque ocurrió.» «El futuro pertenece a aquellos que creen en la belleza del sueño...»

Los fines de semana y por las noches me daba cuenta de que pasaba de mis viejos amigos para ir con Daisy a charlas sobre vivir una «existencia abundante», «escuchar a tu espíritu» y «manifestar milagros».

Acostada en la cama, con el pelo sin lavar y el pijama sin lavar, pensé en cómo había desconectado de mi antigua vida. No había tenido noticias de Sarah desde mayo, y llevaba meses sin ver a Gemma. Solo había visto a su bebé una vez, y eso no tenía excusa.

Ya apenas me comunicaba con mis hermanas. Estaba enfurruñada con Helen después de que sugiriera que mis intentos de hablar con los ángeles resultaban aún más preocupantes que practicar yoga desnuda.

Helen tenía razón: había perdido mi sentido del humor.

Me había convertido en esa persona de la que huías en las fiestas. La que te da una respuesta de dos horas a la pregunta «¿Qué tal?», una respuesta que implica hablar de forma terapéutica sobre mi infancia y detalles inapropiados sobre problemas con los hombres.

No paraba de pensar en lo que me había dicho aquella mujer en la barbacoa en agosto.

«Los libros de autoayuda solo sirven para poner todavía más neurótica a la gente neurótica.»

¿Era cierto?

Llamé a Rachel.

—¿Tú crees que algo de esto ayuda?

—¿A qué te refieres?

—Me refiero a si te parezco más sabia. ¿O más feliz? Me preocupa que tanto pensar en mí misma esté convirtiéndome en una mala persona, en una egoísta.

—Bueno, está bien que te sientas así. Significa que no eres del todo egocéntrica.

Con énfasis en «del todo».

Volví a dormirme y me desperté cuatro horas más tarde con las sábanas empapadas. Eran las cuatro de la tarde y ya empezaba a oscurecer. Entré en la cocina, donde mi madre estaba haciendo pan.

—¿Qué tal te encuentras?

—Mejor. Creo que me ha bajado la fiebre.

—Bien, ahora cambia las sábanas, date una ducha y lávate el pelo. Te sentirás aún mejor.

—Vale.

—Y mañana quiero que vayas aquí al lado a ver a Carmel. Siempre me pregunta por ti cuando te ve en el periódico, y siempre me dices que irás a saludarla y no vas nunca.

—Vale.

—Hablo en serio. La pobre mujer apenas puede andar, pero no se queja nunca. ¿Alguno de esos libros te indica que hagas cosas por otras personas o siempre tratan de ti misma? No es sano para nadie pensar tanto en sí mismo como has hecho tú. No serías capaz de andar tirada así si tuvieses tres hijos de los que cuidar y una casa que mantener limpia.

Sus comentarios me escocieron. Quería salir volando de la habitación y decirle que era sentenciosa y crítica y miserable e ignorante, pero no pude. Sabía que tenía razón: lo que estaba haciéndome enfermar no era un virus, era yo.

Me ponía enferma, en un sentido bastante literal.

Esa noche miramos *Factor X*. Echaron a una adolescente que lloraba.

—Esto es muy cruel —dijo mi madre—. No somos mejores que los romanos.

Al día siguiente fui a ver a Carmel, que tenía ochenta y cinco años y estaba recuperándose de una operación de cadera.

—¿Cómo te encuentras? —pregunté.

—¡No tardaré en volver a la pista de baile!

—¡Bien! Tienes buen aspecto.

Y lo tenía. Hacía poco que se había quitado los rulos y aún tenía el pelo ahuecado, y una bonita chaqueta de color lila, a juego con las flores de la falda.

—Me gusta tu chaqueta.

—Gracias.

Me avergonzaba estar sentada en su salón immaculado con el pelo recogido de cualquier manera en una coleta y un jersey demasiado grande con el que es posible que hubiera dormido. Carmel tenía ochenta y cinco años, y seguía pintándose los labios todos los días. Yo no era capaz ni de tomarme la molestia de pasarme el cepillo por el pelo.

—Esa fotografía es muy bonita —dije señalando una foto en blanco y negro en la repisa de la chimenea; era de ella y de su marido el día de su boda—. Debes de echarlo de menos.

—Cada minuto de cada hora... —respondió mirando por la ventana; se le humedecieron los ojos—. Pero dejemos eso. ¿No hace un día precioso?

Miré por la ventana, hacia las hojas, que adoptaban un tono bermellón y dorado y caían de los árboles. Esa solía ser mi época preferida del año, pero ni siquiera me había dado cuenta hasta ese momento.

—¿Y cómo va en el periódico?

—Bien. Ya no trabajo en plantilla, trabajo desde casa, así que es agradable.

—Así tienes libertad.

—Lo sé, tengo suerte.

—¿Y te diviertes? ¿Algún pretendiente?

—No, la verdad es que no, llevo una vida tranquila.

Carmel continuó charlando, hablándome acerca de su club de lectura y de un evento para recaudar fondos para una organización benéfica que celebraban en la iglesia.

De fondo se oía Radio 4 y empezaron las noticias. Nos quedamos escuchando los informes procedentes de Siria. Me impresionó oír las noticias después de meses evitándolo.

—Creo que el mundo nunca ha sido tan triste como ahora —dijo Carmel negando con la cabeza—. Debemos dar gracias por lo que tenemos, es lo único que podemos hacer. Sacar el máximo partido de cada día. La vida es corta.

—Lo sé —admití—. Tienes razón.

Salí al camino de entrada de Carmel y barrí las hojas, disfrutando del aire frío que me

sonrosaba las mejillas. Había alguien quemando hojarasca cerca y el olor colmaba el aire. Era uno de mis olores favoritos. Significaba que la Navidad estaba a la vuelta de la esquina, anochecía más temprano.

Mientras pasaba el cepillo por el suelo, reuniendo montañas de hojas doradas, anaranjadas y rojizas, sentí que iba calmándome. Me sentaba bien estar al aire libre, en el mundo físico, utilizando mi cuerpo en lugar de perdiéndome en mi cabeza. Me sentaba bien ayudar a alguien...

Y entonces tuve una revelación: había estado haciendo mal todo eso de la autoayuda. No necesitaba ángeles ni afirmaciones: ¡necesitaba centrarme en ser buena persona en lugar de feliz! ¡Pensar en otros en lugar de en mí misma! Por eso mi madre y Carmel mostraban una templanza y una satisfacción de las que yo carecía: no tenían tiempo de pensar en sí mismas, estaban demasiado ocupadas cuidando de otras personas. Y eso haría yo. Probaría a la antigua usanza. ¡Me convertiría en una santa altruista en lugar de en una egocéntrica ombliguista!

¡Eso les enseñaría a todos de qué era capaz!

Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva,
de Stephen R. Covey

Empieza con el fin en mente.

La iglesia está vacía salvo por un puñado de personas arrodilladas en la parte de delante, junto al organista. En el aire flota la fragancia de los lirios. Avanzo hacia el ataúd de brillante caoba que hay junto al altar. Mis zapatos repiquetean contra las baldosas de piedra, así que apoyo el peso de mi cuerpo en las almohadillas del pie y camino de puntillas.

Me acerco al ataúd. La tapa está abierta. Sigo andando y ya estoy ahí. Justo al lado de la fallecida. No quiero mirar. Me refiero a que a nadie le gusta mirar un cadáver, sobre todo si es el tuyo.

Pero miro y ahí estoy. Muerta. Fría como el hielo y rígida.

El blanco de mi piel resulta más cadavérico que de costumbre y tengo una capa de polvo en la cara que crea un efecto calcáreo. Me han pintado los labios con un tono frambuesa extraño. ¿Quién demonios ha escogido ese color? La ropa está mejor: pantalones negros y una blusa de seda de color crema. Muerta estoy delgada, ya es algo.

Alzo la vista y veo a mi madre llorando detrás del ataúd: está sonándose la nariz con un pañuelo de papel. Sheila y Helen se encuentran de pie junto a ella, con aspecto aburrido e irritado.

Tomo asiento en el primer banco y miro el papel que han dejado encima: en la parte de delante hay una foto mía mal fotocopiada. Es una foto de la escuela. ¿No podían haber encontrado una imagen más reciente? Miro las fechas del impreso. Tengo cuarenta y dos cuando muero. Uau. Cuarenta y dos. ¿Qué ha pasado? Aunque en el fondo sé qué ha pasado.

Permanezco sentada en silencio, con la misma ropa que llevo en el ataúd. Aparece un cura que empieza a hablar de la vida y la muerte y los caminos inescrutables del Señor, pero no pone el corazón en ello. Sigue el protocolo. ¿Y quién puede culparlo? Ni siquiera me conoce.

—Me gustaría invitar a los seres queridos de Marianne a pronunciar unas palabras —concluye en voz baja y solemne, y se inclina de forma servil mientras cede el protagonismo.

Aparece Sarah. Tiene el pelo genial, lo lleva cortado a lo *garçon*.

—¡Estás preciosa! —quiero decir, pero no lo hago. No es el momento apropiado.

Sube al púlpito e inspira hondo. Mira a Steve y a la niña que está sentada a su lado entre los fieles.

—¿Esa es tu hija? —quiero gritar—. ¡Qué emoción! ¡Tienes una niña!

Inspira hondo de nuevo.

—Marianne lo tenía todo, pero nunca le bastó —dice con la barbilla hacia delante en un gesto de desafío, decidida a contar la verdad—. Esto ha sido cosa suya, y no pienso seguir sintiéndome culpable por ello.

Mira el ataúd —a mí— y luego a los congregados. Steve asiente con ella. «Steve, no le des la razón... ¡Creí que éramos amigos!»

Baja y se sienta junto a Gemma, que está llorando.

Entonces les toca a Sheila y a Helen. Suben juntas. Sheila mira a los fieles.

—Ha dejado un desastre a su paso. Como de costumbre.

Una risa ligera en el público. ¡Mira! Se ríen con cariño de mis escasas dotes para el cuidado de la casa. ¡No era todo malo! Me conocían y me querían.

—Gracias por dejar que cuidemos nosotras de mamá —dice, esta vez mirando el ataúd.

Helen mantiene la vista clavada en el fondo de la iglesia; su cara es una máscara de desdén. No es capaz ni de mirar a mi yo muerta. Se sientan.

Entonces sube mi madre. Parece muy vieja y frágil, encorvada, con un vestido negro, agarrando los pañuelos con fuerza. Quiero abrazarla, frotarle la espalda, decirle que lo siento. Está conmocionada y tiene los ojos hinchados de tanto llorar.^[P.]_[SEP]—Gracias a todos por venir, es muy amable de vuestra parte. No sé qué decir. —Parece deshecha—. Es solo que no entiendo... No sé cómo ha podido hacerse esto. —Se le quiebra la voz y se viene abajo con los hombros temblando.

Helen la acompaña de vuelta a su sitio. La rabia resulta palpable en la iglesia.

Me había hecho esto a mí misma, eso es lo que Sarah había dicho. Tengo una sensación, una especie de recuerdo vago de esto, como si se tratase de un sueño... ¿Me había suicidado?

Llamaban al timbre.

—¡Ya voy yo! —dijo Rachel desde abajo, y seguí el sonido de sus pies al correr desde la cocina hasta la puerta delantera.

El olor a cordero asado inundaba la casa.

No me encontraba en mi funeral. Estaba en mi habitación, sentada frente a mi escritorio con un bolígrafo en la mano y mi leal cuaderno. Se suponía que debía anotar las cosas maravillosas que quería que la gente dijera en mi funeral, como forma de inspirarme para ser la mejor versión de mí misma. Pero no había funcionado. Bajé para unirme a los demás durante la comida del domingo.

Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva, de Stephen R. Covey, es el *Guerra y paz* de la autoayuda. Llevaba años en la estantería y yo no había pasado de las primeras páginas, y, si bien se considera un clásico, aún no he conocido a nadie que lo haya leído, pero eso quizá se deba a que no me codeo con todos los líderes mundiales que, según dicen, son fans de la sabiduría de Covey.

Lleno de referencias a Aristóteles, Thoreau y Benjamin Franklin, el mensaje del libro —que había recogido a partir de entrevistas al autor, en lugar de leyendo sus páginas— era que no podemos buscar la felicidad como fin en sí; la felicidad solo se alcanza siendo una buena persona. Covey miraba con malos ojos la industria contemporánea de la autoayuda, pues creía que la razón de que la gente sea infeliz es que busca atajos, persigue la superficie por encima de la sustancia.

«La felicidad es un resultado del servicio y una vida de integridad, y cuando la gente no vive fiel a unos principios y no se implica en el servicio, vas a encontrar depresión y desesperación», se lo citaba en un artículo escrito poco antes de su muerte, en 2012, a la edad de setenta y nueve años.

Covey, un mormón con nueve hijos y cuarenta y dos nietos, no era partidario de andar soltando afirmaciones sobre la abundancia. Nada de murales. Solo el compromiso lento, día tras día, de hacer lo correcto.

Después de mis tres semanas enferma y autocompadeciéndome, y diez meses de egocéntrico autoexamen, eso era lo que necesitaba. ¡Se acabó la búsqueda egoísta de la felicidad! ¡En lugar de eso, sería una persona de valores y principios sólidos! ¡Una persona de palabra! ¡Una persona de disciplina! ¡Una persona altruista!

¡Una persona altamente efectiva!

Solo había un problema. Parecía haber perdido la capacidad de leer.

Era lunes 3 de noviembre y me hallaba sentada frente a mi escritorio con un cuaderno nuevo y mi viejo ejemplar del libro, y enseguida recordé por qué nunca había pasado de las primeras páginas.

El discurso sobre los «cambios de paradigma» y «sinergias» era demasiado complicado para mi mente hecha polvo. Los diagramas no eran mejores: triángulos, círculos, flechas, diagramas de flujos, y todos con letras diminutas incrustadas. Entrecerré los ojos. Les di la vuelta. No cambió nada. No entendía una sola palabra. Tardé veinte minutos en leer un solo párrafo.

Intenté espabilar con unos azotes, como un caballo viejo, motivándome con un discurso en plan: «Vamos, tía, eres una vaga, ponte las pilas. Ahí fuera hay gente que hace cosas bestias con su vida, y esta no es una de ellas. ¿Por qué no puedes leer? ¿A ti qué te pasa? Esta es la clase de libro que lee la gente que tiene verdadero éxito, ¡líderes mundiales! ¡Buenas personas! ¡Si quieres dejar de ser una zorra narcisista, tienes que leer este libro!».

Pero todo ese rollo de amor duro no estaba funcionando.

Prácticamente podía percibir el olor a goma quemada mientras mi cerebro intentaba asimilar esas palabras. Así que el viernes por la tarde ya había abandonado el libro y había encontrado una chuleta online. Incluso eso fue difícil. A lo largo del fin de semana leí y releí la chuleta, intentando comprender lo que decía. Al final, llegué a mi propia interpretación de los siete hábitos de Covey:

- Hábito 1: «Sé proactivo»

Tal vez no seamos capaces de controlar lo que nos ocurre, pero podemos controlar nuestra reacción al respecto. Deja de culpar a otros, deja de ser una víctima, acepta la responsabilidad de ti mismo, tus acciones, tus palabras y tus pensamientos.

- Hábito 2: «Empieza con el fin en mente»

¿Cómo quieres que hablen de ti al final de tu vida? Recuérdalo todos y cada uno de los días.

- Hábito 3: «Pon primero lo primero»

Todos nos distraemos con emails y dramas del trabajo, pero recuerda concentrarte en lo que es importante en lugar de en lo que parece urgente.

- Hábito 4: «Piensa en el beneficio mutuo»

El verdadero éxito no debería lograrse a costa de otros.

- Hábito 5: «Intenta comprender y que te comprendan después»

Entabla conversaciones dispuesto a escuchar —escuchar de verdad— a la otra persona.

- Hábito 6: «Sinergiza»

Una vez que realmente has escuchado y trabajado para crear situaciones de beneficio mutuo con otros, ocurrirán cosas increíbles.

- Hábito 7: «Afila la sierra»

Nosotros somos la sierra en este escenario. Para seguir siendo la mejor persona que puedes ser tienes que ser una «sierra afilada», no una agotada y roma. Nos mantenemos «afilados» física y mentalmente, tomándonos tiempo para descansar y cuidar de nuestro bienestar espiritual y emocional.

No obstante, hasta la chuleta me producía dolor de cabeza. «Proactividad.» «Afilan la sierra.» Mi sierra no estaba afilada; era roma y ya no servía a su propósito. Pero tampoco podía quejarme ya.

Covey cuenta en el libro la historia del superviviente del Holocausto Victor Frankl, que perdió a su familia pero mantuvo la cordura en el campo, y decía: «A un hombre pueden arrebatárselo todo salvo una cosa: la última libertad humana, la de elegir su propia actitud frente a cualquier circunstancia...».

Y así, aunque hasta el último rincón de mi cabeza me suplicaba que dejase la autoayuda, intenté ser una buena persona «proactiva». Dejé de beber, dejé de lloriquear, hice ejercicio y me propuse llevar a cabo un acto de generosidad al día; preparaba la cena a Rachel, en el metro ayudé a una mujer con la maleta grande que llevaba... Pero el mundo se reía de mis esfuerzos.

El lunes 10 de noviembre, por accidente, me descargué algún programa de *malware* en el ordenador que borró el cincuenta por ciento de mis archivos. El martes recibí un email de mi contable en el que me recordaba que debía presentar la declaración de la renta a final de mes. Me pasé dos días revisando viejos extractos bancarios y odiándome a mí misma. Otra vez.

Entonces en el autobús de vuelta del supermercado me robaron el móvil. Y no, no tenía seguro. En realidad, eso no era cierto. Mi cuenta del banco incluía un seguro de móvil, solo que no era válido porque nunca me había molestado en registrar mi teléfono para activar la póliza.

Quería gritar y chillar, pero se suponía que todo aquello no debía afectarme. ¡Debía ser altamente efectiva y tener una visión global! Si Victor Frankl había soportado un campo de concentración, ¡yo debería haber sido capaz de sobrevivir a un móvil robado!

La expectativa peligrosa que los libros de autoayuda pueden crear es que, si no vas todos los días por ahí como un cruce entre Mary Poppins, Buda y Jesús, estás haciéndolo mal. Tienes que esforzarte más.

A veces me daba la sensación de que esos libros pretendían aplanar la naturaleza misma de la condición humana, una condición que tiene muchas emociones, incluidas las malas. Nadie es perfecto. Pero yo estaba intentado serlo.

Cuanto más subía el listón, más fracasada me sentía.

A medida que transcurría el mes empecé a desmoronarme. Por la noche tenía pesadillas en las que mataba a miembros de mi familia y me perseguían por el hogar de mi infancia, que de algún modo se transformaba en un aparcamiento de varias plantas.

Mi cabeza siempre había sido algo caótica, pero ahora me daba vueltas sin control. Mantenía montones de conversaciones, pero todas en mi mente. Estaba segura de que mi familia entera y mis amigos me odiaban. Me imaginaba a la gente hablando de mí. Intentaba seguir adelante con el trabajo, pero parecía haber perdido también la capacidad de escribir. Me pasé cinco días peleándome con un artículo que debería haberme llevado un día y en respuesta recibí un email de mi editor en el que lo describía como «ilegible».

En los trece años que llevaba escribiendo nunca me habían hecho un comentario así. Por el lado positivo, tenía el título para mi autobiografía, pero por el negativo demostraba que la autoayuda no estaba guiándome en la dirección correcta en lo que se refería a mi carrera.

Era como esa ruedecita que gira en tu pantalla cuando el ordenador está a punto de colapsarse. Yo intentaba continuar, pero el bloqueo era inminente.

Y entonces planeé mi funeral.

Covey dice que casi todos nos pasamos la vida subiendo escaleras apoyadas contra la pared equivocada. Tenemos que aclararnos sobre lo que queremos realmente en la vida, lo que es importante para nosotros, cuál es nuestro propósito, y luego todos los días deberíamos vivir según esa visión. Y la mejor manera de aclarar en qué consiste esa visión, según Covey, es imaginar tu

propio funeral e imaginar qué te gustaría que dijeran otros de ti.

Y así, mientras Rachel preparaba la comida del domingo, me senté ante mi escritorio y abrí mi cuaderno de notas.

«Mi funeral», escribí. Y lo subrayé.

Vale. Mi funeral.

¿Qué quería que la gente dijese en mi funeral? ¿Qué quería haber conseguido para cuando muriera? No tenía ni idea. La mayoría de los días no sabía ni qué quería para cenar, ¿cómo demonios se suponía que iba a saber qué hacer con el resto de mi vida?

¿Quién hablaría sobre mí? ¿Tendría hijos? ¿Marido? ¿O tendría amigos a los que habría conocido durante mis viajes por el mundo? ¿Estaría soltera cuando muriera? ¿Estaba bien así? ¿Soy feliz así? ¿Y sería rica? ¿O habría llevado una vida sencilla y lo habría donado todo a organizaciones benéficas?

Quiero decir, ¿de qué dependía una buena vida? No lo sabía, y me sentía fracasada por no saberlo. Ya apenas contenía los sentimientos de ira y frustración que había estado acumulando desde agosto. ¿Por qué no sabía qué quería hacer con mi vida? ¿Qué había de malo en mí? ¿Por qué era tan inútil, joder? «Concéntrate, Marianne. Burra estúpida.» Cerré los ojos y me obligué a visualizarlo. Mi funeral. Y entonces la visión me vino con una claridad impactante. Me suicidaba a los cuarenta y dos años. Me había precipitado por ese agujero negro que tanto había temido siempre...

Sonó el timbre y bajé. Los amigos de Rachel estaban en la cocina abriendo botellas de vino. Saludé a todo el mundo, pero mi mente seguía visualizando mi muerte. El hecho de que todo el mundo me odiara.

—¿Estás bien? —me preguntó Rachel.

—Sí, ¿por qué? —solté.

—Pareces estresada.

—No, estoy bien.

¿Cómo iba a contarle que estaba estresada porque había asistido a mi propio entierro tras suicidarme al cabo de cinco años? Así que me serví una copa de vino tinto, me la bebí de un trago y me serví una segunda. Para cuando iba por la tercera, estaba empezando a experimentar el calor familiar que hacía más soportable el interior de mi cabeza.

Entre el parloteo sobre niños y trabajos, los amigos de Rachel me preguntaron acerca de la autoayuda y les hablé sobre el ejercicio del funeral, sin darles detalles.

—¿No dijo Joan Rivers que quería que la encontraran muerta debajo de George Clooney? —preguntó Rachel.

Todos se rieron y yo fingí reírme también.

Ja, ja, maldita sea.

Me rellené la copa y me quedé ensimismada cuando la conversación se desviaba hacia planes de vacaciones e historias de alguna fiesta desenfundada a la que habían asistido. Por lo general, una tarde así habría estado en la gloria, pero entonces me sentí completamente desconectada. ¿Por qué nadie se tomaba la vida en serio? ¿Por qué no hablábamos de cosas importantes? ¿O cuál era el propósito de todo aquello?

¿Por qué perdíamos el tiempo parlotando de tonterías? No tenía ningún sentido.

—¿Seguro que estás bien? —me preguntó Rachel cuando recogíamos.

—Sí, solo estoy cansada —dije.

Fui arriba y vi dos llamadas perdidas de mi madre.

La llamé.

—Únicamente quería recordarte que mañana es el cumpleaños de tu tía.

—Vale, gracias.

—Envíale un mensaje.

—Sí, lo haré... ¿Mamá...?

—Sí.

—¿Qué te gustaría que dijese la gente de ti en tu funeral?

—¿A qué te refieres?

—Me refiero al panegírico, ¿qué tipo te gustaría?

—No quiero panegírico. Cuando estás muerta, estás muerta. Todo eso de ponerse en pie y decir lo maravilloso que era tal y tal no es más que una mentira. Nadie puede ponerse en pie y decir «Era una vieja zorra», ¿no?

—Ya... Pero ¿qué te habría gustado haber logrado en la vida?

—Que vosotras seáis felices.

—Sí... Pero ¿y tú, personalmente?

—Marianne, no tengo ni idea. Ya sabes que yo no doy tantas vueltas como tú a las cosas...

—Vamos, tiene que haber algo por lo que te gustaría que te recordasen.

—Supongo que me gustaría que la gente dijera: «No hizo ningún daño».

No fui capaz de ver claro si era el objetivo más modesto o el más ambicioso.

A finales de noviembre, la presión por decidir cómo sería mi vida perfecta coincidió a la perfección con un artículo acerca de estar permanentemente soltera que me habían encargado para una revista. Los científicos creían que habían encontrado un «gen de la soltería», lo que significaba que algunos de nosotros nacíamos con una predisposición para vivir solos. Escribí sobre mi soltería y la posibilidad de que tuviera ese gen. La revista quería más detalles: «¿Has estado enamorada alguna vez? ¿Quieres tener hijos? ¿Qué ves en tu futuro?». Todas las preguntas

eran profundas y personales y debía contestarlas, con fecha de entrega, para que todo el mundo las leyera.

Un martes por la tarde en Bread and Bean, mientras sonaba «Do They Know It's Christmas?» por los altavoces, sentí que debía decidir todos los aspectos de mi vida.

No estaba nadando en el lago Yo, estaba ahogándome en él. El autoexamen se había convertido en autodesprecio. Cuando empecé a imaginarme mi suicidio ficticio supe que había llegado el momento de parar.

El hecho de que hubiese abandonado en el segundo hábito de *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* lo decía todo.

Deprimida

Estás al borde del abismo, y tienes que dar un paso atrás porque si caes no le harás ningún bien a nadie.

BALD LONDON CABBIE

—Tienes que ir al médico. No puedes seguir así.

—¿Qué quieres decir?

—Estos altibajos... No está bien. Un minuto todo es genial y el universo te adora, y al siguiente es todo terrible...

—No es tan malo.

—Te has pasado la última hora llorando en el pub un sábado por la noche.

Estábamos en el Queen's Head, en Islington. Había un rumor en el aire. A nuestro alrededor la gente normal hablaba de cosas normales. Yo había quedado con Helen en un intento de fingir que era una de ellos. Normal, quiero decir. No había funcionado.

Primero le había preguntado por su funeral, una conversación que ella no deseaba mantener.

Luego Helen había hecho un comentario sobre posponer una cita con el dentista.

—Pero ¿por qué vas a posponerla? —pregunté inclinándome hacia ella.

—¿No podemos convertir esto en una terapia feliz? —me espetó.

Se me saltaron las lágrimas.

—¿Qué te pasa? —preguntó.

—Nada.

Guardé silencio.

—Marianne, ¿qué te está pasando?

—Ya no te gusto —solté. Y entonces me eché a llorar de verdad. Como una cría de cuatro años.

—Marianne, no seas tonta —contestó negando con la cabeza.

—Ya no quieres verme —dije.

—Eso no es verdad.

—Crees que soy una idiota.

—No me paso los días pensando en ti —replicó.

—Crees que soy una tonta por hacer caso a todo esto de la autoayuda.

—No creo que seas tonta, pero ¿tú crees que te ayuda?

—No lo sé.

—Necesitas buscar otro tipo de ayuda —continuó.

Me sentía confundida.

—¿Qué tipo de ayuda?

—Ayuda médica.

—¿Qué quieres decir?

—Antidepresivos.

Pensé que era Helen quien exageraba. Yo no quería ahogar mis emociones en pastillas y alcohol. Bueno, tal vez un poco de alcohol no estuviera mal, pero...

—No necesito medicación. Solo....

No sabía qué más decir. Solo ¿qué? ¿Que me daba la sensación de que cada minuto del día me encontraba en el filo de la navaja aferrándome a la cordura? ¿O que algunos días era como si me arrastraran mar adentro y perdiera toda sensación de pisar suelo firme, y me alejaba de todas las cosas que me solían definir: mis amigos, mi trabajo, mi rutina, ir al pub, de compras...?

—Solo ¿qué? —dijo Helen.

No le hablé del filo de la navaja ni del mar. Del mismo modo que no le hablé de las pesadillas en las que mataba a la gente o del hecho de que antes de mi funeral ficticio me había suicidado.

—Solo estoy cansada —respondí.

«Cansada.» ¿Cuántas veces había utilizado esa palabra cuando no sabía qué otra cosa decir, cuando no sabía cómo explicar que estaba perdida, que tenía miedo, que me sentía sola, como si perdiese la cabeza?

—¿Por qué no te coges unos días libres? Queda con Sarah. Sé normal durante un tiempo.

—Llevo meses sin hablar con ella.

—¿Qué? ¿No lo habíais arreglado?

—No.

—Marianne... —Helen, como el resto del mundo, adoraba a Sarah.

—Que lo deje, lo sé.

—Bueno, ¿por qué no te vas fuera una temporada? Puedes ir a Irlanda a ver a Gemma. Siempre hace que te sientas mejor.

Y así era.

Gemma y yo nos habíamos conocido a los veintitantos, cuando trabajábamos para los periódicos de Dublín. Nos hicimos íntimas entre cierres de edición a medianoche y cubas de vino tinto. Éramos opuestas en todos los sentidos: Gemma es menuda, tiene la piel olivácea, y se pone morena en dos segundos. Yo soy alta y pálida, y rehúyo el sol. Ella es valiente y dice todo lo que

se le pasa por la cabeza. Yo estoy ansiosa de forma permanente y me lo guardo todo. Pero desde el preciso instante en que nos conocimos nuestra relación funcionó sin más.

Normalmente viajábamos de un lado al otro para vernos cada dos meses, pero desde que había empezado con la autoayuda, ella había tenido a su primera hija y yo había estado demasiado ocupada y arruinada para ir a verla. Llevaba meses diciéndome que no sonaba bien y que estaba yendo demasiado lejos. Yo lo negaba y le contestaba que todo iba perfectamente. No podía someterla a mi locura autoinducida cuando ella tenía a una recién nacida de la que cuidar.

—No puedo ir a Irlanda, tengo que ponerme con un nuevo libro. Ya voy con retraso —dije a Helen.

—No puedes empezar otro libro ahora. Creo que no deberías empezar más libros y punto. Estás trastocándote demasiado la cabeza. Tienes que parar ya, antes de que causes algún daño de verdad.

Tal vez tuviera razón.

Apenas unos meses antes estaba siguiendo la terapia de rechazo en ese mismo pub: tirándome mi propia pinta, tocando con la banda y charlando sobre sexo con las madres primerizas. Había sentido el miedo, había afrontado mis finanzas y había saboreado (o casi) el rechazo. ¡Mi misión de autoayuda era un triunfo! Estaba abriéndome puertas, me empujaba a hacer cosas que no había hecho en toda mi vida. ¡Me sentía viva! ¡Emocionada! Con un mundo de posibilidades. ¿Qué había ocurrido?

Miré alrededor del pub, a todas esas personas que bebían, reían bromas estúpidas y hablaban de nada en absoluto. No sabía si ellas estaban perdidas o lo estaba yo.

Me incliné por encima de la barandilla de cubierta para asomarme al mar Negro que se agitaba abajo. El pelo me azotaba la cara con el viento. El frío era más cruel que vigorizante. Me tambaleé hasta el interior mientras el ferry se elevaba y caía, se elevaba y caía. Bajé a trompicones hasta el aseo, pero el olor del vómito era tan fuerte que salí escopeteada antes de que me mareara yo también. Los pasillos estaban llenos de gente tendida bajo mantas y sacos de dormir. Los cuerpos se acurrucaban en los vanos de las puertas, encima de las mesas, en el antepecho de las ventanas. Encontré un sitio en el suelo, cerré los ojos e intenté dormir. El movimiento del mar pronto me hizo efecto, y dormí hasta que anunciaron por megafonía que estábamos en el puerto de Dublín.

Había seguido el consejo de Helen y había decidido ir a Irlanda. El dinero era una preocupación constante, así que fui en ferry (solo cuarenta y cinco libras ida y vuelta), pero contrarresté cualquiera ahorro al registrarme en una casa de huéspedes barata. Calculé que necesitaba un par de días sola antes de ver a Gemma. Un par de días sola, sin autoayuda, me

devolverían a la «normalidad». No fue así.

Me pasé tres días tumbada sobre la colcha amarilla sintética, sintiéndome como si cayera, cayera y cayera.

Permanecí acostada mirando al techo mientras la voz de mi cabeza me hablaba durante horas de cómo lo había estropeado todo... La autoayuda estaba siendo un fracaso. Todo estaba siendo un fracaso. La gente me odiaba. Todo el mundo me odiaba.

El único alivio eran los levísimos sonidos de la televisión, que dejé a un volumen bajo todo el tiempo. *The Big Bang Theory*. *Friends*. *Frasier*. Las risas enlatadas a veces resultaban reconfortantes y a veces amenazadoras. ¿Estaban riéndose de mí? En un momento dado, a las cuatro de la madrugada, no podía dormir y me aferraba a la cordura mirando el publlirreportaje de un banco de abdominales, cuando se me ocurrió lo siguiente: «Así se siente uno cuando se vuelve loco... Es realmente así».

Gemma había estado enviándome mensajes a diario, y siempre le decía que la llamaría al día siguiente, pero no había cogido el teléfono. Entonces apareció con el pequeño James en el carrito. Estaba tan guapa, con el pelo brillante bajo el sol invernal... Me avergonzó que ella pudiese vestirse y salir de casa tras apenas unas horas de sueño interrumpido mientras que yo estaba hecha un asco.

—Venga, vístete. Vamos a dar una vuelta.

—No quiero.

—Tienes que hacerlo, necesitas que te dé el aire.

Así que paseamos despacio a lo largo del canal, por Baggot Street hasta Portobello. Luego volví a la casa de huéspedes. Yo no había dicho prácticamente nada. Había perdido la capacidad de hablar. Había abierto la boca un par de veces, pero no me salían las palabras. De manera que Gemma no paró de hablar, y sus palabras se convirtieron para mí en un bote salvavidas. Me aferré a su conversación y su conexión con el mundo normal, sano y equilibrado, como si mi cordura dependiera de ello.

Al día siguiente vino de nuevo y paseamos un poco más. Lo mismo ocurrió al siguiente. Y entonces empecé a hablar, lentamente.

Le hablé de la voz del interior de mi cabeza, de las pesadillas y del temor por la mañana.

—Algunas veces me siento como si el cerebro me ardiese, como si lo tuviese en llamas. Me paso el día pensando en cómo lo he estropeado todo.

Esperaba que me dijese que quien más quien menos se siente así alguna vez y que solo necesitaba algo de tiempo.

No lo hizo.

—¿Cuánto tiempo llevas así?

—No sé... Una temporada.

Reconocía que esos sentimientos habían empezado a resurgir a finales de agosto, durante todo el asunto del dinero. Los ataques de pánico en medio de la noche habían aumentado, al igual que la televisión a todas horas; no soportaba quedarme sola con mi cabeza. El autodesprecio.

Luego, en septiembre, con los ángeles, hubo una especie de intento desquiciado de continuar con el espectáculo, pero la ira iba creciendo en mi interior —ira hacia los estúpidos ángeles y sus estúpidas alas de fantasía, ira hacia Geoff y su estúpida novia estadounidense, ira hacia la vida e ira hacia mí misma— y entonces enfermé y dejé de coger el teléfono.

—¿Por qué no me lo has contado hasta ahora? —preguntó Gemma—. Sabía que no estabas bien, pero no dejabas de decir que estabas perfectamente.

—No quería molestarte. Tienes un bebé del que cuidar, no deberías tener que escucharme a mí.

—Siempre quiero escucharte —dijo Gemma—. Me preocupo por ti.

—No me daba cuenta de lo mal que estaba poniéndome.

—Lo has pasado antes.

—Lo sé.

Siempre he sido propensa a la depresión. Empieza de forma tan gradual que no lo noto. Comienzo a despertarme en medio de la noche con una sensación de pánico indeterminado y a despertarme por la mañana con una sensación de temor y ansiedad. Poco a poco eso aumenta hasta que me da la impresión de que el día —y el mundo— no contiene más que precipicios por los que puedo caer.

Me canso. Me recluyo. No quiero salir. Tomo cada vez más cafeína para hacer mi trabajo, pero con el tiempo mi cerebro se ralentiza tanto que llegar desde el inicio de una frase hasta el final me parece un maratón. Me pongo mala. Me siento como si tuviese un resfriado del que no puedo deshacerme. Empiezo a obsesionarme con el sueño. Siento que si pudiese dormir un poco más estaría bien. Si pudiese comer más brócoli, estaría bien.

Pero no importa cuánto duerma o cuánto brócoli coma, no me siento mejor.

Al principio soy como un piano al que han quitado todas las notas altas; nada me produce alegría, nada me hace reír.

Luego desaparecen hasta las notas bajas. No soy más que una caja vacía.

—Odio ponerme así. Otras personas sobreviven en situaciones realmente malas y no se ponen así. La gente vive en zonas de guerra y pierde a sus padres o tiene cáncer... Esa gente tiene derecho a estar deprimida, yo no tengo derecho a estar deprimida. He de salir de esto. Helen piensa que debería volver a medicarme —dijo a Gemma.

—¿Qué piensas tú?

—No lo sé.

Ya había estado tomando antidepresivos en dos ocasiones, a los veinte y muchos y a los treinta y pocos. La primera vez que el médico me lo sugirió la idea me horrorizó.

Fue a los veintitantos, cuando trabajaba a todas horas en un puesto prometedor con amigdalitis crónica. Cada vez que iba a verlo para que me diese más antibióticos, me echaba a llorar y él me pasaba los pañuelos de papel de la caja rosa floreada que tenía en el abarrotado escritorio. No paraba de decirme que estaba deprimida. Y yo no paraba de decirle: «Gracias, pero no, no estoy deprimida».

Pensé que era normal sentir que el suelo de tu mundo se caía todos los días, pensaba que la gente se sentía así y punto. Solo tenías que esforzarte más, seguir adelante, con la esperanza de que un día mejorara. Además, un diagnóstico de depresión era el equivalente en clave de ser un fracaso. Por no ser capaz de bordar este asunto de la vida.

Entonces el médico me formuló una serie de preguntas.

—¿Con qué frecuencia te identificas con lo que voy a enunciarte: Nunca/A veces/Casi todos los días? —leyó en voz alta, y acto seguido añadió—: Tienes escaso interés o apenas sientes placer al hacer las cosas.

—Casi todos los días.

—Te sientes deprimida o desesperada.

—Casi todos los días.

—Tienes problemas para conciliar el sueño o permanecer dormida, o duermes demasiado.

—Casi todos los días.

—Te sientes mal respecto a ti misma o sientes que has fracasado o que eres una decepción para ti o para tu familia...

—Casi todos los días.

Y entonces llegó el enunciado más importante:

—¿A veces piensas que estarías mejor muerta o te planteas hacerte daño de alguna manera?

El médico alzó la vista hacia mí. Sus ojos caídos mostraban una mezcla de aburrimiento y profunda compasión. De la nariz le brotaban unos pelos blancos y tenía los poros del tamaño de cráteres.

—A veces creo que la única manera de dejar de sentirme así sería estar muerta —dije. Me impactaron mis propias palabras.

Yo no tenía tendencias suicidas. No planeaba matarme ni deseaba de hecho estar muerta, era solo que me parecía que la única manera de detener el día de la Marmota era, bueno, no estar viva.

Las palabras persistieron en la habitación sin aire, pintada de color magnolia, y me dejé llevar durante un segundo por la magnitud de mi propia miseria.

Miré al médico, con las mejillas surcadas de lágrimas, esperando empatía y preocupación. En

lugar de eso recibí una respuesta que dio al traste con mi melodrama.

—Ah, yo no me preocuparía por eso —repuso—. Diría que es una respuesta perfectamente normal a la vida. —Me tendió una receta de Seroxat.

Al cabo de cuatro semanas, noté una diferencia. Recuerdo que estaba sentada delante de mi escritorio mirando un árbol por la ventana. Y era hermoso. Era la primera vez en meses que encontraba hermosa alguna cosa. A mi alrededor reinaba una extraña sensación de ligereza e intenté determinar de qué se trataba; entonces caí: «Oh, mira, ¡eres feliz! ¡Así es como se siente uno cuando es feliz!».

Había pasado tanto tiempo...

Seguí con la medicación durante un año, y la diferencia fue como entre el día y la noche.

Entonces decidí que no la necesitaba. No quería tener que medicarme para soportar vivir, y estuve bien unos años, hasta que sufrí una recaída a los treinta y pocos. Volví a la medicación y luego la dejé de nuevo.

Quería ser capaz de hallar sentido a la vida por mí misma. Estaba segura de que podría arreglármelas yo sola, si conseguía beber menos, claro. Y hacer más ejercicio. Y pensar de una manera más positiva. Pero había estado intentando hacerlo, y mira adónde me había llevado eso.

—Le doy hasta enero. Si para entonces sigo mal, iré al médico —dije a Gemma, que era la única amiga que sabía que había estado tomando antidepresivos.

—Vale. Pero hasta entonces intentemos pasarlo bien; nada de libros.

—Es que ya llevo retraso: dije que serían doce libros en doce meses y solo llevo nueve.

—¿A quién le importa?

—¡A mí! Tengo que acabar. Me sentiré aún más fracasada si no llego hasta el final.

—¿En qué mundo eres tú una fracasada? Hoy, en el quiosco, artículos en dos revistas y un periódico. ¿En qué planeta te convierte eso en una fracasada?

Tenía razón. Si hacía unos años alguien me hubiese dicho que estaría en tres publicaciones en un solo día, habría dado saltos de alegría. En ese momento me pareció un reflejo de hasta qué punto me había vuelto ridícula.

—Sí, pero son artículos de mierda, y uno de ellos trata sobre mi incapacidad para encontrar pareja.

—Pero eso no tiene nada que ver con el trabajo; eres una buena persona. Te quiero. Todo el mundo te quiere. Ojalá pudieras verlo. ¿Por qué estás haciendo esto? No necesitas mejorar como persona. Eres buena tal como eres. ¿Cuándo vas a darte cuenta?

—Yo no me siento buena persona —dije, y se me quebró la voz. Las lágrimas me surcaron el rostro.

—Marianne, estas cosas que te dices a ti misma sobre que eres un fracaso y una mala persona no son ciertas, que lo sepas. Solo quiero que llegues al final de todo esto y te des cuenta de que

estabas bien desde el principio. No necesitas ser nada más de lo que eres ahora mismo.

Yo no paraba de llorar. Deseé sentirme así.

—Estoy preocupada por ti —continuó—. Nuestro cerebro es como una goma: por mucho que la estires, recupera su forma original, pero si estiras demasiado, un día acabará por romperse algo. No quiero que te rompas.

—Yo tampoco.

Me quedé en Irlanda tres semanas. Cuando no dormía, Gemma, James y yo dábamos paseos al viento y mirábamos la televisión junto al fuego.

Me sentía un poco mejor con cada día que pasaba.

El 20 de diciembre cogí el ferry de vuelta a Gales, seguido de un tren a Euston. Eran más de las ocho de la tarde de un viernes y la bolsa me pesaba.

Podía esperar al autobús 91 o coger un taxi. Me puse a la cola de los taxis. Tenía delante a una pareja de estadounidenses, con unas maletas con ruedas del tamaño de ataúdes. Parecían nerviosos. Subieron a su taxi. Esperé. Paró un monovolumen. Odiaba los monovolúmenes.

—¿Adónde? —preguntó el conductor, un hombrecillo calvo.

—A Archway, por favor —contesté al tiempo que echaba un vistazo por la ventanilla hacia las luces y la multitud.

Grupos de empleados de oficina con jerséis navideños, chicas con zapatos de tacón y piel de gallina en las piernas. Solía ser mi época del año favorita. Guirnaldas de luces, whisky y la canción «Fairytale of New York». En ese momento no sentí nada.

—Una noche animada —dijo el conductor.

—Sí —respondí.

—¿Qué, sales luego? —preguntó.

—No.

—Yo trabajo hasta las tres, más o menos.

Me sentí borde por responder con monosílabos cuando él tenía ganas de charlar.

—Las noches deben de ser duras —dije.

—La verdad es que no. No hay tráfico, la gente está menos estresada y puedes ganar más. Solo tengo que trabajar tres noches a la semana para ir tirando.

—Eso es bueno.

—No me apasiona el trabajo. —Se rio—. Soy un perezoso del carajo.

—Yo también —contesté.

Me miró por el espejo retrovisor y sonrió.

—Me has parecido relajada —dijo.

—¿De verdad? No me siento relajada, siento que estoy volviéndome loca —dije, y en cuanto salió de mi boca me pregunté por qué había confesado eso a un completo desconocido.

Él seguía mirándome por el retrovisor.

—¿Y eso por qué? —preguntó.

—Oh, es una larga historia.

—¿A qué te dedicas, si no te importa que te lo pregunte?

—Soy periodista... o lo era. Últimamente no es que trabaje mucho.

Me avergoncé. ¿Qué pensaría un taxista de sesenta y tantos años de la locura inducida por un año de frenética superación personal?

No apartó la vista de mí.

—¿Ha oído hablar de los libros de autoayuda? ¿Esos libros que te dicen cómo ser una persona más segura, dejar de preocuparte y superar tus miedos?

—Sí —respondió.

—Bueno, he estado leyendo un libro distinto cada mes y haciendo todo lo que me dice que debo hacer para comprobar si te hacen feliz.

Sus ojos pasaron de la carretera al espejo a toda velocidad. Me esperaba un largo silencio de incompreensión.

—Entonces has estado escarbando en tu alma —dijo.

Me sorprendió.

—Sí.

—Es como las capas de una cebolla... Vas pelando cada capa... —continuó.

—Sí, exacto —contesté. Pasmada.

—No es fácil, ¿eh?

—No. Siento que estoy desmoronándome.

Y mientras lo decía noté el calor familiar de las lágrimas que me resbalaban por la cara. Madre mía, ¿no podía pasarme un solo día sin llorar en público?

—¿Qué se siente cuando estás desmoronándote? —me preguntó. No parecía preocupado por las lágrimas.

La oscuridad del taxi recordaba un confesionario cuando enfilamos Caledonian Road.

—No puedo hacer nada de lo que hacía antes —solté—. Por lo visto soy incapaz de trabajar, y eso que antes no paraba. No quiero salir como antes. He perdido el contacto con mis amigos. Creo que el mundo me odia y que soy mala persona. Estoy teniendo pesadillas, sueño que mato a mis padres. No paro de llorar.

Se produjo una pausa mientras el taxista asimilaba lo que le había contado.

—Bueno, lo que estás haciendo es algo grande. Un trabajo mental importante —señaló.

—¿Son solo libros de autoayuda, maldita sea! No sabía que esto era lo que iba a ocurrir.

—Si lo hubieses sabido, nunca habrías empezado —dijo—. Lo que estás haciendo es kamikaze, cariño. Has estado hurgando en tu cabeza y eso es peligroso. Y puedo decirlo porque yo también lo he vivido.

—¿Ha recurrido a libros de autoayuda?

Se rio por lo bajo.

—Peor todavía: hice un doctorado sobre Thomas Hardy. Un tipo desgraciado. Así que lo dejé y me mudé a una cabaña en Italia. En el medio de la nada. Sin agua corriente ni electricidad. Pasé allí nueve meses, y lo único que hacía era caminar durante siete, ocho, nueve horas diarias. Caminar y pensar, nada más. Pensaba en todo. Dejé de comer. Tenía picos de euforia y bajones estrepitosos... A veces era como estar en el cielo, pero a veces también era un infierno. Tenía que volver o habría perdido la chaveta... Estaba al borde del abismo. —Hizo una pausa—. Ahí estás tú ahora mismo. Estás al borde del abismo, y tienes que dar un paso atrás porque si caes no harás ningún bien a nadie.

Esa era exactamente la sensación que había experimentado durante las últimas semanas. Reconocí que me había visto al borde del abismo.

Continuó hablando.

—Yo viví los sesenta, cuando todos los hippies solían decir: «Tú déjate llevar, tío...», pero si alguno de ellos se hubiese dejado llevar de verdad sabrían que es horrible, joder. Dejarse llevar es aterrador.

Las lágrimas seguían resbalándome por las mejillas.

—Sí que lo es —admití.

La sensación que me había producido dejar a mi antigua yo —la adicta al trabajo, a gustar a la gente, a encajar y todo eso— era tan espantosa que no podía explicarla con palabras. Había empezado el año pensando que quería cambiar, pero cambiar resultaba aterrador. Si no era mi antigua yo, entonces ¿quién era? ¿Cómo sabía que iba a volver entera? ¿Y si me quedaba hecha un desastre para siempre?

—Siento que estoy sufriendo una crisis nerviosa —dije—. Que estoy perdiendo la cabeza.

—Bueno, en cierto modo estás sufriendola —respondió—. Pero no pasa nada. Creo que fue Gide quien escribió: «Para descubrir nuevas tierras, primero debes perder de vista la costa». Ahí es donde estás tú ahora. Has perdido de vista la costa, pero no pasa nada. Solo tienes que flotar un poco. Descansar. Cuidarte, hacer cosas normales. Y si quieres llorar, llora. Yo solía llorar a todas horas; llevaba gafas de sol para que la gente que montaba en el taxi no lo viera. Me sentaba en el parque y lloraba...

—Vale.

—¿Has pensado en hablar con alguien? ¿Un terapeuta?

—No.

—Tal vez quieras hacerlo. Se limitará a hacerte ver que todo gira en torno a tu familia, siempre lo hacen. Sin embargo, recuerda que esto no va sobre ellos, va sobre ti: esta es tu apuesta por la libertad.

Me dio un escalofrío. Llevaba preguntándome por qué demonios estaba haciendo todo aquello desde el mes de los ángeles. Al comenzar, solo quería que mi vida fuera un poco mejor, como cuando pierdes un par de kilos o te pones en forma, o cuando conoces a alguien que te gusta. Pero el taxista tenía razón. Sin darme cuenta, estaba buscando libertad, liberarme de la sensación de que me pasaba algo, de esa sensación interminable de que nada que de lo que hacía era nunca lo bastante bueno, del miedo constante a todo y a todos... La libertad de ser solo yo. O de ser, sin más.

Un hombre con un gorro de Papá Noel llamó a la ventanilla. El sonido me asustó. Caí en la cuenta de que nos habíamos detenido. Estábamos delante de la casa de Rachel. No tenía ni idea de cuánto tiempo llevábamos allí.

—Será mejor que vuelva a lo mío. —Sonrió.

—Por supuesto, siento haberlo entretenido.

—No seas tonta.

Se bajó del taxi y me abrió la puerta. Fue al maletero y sacó mi bolsa. Nos quedamos plantados un segundo en la acera, mirándonos el uno al otro.

—Nos vemos —dijo.

Asentí. Él volvió a subirse al taxi y recogió al grupo de veinteañeros que gritaban: «¡ES NAVIDAAAAAAD!».

Ni siquiera le había preguntado cómo se llamaba. Él tampoco sabía mi nombre. Pero ese hombre se había asomado a mi alma.

Subí los escalones de la puerta principal. Hacía tanto frío que veía salir mi aliento de mi boca formando nubes. A través de la ventana del vecino, destellaban las luces de un árbol de Navidad.

¿Acababa de ocurrir aquello? ¿Aquella conversación?

Antes de que pudiera girar la llave se abrió la puerta y Rachel me sonrió de oreja a oreja en la entrada.

—¿Estabas ligando con el taxista? ¡Llevabais más de una hora ahí aparcados!

El poder del ahora,
de Eckhart Tolle

Muchos viven con un torturador en la cabeza, que los ataca,
los castiga continuamente y les drena la energía vital.
Eso causa una tristeza y una infelicidad incommensurables,
así como también enfermedad.

La Navidad transcurrió sin sobresaltos. Comí, bebí, dormí y miré mucha televisión. Rachel me regaló un libro de imágenes de la Natividad representada con cobayas. Me hizo reír. El hecho de que volviera a reír era buena señal. En la familia conseguimos superar las fiestas sin matarnos unos a otros, y dos semanas de *Las vacaciones de una chiflada familia americana* y bombones Quality Street fueron un bálsamo para mi cerebro. La vida normal.

En Nochevieja me fui de casa de mi madre y me quedé en la de Rachel. Ella se había ido a Escocia a ver a unos amigos, así que me quedé sola, lo cual ya me iba bien.

Siempre había odiado la Nochevieja: la presión de tener que pasar la mejor noche de tu vida porque es el 31 de diciembre. En lugar de salir, comí espaguetis a la boloñesa y miré los fuegos artificiales desde la ventana. Daisy estaba en Kerala, en un retiro de yoga. Sheila estaba en México y Helen en una fiesta en casa de alguien. Gemma estaba con su familia. Me pregunté que estaría haciendo Sarah.

Me quedé dormida en el sofá y me desperté cuando Jools Holland y su banda interpretaban la canción escocesa «Auld Lang Syne».

Jueves 1 de enero. El inicio de un nuevo año.

Para entonces debería haber acabado doce libros de autoayuda. Debería haber pasado por altibajos, lágrimas y revelaciones, romance y rechazo, todo para dar paso a una especie de epifanía profundamente conmovedora (aunque muy ordenada).

Mi nuevo y mejorado yo se habría sentido más iluminado y resplandeciente. Ah, y más flaco y rico, por supuesto. De ser posible, con un tío bueno que llevara jerséis de cachemira. A ver, afrontémoslo: ¿no es a eso a lo que se reduce normalmente la superación personal? Dinero, sexo y apariencia. Pero no me había convertido en el Yo Perfecto que me había propuesto. En lugar de

eso, había acabado el año siendo un caso perdido más que nunca.

A las doce y media de la madrugada me sonó un mensaje en el móvil. Era del Griego. «¡Feliz año nuevo! 😊».

Le contesté de inmediato: «¡Igualmente!».

Respondió: «Siento no haberte escrito. Mi padre ha estado en el hospital. Pienso a menudo en ti. 😊».

Lo visualicé en Atenas, cuidando de unos padres mayores y enfermos, mientras la economía griega también se iba a pique. Él tenía problemas reales.

En la pantalla aparecieron los puntitos. Seguía escribiendo.

«¿Has acabado tu reto?»

«¡No lo sé!», contesté.

«¿Quieres que hablemos?»

Me llamó por Skype y a altas horas de la madrugada del 1 de enero le conté todo lo que me había pasado desde que lo había conocido aquel día en la cafetería.

—No sé si seguir con todo esto o dejarlo sin más. No creo que haya sido muy bueno para mí... Ha sido muy bestia.

—Tal vez tenga que ser extremo para cambiarte. Cuando leíste los libros por primera vez, tu vida no cambió, ¿no?

—No.

—Ahora ha cambiado.

—Sí, pero no tengo la sensación de que haya cambiado para bien.

—Tal vez tenías que derrumbarte para construir algo nuevo —dijo.

—Pero ¿cuándo va a llegar ese algo nuevo? Ahora mismo solo estoy hecha polvo.

—A mí me parece que estás bien.

—Lo siento, es verdad. Estoy poniéndome dramática. Me siento mucho mejor. El último mes he descansado un montón. ¿Qué tal estás tú?

Me habló de la enfermedad de su padre y del estrés al que su madre se veía sometida. Entre cuidar a uno y al otro, él apenas dormía unas horas al día. No me explicaba cómo lo hacía.

—Soy su hijo. Ellos lo hicieron todo por mí, y ahora me toca a mí —sentenció, sin pizca de resentimiento o autocompasión.

—Lo que estoy haciendo yo debe de parecerme muy autocomplaciente comparado con tu vida —dije.

—Creo que lo que estás haciendo es genial. Pero recuerda que ya tienes una buena vida, y deberías disfrutarla.

A la mañana siguiente me desperté a las siete en el sofá. Helen me había enviado un mensaje a las cuatro: «¡FELIZ AÑO NUEVO!».

Y Sheila me había mandado una foto de un cóctel y una

puesta de sol.

Me levanté y miré a través de la ventana el cielo gris. La calle estaba desierta. Todo el mundo dormía la mona. Puse en marcha el hervidor y preparé café. Bueno. Un año más. ¿Y ahora qué? ¿Dejar la autoayuda o continuar? Parecía existir consenso en que debía parar. Cualquiera persona racional diría que tenía que parar.

Sin embargo, yo no quería. No sabía por qué, pero no quería. Quería seguir hasta el final: estaba segura de que de aquello saldría algo bueno. Aunque necesitaba ayuda.

Seguí el consejo del taxista y fui a ver a un terapeuta. Empezó de un modo bastante prometedor.

—No me sorprende que hayas salido malparada —me dijo—. Has estado llevando a cabo experimentos contigo misma. Has sido tu propio conejillo de Indias y sin supervisión.

—Nunca me lo había planteado así —repuse.

—¿Sabes lo que es el inconsciente? —me preguntó inclinándose hacia delante en su sillón reclinable La-Z-Boy de cuero beis.

—No del todo.

—La mente inconsciente es una reserva de sentimientos, pensamientos y recuerdos que subyacen en nuestra consciencia. Lo que has estado haciendo durante el último año es hurgar en tu inconsciente, sacando cosas que ni siquiera sabías que estaban en él. Y ahora afloran a la superficie, de ahí que llores, te enfades y tengas pesadillas.

A continuación, fue exactamente como el taxista había predicho.

—Entonces, en los sueños —prosiguió—, ¿es tarea tuya salvar a tu familia?

—Sí.

—¿Y no estás haciéndolo?

—Sí, quiero decir, no, no soy capaz de salvarlos.

—¿Y piensas a menudo que es tarea tuya salvar a todo el mundo?

—No. No lo sé... No creo.

—¿Es un papel que adoptas en tu familia?

—¿Vas a hacer que todo gire en torno a mi familia? —pregunté yo.

Sonrió.

—Ya veremos.

—¿Crees que estoy sufriendo una crisis nerviosa? —pregunté intentando cambiar de tema.

—Estás pasando por un momento en el que lo cuestionas todo. Puede ocurrir cuando se produce un gran cambio en tu existencia y las viejas normas por las que solías regir tu vida ya no tienen sentido.

—Así es como me siento ahora.

—Y, dime, ¿qué esperabas obtener de todo esto cuando empezaste?

—Quería ser feliz.

—¿Y qué significa «feliz»?

—No lo sé, feliz y punto.

—Ninguno de nosotros puede ser feliz todo el tiempo, pero sí podemos estar satisfechos. Tener cierto nivel de paz.

—Vale, pues eso me gustaría.

—Entonces ¿por qué crees que no ha ocurrido? Has leído todos esos libros, has absorbido toda esa sabiduría. ¿Por qué no te han ayudado, en tu opinión?

—No lo sé. ¿Tú crees que la autoayuda funciona?

—Creo que el problema de los libros de autoayuda es que los lees con la misma mentalidad que te ha hecho infeliz. Necesitas una perspectiva externa que te desafíe y te muestre otro punto de vista —dijo.

La verdad es que eso tenía sentido.

—Así que ¿consideras que debería dejar lo de los libros? —pregunté.

—¿Tú consideras que deberías dejar de seguirlos?

Maldita sea, ¿de verdad hacían eso los terapeutas? ¿Todo ese rollo de devolverte las preguntas una y otra vez? Creí que era solo un chiste.

—No. Quiero acabar lo que me propuse, pero me preocupa que todo esto no sea más que autocomplacencia. ¿Por qué no puedo vivir la vida como todos los demás?

—No creo que lo que estás haciendo sea autocomplaciente. Estás realizando un viaje de autodescubrimiento y, en mi opinión, merece la pena. Es una inversión. Una inversión en ti misma, pero no deberías hacerlo sola.

«Bueno, qué ibas a decir tú», pensé, y entonces se nos acabó el tiempo. Me preguntó si quería volver a verla. Le contesté que me pondría en contacto con ella. Cuando me dirigía a la salida, me preguntó:

—¿Has leído *El poder del ahora*?

—No, lo tengo en casa, pero no he sido capaz de pasar de la segunda página.

—Ahora quizá te gustaría.

Y así fue, en enero encontré *El Libro*: el libro que me enseñó que los mejores tiempos vendrán de los peores.

La primera vez que intenté leer *El poder del ahora*, de Eckhart Tolle, un par de años antes, pensé que era un galimatías new age. No entendía cómo se había convertido en un número uno en ventas y había hecho las delicias de todo el mundo, desde Oprah (por supuesto) hasta Paris Hilton, que se

lo llevó al calabozo cuando la arrestaron por conducir bajo los efectos del alcohol. De hecho, yo no lo entendía, y punto.

A pesar de que estaba decidida a demostrar que mi comprensión lectora era mayor —o cuando menos igual— que la de la señorita Hilton, lo dejé más o menos en la página veinte.

Frases como «Es una percepción errónea de tu realidad esencial que está más allá del nacimiento y la muerte, y se debe a las limitaciones de tu mente, que, tras perder el contacto con el Ser, crea el cuerpo como prueba de su creencia ilusoria en la separación y para justificar su estado de miedo» eran demasiado para mí.

Se hablaba además de cosas llamadas «cuerpos del dolor», que son «entidades psíquicas semiautónomas». Perdón, ¿qué?

Esta vez, sin embargo, fue distinto. Esta vez leía cada frase formulada de forma extraña como la verdad. En realidad, creo que puedo escribirlo en mayúscula, solo para aumentar el efecto: «La Verdad».

Durante los tres días siguientes, lo leí sin parar.

No había hecho tantos garabatos en un libro desde la clase de inglés de bachillerato en la que la señorita Batch nos enseñó un sistema de notas de colores para analizar *Cumbres borrascosas*. Cada dos páginas tenía un «¡SÍ!» eufórico en el margen, había fragmentos enteros subrayados, con estrellas y signos de exclamación junto a las mejores partes. Entendí por qué Oprah describía a Eckhart Tolle como un profeta para nuestros tiempos y empecé a sospechar que Paris Hilton era más de lo que parecía a simple vista.

Eckhart Tolle, autor nacido en Alemania, tenía veintinueve años y era estudiante de posgrado cuando experimentó su «despertar espiritual» en 1979. La noche que ocurrió, tenía pensado suicidarse. Tras años de depresión y ansiedad constantes, ya tenía suficiente. «Ya no puedo vivir conmigo mismo», pensaba.

Pero en ese momento, Tolle tuvo una revelación: «Si no puedo vivir conmigo mismo, debo de ser dos: el “yo” y el “ego” con el que “yo” no puedo vivir». Concluyó entonces que solo uno de esos actores era real y, en cuanto lo advirtió, todos sus pensamientos negativos cesaron.

Al día siguiente se despertó y todo era distinto: estaba en un estado de «paz y felicidad profundas e ininterrumpidas». Esa mañana, escribe, «caminé por la ciudad absolutamente admirado ante el milagro de la vida en la tierra, como si acabase de nacer».

Tolle había trascendido los pensamientos, la voz del interior de su cabeza.

Explica que casi todos nos pasamos la vida con una «voz en nuestra cabeza» de forma constante, el crítico interno que juzga e interpreta la realidad y decide nuestro estado de ánimo. Explica que cuando vemos a alguien hablando para sí por la calle, damos por sentado que está

loco, pero eso es lo que está pasando en todas las cabezas todo el tiempo, lo que ocurre es que no lo decimos en voz alta.

Todos tenemos una voz que «comenta, especula, juzga, compara, se queja, quiere, rechaza, etcétera», dice Tolle.

A menudo, la voz ni siquiera se concentra en lo que está ocurriendo ahora, sino que está haciendo un refrito de alguna situación pasada y se preocupa por una imaginada en el futuro.

«No es infrecuente que la voz sea el peor enemigo de alguien. Muchos viven con un torturador en la cabeza, que los ataca, castiga continuamente y les drena la energía vital. Esto causa una tristeza y una infelicidad incommensurables, así como enfermedad», escribe Tolle. Cuando lo leí, me incorporé de golpe en la cama.

Ese pequeño alemán estaba informando desde el interior de mi cabeza.

Tolle explica que esa voz nos impide disfrutar de lo único que es real: el Ahora. Solo viviendo en el Ahora podemos hallar paz y alegría.

Leer cada página fue para mí como una experiencia religiosa.

¡Lo tenía! El Libro.

Si daba con la forma de acallar la despiadada voz de mi cabeza, todo iría mejor. Pero ¿cómo?

El primer paso es ser consciente de lo que nuestra cabeza nos dice. Tolle nos dice que no juzguemos los pensamientos ni nos enfademos con nosotros mismos por albergarlos, y que no nos dejemos llevar por ellos, sino que nos limitemos a dar un paso atrás y observarlos.

Dice que cuanto más observemos nuestros pensamientos —en lugar de vernos atrapados en ellos— más poder perderán. Seguirán surgiendo de manera ocasional, pero no arraigarán como antes. Serás capaz de despacharlos como a ese tío tuyo viejo y empalagoso.

Así que hice lo que se me decía. Empecé a observar mis pensamientos; a escuchar los discos que sonaban en mi cabeza. Era desalentador.

Primero estaba el «disco de la gordura». Ese empezaba desde el instante en que abría los ojos y notaba el peso de mis muslos al sacarlos de la cama. Ese disco venía a decir algo así: «Das asco. ¿Por qué comes tanto? No tienes ninguna disciplina, ayer comiste demasiado». Eso llevaría entonces a un inventario mental de todo lo que había comido el día anterior y a la promesa de no comer carbohidratos en todo el día.

A continuación, mientras desayunaba, empezaba con el disco de la pereza: «¿Por qué no te has levantado antes? ¿Por qué has apagado el despertador? ¿Por qué bebiste tanto anoche? Tienes un montón de cosas que hacer hoy, ayer no hiciste nada. ¿Por qué eres tan desastre?». Acto seguido repararía mentalmente a todos mis amigos productivos y lo bien que estaban en comparación conmigo...

Después, mientras intentaba trabajar un poco, sonaría este disco: «Esto es una mierda, ¿por qué tienes la mente tan nublada? Espabila, bebe más café; esto no es más que paja. ¿Por qué te cuesta tanto escribir un artículo sobre unas medias? Por el amor de Dios, ¡cualquier idiota podría hacer esto! Otros escritores podrían haber hecho esto en la mitad de tiempo, a estas alturas habrían escrito tres artículos y, mira, tú no llevas más que la mitad de esta porquería...».

Luego, cuando el día cedía el paso a la noche, e intentaba ahogar la voz en alcohol, pondría el disco de «bebo demasiado»: «¿Por qué estás bebiendo? Dijiste que hoy no beberías. No tienes disciplina, mañana estarás hecha un asco...».

Y si estaba con amigos: «La gente piensa que eres aburrida. Cállate, no le interesas a nadie, tú escucha y sé amable; los demás creen que eres estúpida y egocéntrica».

O con hombres: «No le gustas a ningún tío, tienes los dientes fatal y el culo gordo, y eres pelirroja. Este cree que te gusta y está pensando “Ni de coña”», etcétera, etcétera.

Luego, por supuesto, estaba el «disco del dinero», que podía sonar a cualquier hora del día y de la noche; normalmente se ponía en marcha cuando intentaba dormir: «Eres una idiota, joder, lo has estropeado todo, eres un desecho humano. Las personas de tu edad tienen fondos de pensiones y una casa. ¿Qué tienes tú? Ni siquiera ahorros. Jamás podrás permitirte una vivienda propia...».

Así que ahí lo tienes: la torturadora banda sonora de mi jornada. Era tan normal para mí que ni siquiera me había dado cuenta de que estaba ahí.

Ese era el motivo por el que caía enferma todo el tiempo. Estaba envenenando mi cuerpo con mis pensamientos. Pensaba que estaba utilizando esa línea dura para espolearme, pero tenía el efecto contrario. Mi intimidatoria voz absorbía la alegría de todas las cosas y me drenaba la energía. También me paralizaba; estaba demasiado ocupada ahogándome en errores pasados y futuros desastres imaginados para apreciar la bonita vida que se desarrollaba a mi alrededor. Estaba en una cárcel mental que yo misma había creado.

Según Tolle, no necesitamos sentarnos en el suelo con las piernas cruzadas para estar en el Ahora. Dice que tomarnos tiempo a lo largo del día para mirar por la ventana durante un minuto o dos basta para devolvernos al momento. Salir a dar un paseo y mirar el cielo, los árboles y los pájaros también ayuda. Como lo hace dejarte llevar por las sensaciones físicas de lo que sea que estés haciendo: desde fregar los platos hasta subir una escalera. Por norma general, explica, no podemos estar en nuestro cuerpo y en nuestra cabeza al mismo tiempo. Así que, cuando se te aceleren los pensamientos, él aconseja que sientas la energía de tu cuerpo. Te propone que cierres los ojos y sientas la energía en las manos, los pies, el abdomen, el pecho. Te calmará al instante.

Y eso es lo que hice. Seguí mirando por la ventana, inspirando hondo y sintiendo mis miembros mientras escribía un artículo sobre una dieta nueva. La dieta del hielo. Pues sí, comer hielo te

ayuda a perder peso. Por el mero hecho de que el hielo no contiene calorías. Esto no podría inventármelo.

Al cabo de una semana respirando hondo, hablando con los árboles y sintiendo los pies, el volumen de mis pensamientos negativos tampoco había bajado. De hecho, descubrí algo interesante: estaba bastante apegada a ellos.

Me di cuenta de eso mientras comía pasta en casa de Helen. El piso era cálido y acogedor, y lo que había preparado estaba delicioso. Debería haber sido una noche fácil. Pero en mi cabeza estaba aguándome la fiesta con este alegre pensamiento motivacional: «No deberías beber, es una pena el espacio que se pierde contigo... Pero no digas eso, Helen pensará que es una estupidez... ¿Y por qué estás zampando más pasta? Los vaqueros ya te aprietan. Y no deberías comer carbohidratos. Todo lo que has ingerido hoy eran carbohidratos».

Practiqué lo de «estar aquí y ahora», respiré hondo y sentí mis pies, pero no dejaba de reproducir los discos viejos. La verdad era que obtenía un placer perverso del discurso pesimista de «pobre de mí».

«La mente, condicionada como está por el pasado, siempre busca recrear lo que conoce y le resulta familiar. Aunque sea doloroso, al menos es conocido —dice Tolle—. Observa el extraño placer que obtienes de ser infeliz.»

Dios mío, Tolle tenía razón. Sí que disfrutaba de ser infeliz. Pero ¿por qué?

Tolle sostiene que eso depende de tu ego, que él define como la identidad falsa que nos creamos basándonos en nuestros pensamientos y en las historias que nos contamos a nosotros mismos. Todos pensamos que alguien con un gran ego es alguien que piensa que es mejor que otras personas, pero en realidad también puede ser todo lo contrario.

«Todo ego quiere ser especial —explicó Tolle a Oprah en una ocasión—. Si no puede ser especial siendo superior a otros, también puede contentarse con ser especialmente desgraciado. Uno dice: “Me duele la cabeza”, y otro dice: “Hace semanas que me duele la cabeza”. ¡La gente llega a competir por ver quién es más desgraciado! El ego de alguien que hace eso es igual de grande que el de quien cree que es superior a otro.»

Añade que muchos construimos nuestra identidad en torno a nuestros problemas, de modo que nos mostramos reacios a abandonarlos porque sería como olvidar quiénes somos.

Tony Robbins había dicho exactamente lo mismo: que nuestra mayor adicción son nuestros problemas. También sostenía que por mucho que podamos pensar que no queremos problemas, sí que los queremos, porque satisfacen una necesidad. Solo entonces comprendí hasta qué punto eran ciertas esas palabras.

Y así fue como, mientras escuchaba a una chica mona que cantaba un tema de Coldplay en *La voz*, tuve una pequeña revelación.

ME GUSTABAN MIS PROBLEMAS. QUIERO DECIR QUE ME ENCANTABAN. AUNQUE

EN REALIDAD, TÉCNICAMENTE, NO TENÍA NINGÚN PROBLEMA EN ABSOLUTO, APARTE DE LOS QUE INVENTABA MI CABEZA.

Tolle dice que en cualquier momento, si nos preocupamos, deberíamos preguntarnos: «¿Existe un problema ahora mismo?». Y nos daríamos cuenta de que el noventa y nueve por ciento del tiempo no existe.

Pero yo seguía inventándomelos. Prefería quedarme sumida en mis pensamientos negativos, sin importar lo infeliz que me hacían, porque eran quien yo creía que era. Eran la historia que había estado contándome a mí misma desde siempre, que yo recordara.

Tolle asegura que alejarte de tu ego (de tus historias) es literalmente como morirte, de modo que tu ego (en la forma de sus pensamientos demenciales) hará todo lo que pueda para mantenerte en la misma vieja espiral. «Una vez que te has identificado con alguna forma de negatividad, no deseas dejarla ir y, en un nivel profundamente inconsciente, no quieres un cambio positivo. Amenazaría tu identidad como persona deprimida, enfadada y tratada de forma injusta. Entonces negarás y sabotearás lo positivo de tu vida», escribe Tolle.

Y como si los pensamientos negativos no fueran lo bastante malos, todos tenemos apego a nuestros sentimientos negativos también. Penetra en el misterioso «cuerpo del dolor», el cual, según Tolle, es un dolor antiguo que acarreamos con nosotros. Desde el día que te mojaste los pantalones en la escuela y te sentiste avergonzado hasta el dolor de la primera vez que te rompieron el corazón, pasando por esa ira hacia tu padre, toda esa emoción, si no se siente, se expresa y se libera en el momento, se queda contigo y determina cómo respondes a la vida cotidiana, incluso al cabo de cincuenta años.

De manera inconsciente, buscamos situaciones que confirmen que nuestro «cuerpo del dolor» está en lo cierto. Así, por ejemplo, las personas inseguras hallarán confirmaciones constantes de que no gustan a nadie e incluso buscarán relaciones con gente que no esté interesada en ellas, solo para confirmar los sentimientos de su cuerpo del dolor.

Eso era. Yo siempre andaba buscando situaciones que iba a encontrar difíciles. Siempre buscaba a gente que me rechazara, aunque, como descubrí durante el mes de la terapia de rechazo, la mayor parte del tiempo era yo quien rechazaba.

«Preferirías sufrir dolor —escribe Tolle— a dar un salto a lo desconocido y arriesgarte a perder el ego infeliz conocido.»

¡Exacto! Yo siempre volvía a ponerme en el papel de la pobre chica gorda y pelirroja a la que nadie sacaba a bailar en la escuela. Porque entonces podía compadecerme de mí misma y hacerme la víctima, en lugar de salir, mancharme las manos y encajar los golpes como todos los demás.

Cuando navegaba por la web de Eckhart en busca de más contenidos —nunca tenía suficiente— encontré un resumen aún más conciso: «El cuerpo del dolor es esto: una adicción a la infelicidad».

¡Esa era yo! Era una adicta a mi infelicidad.

¡Me encantaba ser desgraciada! ¡Me emocionaba estar triste! ¡Pobrecita de mí!

En el autobús nocturno de regreso a casa me esforcé por comprender esa nueva realidad. Todas esas cosas que tenía en la cabeza eran simples tonterías inventadas. No eran para nada reales.

Cuando me desperté, seguía atónita ante esa constatación. ¿Quién sería yo si me quedara sin todas mis historias sobre estar gorda y ser fea, y mala con el dinero y caer siempre enferma? Esas historias eran mi identidad. ¿Seguiría siendo yo? ¿O sería... bueno, nada?

La idea de quedarme sin mis problemas no me gustaba; en realidad, me resultaba aterradora. Como dar un paso por un precipicio.

Durante mi paseo diario por el parque, mientras sopesaba esas profundas preguntas existenciales, se me ocurrió que quizá fuera ese el motivo de que los libros de autoayuda a menudo no ayudaran a largo plazo. Creemos que queremos cambiar, pero de hecho no queremos. No dejamos de volver a las viejas costumbres, a nuestros viejos egos, nuestras viejas historias, porque no hacerlo da demasiado miedo.

Porque cambiar de verdad significa quedarnos sin nosotros mismos por completo.

Aquí es donde la cabeza empezó a darme vueltas descontrolada. Al final de la tercera semana de enero me vi deambulando por Hyde Park, intentando dar sentido a algo que para mí no lo tenía.

Si no somos nuestros pensamientos ni nuestros sentimientos, ¿qué somos exactamente?

Según Tolle, nuestro ego quiere que nos sintamos aislados de la gente que nos rodea, pese a que lo cierto es que todos somos parte de la misma consciencia, la misma fuerza vital. Somos Uno con las flores y los árboles, Uno con los animales y unos con otros. Somos Uno con toda la vida. Somos todos la misma masa de energía o consciencia, que simplemente ha adoptado formas distintas. Él lo describe como ser como una ola que piensa que se halla separada del mar. No es así. Esa ola es parte del océano y temporalmente adopta su propia forma, pero siempre volverá al océano. Así son la vida y la muerte para nosotros, dice Tolle. Nuestros cuerpos vendrán y se irán, pero nuestro «Ser» siempre estará ahí y todos somos parte del mismo «Ser».

Tolle escribe: «Bajo el nivel de las apariencias físicas y la forma distinta, eres uno con todo lo que existe».

Leí y releí esas frases intentando aprehenderlas, pero eran escurridizas. ¿Era Ser un sinónimo de Dios? ¿Era eso correcto? ¿Existía un Dios? ¿Existía una fuerza divina? ¿Era eso lo que Tolle estaba diciendo? No lo entendía. «Por supuesto que estamos separados —pensé—. Yo soy yo, y tú eres tú, y...» Oh, me dolía la cabeza...

Alcé la vista y me di cuenta de que había cruzado Hyde Park, había recorrido Edgware Road y estaba ya en Baker Street. La acera estaba llena de empleados de oficina bien vestidos que se

dirigían al metro a toda prisa después del trabajo.

Entré en un Costa y pedí un chocolate caliente. A mi lado, una mujer picoteaba una magdalena con arándanos mientras una pareja joven se sonreía y tonteaba. Era una cita sobria: una idea casi tan desconcertante como la consciencia.

Abrí mi portátil y me puse a teclear: «¿Dios existe?». Me pasé dos horas ojeando páginas que no comprendía sobre el rollo new age acerca de la consciencia, la energía y la conexión... No lo entendía, pero quería entenderlo.

Nunca había pensado en las cosas importantes; siempre estaba demasiado obsesionada con mis pequeñas neurras para hacerlo. ¡Me había pasado la vida encerrada en esa ridícula cárcel diminuta de mis pensamientos y me estaba perdiendo la experiencia de estar viva!

Mientras caminaba por Marylebone Road, con los coches atascados en el tráfico del viernes por la noche, mi cabeza iba a toda velocidad. ¿Por qué estábamos todos aquí? Si estamos todos conectados, ¿por qué no somos más amables unos con otros? ¿Por qué la vida no puede ser una especie de cielo?

Llamé a mi madre. Era maestra, sabía cosas.

—*El poder del ahora* dice que somos más que nuestros pensamientos y sentimientos, pero si eso es cierto, entonces ¿qué somos exactamente? —pregunté—. Quiero decir, ¿no somos más que energía? ¿O amor? ¿O consciencia? ¿Crees que hay un Dios? No me refiero a un Dios católico cruel sino una especie de poder superior que nos conecta a todos.

Tras una larga pausa, la respuesta de mi madre a la pregunta filosófica fundamental en la que se sustenta toda nuestra existencia fue sucinta.

—No lo sé, Marianne, pero tengo que dejarte. Está a punto de empezar el show de Graham Norton.

A pesar de que no acababa de entender lo que Tolle decía, sus palabras habían surtido en mí algún efecto. Para finales de enero, sentía una especie de calma que hasta entonces no conocía.

Por la noche, en lugar de permanecer despierta en la cama durante horas, preocupándome por todo y por nada, repasaba cada parte de mi cuerpo, sintiendo la energía en los pies, las piernas, las caderas... y solía quedarme dormida en alguna parte cercana a los hombros.

Los días comenzaban con una punzada de ansiedad, pero me persuadía con estas palabras: «Permanece aquí y ahora, permanece aquí y ahora...».

Bajaba y, plenamente consciente, me preparaba el café y saboreaba la tostada en lugar de engullirla. A continuación, salía a dar un paseo rápido por el parque, que quedaba cerca. Mi enfoque habitual consistía en escuchar algo de música comercial mientras apretaba el culo y subía la colina todo lo rápido que podía, intentando arrancar el día con alguna clase de motivación.

Pero el viernes 30 de enero adopté un enfoque distinto.

Mientras daba mi paseo matutino por Hampstead Heath, mis pensamientos se desviaron enseguida a lo que tenía que hacer ese día: escribir un artículo más acerca del encrespamiento y otro sobre consciencia plena para un periódico irlandés. Por lo general, esto me habría producido un colapso de adrenalina, caminaría cada vez más y más rápido y me reprendería por no haberme despertado antes. Aunque parezca ridículo, me habría estresado escribiendo sobre cómo desestresarse gracias a la consciencia plena.

Pero ese día no me sentía abrumada por mi lista de tareas.

Al contrario, me sentía en paz. Probé algo radical: me quité los auriculares y caminé en silencio.

Bajé el ritmo y escuché el suave golpeteo de mis pies contra el suelo y el frufú de las mangas de mi chaqueta contra los costados. Cobré consciencia del aire frío que me acariciaba las mejillas. Mis sentidos se aguzaron al apagar la música.

Me pareció oír gaviotas y me pregunté si estaba en lo cierto: ¿podía estar oyendo gaviotas en Londres? También se oía ladrar a un perro y el rugido lejano de un avión.

Me detuve en seco.

Miré los árboles desnudos esparcidos por el parque. Eran elegantes, tranquilos y fuertes. «Me gustaría ser esos árboles —pensé—. Apuesto a que nada los turba.»

Notaba los latidos de mi corazón.

Me adelantaron dos mujeres enfundadas en ropa de licra.

—Ni siquiera me envió un mensaje —dijo una.

—Qué vergüenza —soltó su amiga.

Siguieron avanzando indignadas y ligeramente enfurecidas.

Pensé en lo tontos que somos: nos ofendemos por nada.

Un labrador de pelo claro pasó corriendo cubierto de barro; llevaba un palo en la boca, jadeaba de placer y se sacudía emocionado. Los perros son felices, ¿no? No necesitan más que un campo y un palo, y estallan de alegría. No se sienten ofendidos ni desairados, ni se preocupan por sus preciados egos. Solo saben que en ese preciso momento sus patas golpean un campo enlodado y hay una pelota de tenis mordisqueada que vuela por los aires, ¡y es lo mejor del mundo!

¿Por qué no podemos ser nosotros así?

Llegué a casa sintiéndome serena. Hice todo el trabajo en cinco horas, sin ningún drama.

Alrededor de las tres paré para comer. La luz de media tarde entraba por las ventanas y en la quietud de la casa se oía un suave zumbido. Había una ligera vibración procedente de la secadora, que estaba acabando su ciclo arriba. Casi percibía cómo hacían su función la electricidad y las tuberías.

Tomé aire.

Aprecié lo bonita que quedaba la comida en mi plato y me llevé un trozo de brócoli a la boca. ¿Cómo no me había dado cuenta antes de lo rebosante de vida que estaba el brócoli? Me refiero a que siempre me había gustado el brócoli, pero ese tenía un sabor mágico.

Miré de nuevo por la ventana. Había una ardilla sentada en la hierba del jardín. Pensé en cómo volvían loca a Rachel —siempre desenterrando cosas y mordisqueando—, pero resultaba casi regia ahí sentada con su exuberante cola. ¿Cómo podías enfadarte con eso?

Cogí aire de nuevo.

Observé la madera de la mesa y me quedé contemplando las vetas de color caramelo. Miré los tulipanes, de un color naranja tan intenso que llamaban la atención en su jarrón. Me parecían tan vivos... Era como si ahí mismo, encima de la mesa, hubiera unas personas diminutas. En ese momento era capaz de ver la viveza de todas las cosas. La magia de todas las cosas.

¿Por qué demonios me lo había puesto tan difícil? Todo lo que necesitaba estaba ahí. Sentí que una cálida ráfaga de amor invadía mi cuerpo, una sensación tan potente que me resultó casi dolorosa. Fue tan abrumadora que se me saltaron las lágrimas.

Pensé en mi madre y sentí tanto amor por ella que podría haber reventado. Pensé en mis hermanas y en mis amigos... Pensé en gente que me había hecho daño o enojado; me daba cuenta de que todos habían tenido un propósito. Pensé en las personas a las que había hecho daño y esperé que sintieran lo mismo por mí.

De repente me pareció casi apabullantemente perfecto que la sangre corriera por nuestras venas y tuviéramos un corazón que latía y un cielo que se teñía de rosa y morado y dorado al atardecer. Contábamos con seres humanos que nos querían y plantas y vida y muerte y una luz que entraba por las ventanas.

Oía a los niños de al lado charlando y el sonido de un avión en el cielo... Quizá fuera a Nueva York, donde vivía mi hermana... ¡Estaba emparentada con alguien que vivía en Nueva York! ¿No era guay? La gente conocía a gente en todas partes y cogía aviones para verla, surcaba el cielo...

Las tuberías emitían un sonido vibrante y sentí modorra y calor; estaba lista para una siesta. Me dirigí al salón, me senté en el sofá y me eché una manta de cuadros sobre la falda. El sofá era mullido. Cerré los ojos y empecé a adormecerme... Ah, las cabezadas, una de las mejores cosas del mundo. Y había tantas cosas buenísimas... Café, sonrisas, abrazos...

Me desperté en medio de la oscuridad. La casa seguía desierta. La dicha seguía ahí, en mi cuerpo, en mi cabeza, en la habitación... Entonces, por un segundo, mis pensamientos arremetieron de nuevo: «¿Por qué te has quedado dormida? Tienes cosas que hacer... Mira que eres vaga... Rachel no duerme durante el día...». Pero esta vez me reí de lo predecible que era todo aquello.

«Es solo el cerebro haciendo lo que hace siempre —me dije—. Es solo un disco.»

Entonces paró. Y me sentí un poco perdida.

Dejar que desapareciera esa voz me resultaba extraño. Y me daba miedo.

Eran las siete y veinte. Rachel aún no había vuelto. Me quedé sentada en silencio. ¿Ahora qué?

Si vivir el momento es la respuesta a la felicidad, ¿significaba eso que ya estaba «arreglada», entonces? ¿No necesitaba continuar con la autoayuda o la superación personal?

¿Debía limitarme a buscar un banco en el parque y ponerme cómoda? ¿No debía preocuparme por mis deudas y tenía que abandonar mis ambiciones y sueños?

Lo que me llevó de nuevo a todo ese proyecto: ¿por qué estaba haciéndolo? ¿Por qué estaba esforzándome tanto?

Eckhart Tolle diría que tenía todo lo que necesitaba en ese preciso momento. Estaba viva, respiraba. Estaba a salvo. Y aun así quería más.

¿Acaso eso estaba mal? ¿Significaba que no me encontraba en el Ahora?

Porque, aunque una parte de mí quería un futuro agradable, cada vez que pensaba en mis objetivos me estresaba. El deseo me estresaba. Empezaría a sentir pánico y a decirme a mí misma que me esforzara más, que hiciera más, que hiciera que ocurrieran las cosas. Desear es lo contrario de estar en el Ahora.

Tolle describe el estrés como «estar “aquí” pero desear estar “allí”». Dice que es natural que todos hagamos planes de futuro, pero añade que nunca debemos dar prioridad al futuro sobre el presente. Puedes marcarte objetivos y perseguirlos, pero has de prestar más atención al paso que estás dando ahora, no al destino final.

Si no haces eso, «tu vida deja de ser una aventura, no es más que una necesidad obsesiva de llegar, de alcanzar, de “conseguirlo”. Ya no ves o hueles las flores junto al camino y tampoco eres consciente de la belleza o el milagro de la vida que se despliega a tu alrededor».

Mi vida había sido un intento interminable de «conseguirlo» y «llegar». Pensé que estaría bien cuando tuviera más éxito, cuando estuviera más delgada o cuando tuviera dinero. Pensé que me sentiría mejor si tenía novio o hacía más progresos.

Pero nada de eso había funcionado, porque la felicidad no se basa en el esfuerzo sino en absorber cada momento y asimilarlo todo. Disfrutar del trabajo, no del resultado. Disfrutar del sonido de la risa de Rachel. Disfrutar del sabor de una tostada caliente con mantequilla. La sensación de caer en un profundo sueño de terciopelo en el sofá un viernes por la tarde.

Estar en el Ahora no significa que abandones y no hagas nada. Puedes actuar todo lo que quieras, mientras lo hagas con los pies afianzados en el Ahora. Tolle sostiene que en realidad nuestra mejor obra e inspiración provienen de un lugar en el que reinan la paz y la tranquilidad, sin luchas ni estrés. Pensé en Italia y en la facilidad con que había cogido el Werther's Original cuando dejé de intentarlo. Se trataba de la misma idea.

Pero pocos de nosotros vivimos la vida así. Estamos demasiado ocupados corriendo detrás de lo siguiente, lo siguiente, lo siguiente. Así es como la sociedad nos dice que deberíamos ser. Es de

locos.

«Los humanos somos una especie peligrosamente insensata y muy enferma —dice Tolle—. No es una crítica, es un hecho.» Él propone que cojamos un libro de historia y estudiemos lo que ha ocurrido en el último siglo. Guerras mundiales, genocidios, destrucción de bosques y vida salvaje... Ese no es el comportamiento de una sociedad sana, sostiene. Nos matamos literalmente unos a otros y destruimos el planeta del cual depende nuestra vida. También nos matamos a nosotros mismos.

Tolle se hallaba al borde del suicidio cuando tuvo esa revelación. Él cree que solo cuando tocamos fondo nos damos cuenta de que tiene que haber otra forma de vivir la vida.

Y eso era lo que los últimos meses habían hecho por mí.

Pensé en la goma de Gemma y en lo cerca que había estado yo de romperme. Ya no podía seguir viviendo como hasta entonces: mortificándome, presionándome y castigándome una y otra vez.

Como escribe Tolle: «Cuando estás atrapado en una pesadilla, probablemente te verás motivado con más fuerza para despertar que alguien que solo está atrapado en los altibajos de un sueño corriente».

Yo había despertado.

A finales de enero, después de pasarme un mes fregando platos, contemplando los árboles, sintiendo mis pies, no había ningún otro lugar en el que hubiera preferido estar, nadie que hubiera preferido ser.

El sábado 31 de enero estaba tomando café en Bread and Bean. Empezó a sonar esa canción de Depeche Mode por la radio... «Lo único que he querido nunca,/lo único que he necesitado nunca,/está aquí, entre mis brazos», decía, y canté en voz baja mientras miraba por la ventana. La nieve caía como un secreto entre susurros. El mundo parecía suave. Un hombre calvo y obeso pasó por la calle con unas zapatillas de correr de color rosa fucsia. Experimenté una sensación cálida en mi interior. Una sensación de calma y júbilo tan profunda que, una vez más, me ardieron los ojos y vi que la vida era buena, que me encontraba perfectamente. «Estos momentos son preciosos —me dije—, pero si prestamos atención nos damos cuenta de que se producen todo el tiempo.»

Consigue al chico,
de Matthew Hussey

Te obsesiona tanto encontrar AL chico que no llegas
a conocer nunca a NINGÚN chico.

—Todo eso de oler las rosas está muy bien, pero ¿dónde está la acción? ¿Dónde está el rollete? —me preguntó el amigo de Rachel, Paul, que se había tomado tres pintas y tenía ganas de pelea.

Estábamos en el pub St. John, en Archway, y el lugar estaba atestado de gente deseosa de celebrar el final de la sequía de enero. En mi caso, era la primera noche que salía en semanas.

Me había puesto poética acerca de vivir el momento y aceptarlo todo como era. Sentía que emanaba una calma y una serenidad que todos a mi alrededor percibirían (y envidiarían), pero hasta entonces nadie había pillado que estaban bebiendo con un buda pelirrojo.

—Creía que ahora cogerías un libro de citas —añadió Rachel.

—Eso iba a hacer —contesté—, pero no sé si molestarme en leer más libros. *El poder del ahora* era lo que necesitaba. Quería ser feliz y ya soy feliz, así que misión cumplida.

—Aun así, las citas podrían ser divertidas después de toda esa búsqueda espiritual —insistió Rachel.

—Pues yo no las encuentro divertidas —repliqué—. Y además, casi todos los libros dicen que no necesitas encontrar a alguien que te haga feliz: eso solo puedes hacerlo tú. Y yo lo he hecho.

—¿El tipo que escribió *El poder del ahora* está soltero?

—No, está con alguien.

—¿Y el John de *Keledén*?

—Está casado.

—Entonces deben de pensar que el amor es bueno. ¿No quieres conocer a alguien? —preguntó Rachel.

Nunca he sabido cómo responder a esa pregunta.

—¿Por qué no pides otra ronda y tonteeas con el camarero? —me sugirió Paul—. Cuando te dé el cambio, acarícialo la mano y míralo a los ojos.

—Oh, por el amor de Dios. No pienso hacer eso.

Mientras esperaba en la barra, empecé a cabrearme. Después de todo lo que había hecho en el último año, lo que todos querían saber era cuándo iba a buscar a un hombre.

¿Por qué tenía que reducirse todo a eso? ¿No bastaba con haber encontrado la paz y la satisfacción? ¿Saborear la felicidad en el brócoli y haber convertido las voces de mi cabeza en un zumbido bajo en lugar de en un intercambio de insultos? ¿Haber experimentado tal vez, posiblemente —no se lo cuentes a nadie—, un «despertar espiritual»?

—¿Qué te pongo?

Alcé la vista hacia los grandes ojos castaños del barman y sentí una cálida oleada de emoción. ¡Oh!

—Dos tintos y una pinta de IPA, por favor.

Sentí que me ponía roja y aparté la vista.

Y así, sin más, estaba de vuelta. De vuelta en el mundo real. De vuelta en el juego de las citas, si es que había estado alguna vez en él.

Teclea la palabra «citas» en Amazon y obtendrás 13.111 resultados. Libros con títulos como *Actúa como dama, ¡pero piensa como hombre!*, *¿De verdad está tan loco por ti?* y *Para llegar al «Sí, quiero»*. Todos prometían desvelarte el secreto de cómo atrapar a Mister Correcto y todos me producían escalofríos.

Al cabo de una hora o dos buscando, pedí *Consigue al chico*, un libro escrito por un inglés experto en citas llamado Matthew Hussey. Tenía un montón de valoraciones con cinco estrellas de lectores que afirmaban que era realista y útil, sin ser efectista o una estafa. Se dice que hasta Eva Longoria es fan, aunque me cuesta creer que ella tenga problemas para ligar un viernes por la noche.

Según la publicidad de la contracubierta, «Matthew Hussey es el mayor experto en atracción del mundo. Ha estudiado a más de diez mil hombres y analizado más de cinco mil citas, todo para revelarte la verdad acerca de cómo piensan realmente los hombres y cómo puedes atraer al mejor».

Ese libro en cuestión promete enseñarte: «Cómo y dónde encontrar a los mejores hombres», «Ocho palabras que despiertan la atracción y la química con cualquier tío», «Técnicas a prueba de balas para conseguir que el tío que te gusta se fije en ti».

Y mira por dónde, uno de los mejores sitios para conocer hombres, según Hussey, son las cafeterías. «Puedes pedirle que se aparte para coger algo de un estante —propone— o pedirle que te sujete el paraguas mientras buscas la cartera y preguntarle por su posicionamiento en el debate café con leche frente a capuchino...»

De lo sublime a lo ridículo. Un minuto estaba preguntándome si Dios existía y al siguiente me

enseñaban a tontear en la cola del café... Eso me llevó a pensar en el Griego. Habíamos hablado todas las semanas desde Nochevieja y no me parecía correcto volver al mundo de las citas sin decírselo.

Casualmente estaba cerca del Soho por trabajo, así que lo llamé desde la cafetería en la que nos habíamos conocido.

—Ojalá estuviera ahí contigo —dijo cuando se lo comenté.

—Bah, no te pierdes nada. Está gris y llueve —contesté.

—¿Y qué pasa?

—Bueno, voy a empezar un libro nuevo...

—¿Sobre qué?

—Es un libro de citas.

Se produjo un silencio.

—Ah, vale. —Otra pausa—. Bueno, vale. Está bien que te diviertas un poco.

—¿Y tú qué? ¿Estás saliendo con alguien?

Era la primera vez que hablábamos de eso.

—No —contestó—. Hay una chica en el bar del barrio con la que tonto, pero no sé... No tengo mucho que ofrecer a una mujer ahora mismo.

Dijo que tenía que colgar.

Hussey asegura que la mayoría de nosotros dejamos nuestra vida amorosa en manos del destino. Nos concentramos en todos los demás aspectos de nuestra vida —nuestros amigos, nuestra familia, nuestra carrera—, y pasan los años y un día al despertar nos damos cuenta de que tenemos treinta y siete años y Mister Perfecto no ha caído del cielo a nuestros brazos. Entonces nos entra el pánico.

Nos obsesiona tanto conocer al tío ideal que no conocemos a ningún tío.

Hussey dice que para conocer a más hombres tenemos, bueno, que conocer a más hombres. Literalmente todos los que puedas. «Toda interacción con otro ser humano es una puerta posible a un mundo o experiencia nuevos, que, a su vez, podría llevarte a conocer al amor de tu vida», escribe Hussey. Él nos aconseja que entablemos conversación en todas partes: en parques, librerías, en el gimnasio. Que preguntemos a la gente cómo se llama. Que les hagamos cumplidos. Les sonriamos. Que preguntemos a los hombres por sus libros y dispositivos (según Hussey, a todos los hombres les gusta hablar sobre sus dispositivos). No hace falta que te gusten, es solo para practicar la sonrisa, la conversación y el flirteo.

Es cuestión de estadística. De hecho, Hussey cree que si estuvieses en una fiesta con un centenar de hombres (¡menuda fiesta!), habría química con cerca de una veintena. De esos veinte,

tras mantener una conversación, podría haber diez que te gustasen lo suficiente para salir con ellos. De esos diez, puede que cinco mereciesen una segunda cita, y de estos, sería un éxito si uno te gustase lo bastante para verlo otra vez.

Hussey pregunta: ¿a cuántos tíos nuevos conoces de media a la semana? Si es solo uno (o cero), ¿cuánto vas a tardar en encontrar a alguien que te guste? Respuesta: mucho.

De modo que mi desafío para la primera semana de la operación Consigue al Chico consistía en sonreír, hacer cumplidos y charlar con cualquiera. Y eso hice: me convertí en una autómatas encantadora. Hablé del tiempo con los basureros. Hablé con el hombre de la lavandería de sus vacaciones. Le dije al camarero del italiano al que solíamos ir —que describía el pastel de chocolate como «tres pisos de alto» y nos aseguró que estaba allí «para vuestros deseos»— que se le daba muy bien el inglés. Le dije al tío de la tienda de la esquina que me gustaba su jersey. Le dije al nuevo compañero de Mike en el Bread and Bean que me gustaba su barba. Le dije a Mike que me gustaban sus tatuajes. Pareció chocarle que hiciera ese comentario cuando llevaba un año viéndolo prácticamente día sí día no. Pero se mostró agradecido y piropeó mi jersey.

—Gracias. Tengo una amiga que dice que tengo que dejar de llevarlos tan grandes, pero a mí me gustan.

—Creo que deberías ponerte lo que te gusta —añadió Mike.

—¿No te tirarías para atrás que una chica llevara un jersey grande?

Hizo una pausa.

—No, me parece bien que alguien se sienta cómodo consigo mismo.

¡Sí! Cumplidos por todas partes.

El día Dos de las citas, 4 de febrero, pregunté a un hombre en el metro por el libro que estaba leyendo, titulado *Asfixia por materialismo*.

—¿De qué va el libro?

—Eh... Va de que no necesitamos tantas cosas en nuestra vida.

—¿Es bueno?

—Voy por la primera página —dijo—, así que no sé.

Bajé la vista a su regazo; iba por la primera página de verdad.

Continué:

—¿Crees que va a hacerte querer ir a casa y deshacerte de todas tus posesiones?

—No.

Oh, vaya.

Cuando bajé del tren, pasé un momento por el supermercado para comprar un poco de comida. Eran las seis de la tarde y estaba lleno de hombres. Matthew dice que cualquier sitio es válido para conocer hombres, pero ¿realmente podía intentar ligar en el Tesco de Archway? ¿O eso era cruzar una línea de desesperación que no quería cruzar?

El primer hombre al que vi llevaba una chaqueta de cuero y estaba junto a los congeladores. Me acerqué con sigilo y vi que miraba los helados. ¿Iba a hacerlo? Me planté, helada, junto a las cámaras, intentando pensar en qué decir. Hussey no daba instrucciones... «¡Keledén! Marianne, ¡abre la boca y punto!»

—Eh... ¿has probado ese sabor?

Pareció sorprendido, pero me sonrió.

—No.

—¿De qué es?

—Mantequilla de cacahuete y mermelada de frambuesa —respondió. Debí de hacer alguna mueca, porque se rio y añadió—: Sí, ya sé: igual es un poco mejunje

Me gustó que utilizara la palabra «mejunje», pero antes de que pudiera entablar con él una conversación fascinante sobre vocabulario, volvió a meter el helado en el congelador y se alejó.

Me sentí rechazada. Fue embarazoso. Miré alrededor para comprobar si alguien había advertido el encuentro. No me dio esa impresión, pero cogí una tarrina del helado «mejunje», por si acaso. De ese modo parecería que lo único que me interesaba realmente era el helado.

Aun así, bombeaba adrenalina y quería aprovecharlo. Un hombre pequeño con pinta de artista, que llevaba un pañuelo azul claro al cuello, estaba decidiendo entre una ensalada *niçoise* de aspecto insípido y una de feta de apariencia similar. Cogió la de feta.

«Hazlo, Marianne. Venga...»

—¿La has probado alguna vez? —pregunté.

—No —dijo, aunque en esta ocasión me llevé una gran sonrisa—. Espero que esté buena —añadió—, porque es mi cena.

Sonaba italiano y parecía más que dispuesto a charlar, pero yo no sabía cómo continuar la conversación sobre ensaladas.

—¡Disfrútala! —exclamé con una voz tonta, falsa, antes de irme a casa a comerme el helado para cenar. Sola.

Aunque tampoco fue todo malo: el helado de mantequilla de cacahuete y mermelada está sorprendentemente bueno. Para nada era un mejunje.

Cuando llevaba media tarrina caí en la cuenta de que en realidad se me daba bastante bien hablar con los hombres. Los meses de terapia de rechazo y de afrontar miedos me habían vuelto mucho menos cohibida. Mi único problema era relacionarme con los hombres que me gustaban, como descubrí la tarde siguiente en Hampstead Heath, cuando apareció uno alto con el pelo negro que llevaba una chaqueta de tweed y paseaba un labrador. Caminaba en mi dirección y tenía un aspecto desaliñado pero elegante, y era guapo, pero no en plan niño bonito. Un cruce entre Heathcliff y Ryan Gosling. En décimas de segundo vi que era amable e inteligente, bueno con las manos y probablemente con éxito en algo artístico pero práctico...

A medida que se acercaba, los pensamientos se me dispararon.

«¡Solo míralo y sonríe, di hola!»

Se acercó un poco más.

«Venga, hazlo.»

Se acercó más todavía.

«Sonríe, Marianne. Tú sonríe y ya está. O míralo... Con eso basta.»

Pero ni le sonreí ni lo miré. En lugar de eso me desvié por un camino lateral para evitarlo. Tenía tanto miedo que probablemente me arrojé a un arbusto.

En serio, ¿cuál era mi problema?

Después de todo lo que había hecho, era incapaz de sonreír sin más a un hombre atractivo.

¿Por qué me pasaba siempre lo mismo? ¿Por qué? ¿Cuándo iba a cambiar?

¿Qué era lo peor que podía ocurrir? ¿Que le sonriera y él no me devolviese la sonrisa? Vamos, ¿y qué más daba?

Volví andando a casa, furiosa conmigo misma. ¿Qué progresos había hecho tras un año entero si seguía siendo tan inútil en algo que todos los demás podían hacer? Tenía casi cuarenta años, ¡por el amor de Dios! Había críos de trece con más tablas que yo.

Pasé por delante del pub St. John y eché un vistazo por la ventana para ver si había algún conocido. No había nadie más que el chispeante barman que me había servido cuando salí con Rachel y Paul. Seguí andando y... luego caí. Había metido la pata con Heathcliff, pero podía hablar con el barman. Tenía que hacerlo.

Y entonces recordé algo que Matthew dice en su libro: el personal cobra por ser amable, así que no van a rechazarte. De manera que lo hice. Di media vuelta y me dirigí a la barra, donde me senté en un taburete. Un hombre mayor asintió hacia mí desde la punta. Le devolví el gesto. Me sentí cohibida. Nunca me sentaba sola en un pub.

Y ahí estaba él. De pie a mi lado. Sonriente. Chispeante.

Le devolví la sonrisa, y acto seguido me entró el pánico.

«¡No seas tan evidente, Marianne! Pensará que te gusta y que eres una perdedora desesperada que no consigue encontrar novio y tiene que pasar el rato sola en los bares.»

—Hola —dijo.

—Hola —respondí con el corazón acelerado.

—¿Qué te pongo? —me preguntó.

—Hum. Una copa pequeña de vino tinto, por favor.

—¿De cuál?

Me quedé paralizada. Lo normal sería que, a esas alturas, después de tantos años de práctica, supiese qué tipo de vino me gustaba, pero no lo sabía.

—Esto...

—¿Shiraz, merlot... pinot noir?

—Merlot, por favor.

Mientras se disponía a servirme el vino, saqué mi móvil. Ya sabes, para fingir que tenía amigos y vida propia. Que estaba solicitada. Nadie me había enviado ningún mensaje. Empecé a escribir cualquier cosa en las notas. «Estoy sola en un bar...»

El barman me sirvió la copa y pronuncié unas palabras que ninguna mujer debería dirigir a un hombre, jamás:

—Qué pequeña.

—Has pedido una pequeña, ¿no?

—Ah, sí, es verdad. Perdona.

Nunca pido copas pequeñas y solo lo había hecho porque no quería que pensara que era una alcohólica.

Durante los veinte minutos siguientes, aproximadamente, atendió a otros clientes mientras yo daba sorbos a mi (pequeño) vino y enviaba mensajes a Rachel pidiéndole que me rescatara. ¿Y ahora qué? Matthew decía que tenía que preguntarle cómo se llamaba o averiguar algo acerca de él.

Míster Ojos puso otra pinta al hombre del final de la barra y a continuación se acercó hasta mí.

—¿Quieres otro? —me preguntó sonriendo.

Tenía una sonrisa tan bonita... Le sonreí a mi vez.

Yo no quería que pensara que era una de esas chicas que andan solas por los bares intentando —aunque sin éxito— ligarse al barman, así que empecé a mentir.

—Se supone que he quedado con una amiga, pero acaba de decirme que aún no puede salir del trabajo... No sé si esperar un poco o irme a casa.

—Tómame otro, fuera hace frío —me aconsejó, y sonrió de nuevo.

¿Me había dicho eso porque le gustaba o porque era barman y, bueno, era su trabajo?

—Vale, claro, uno más.

—¿Pequeño?

—Oh, a la mierda, que sea uno grande —Sonreí a mi vez. ¿Estábamos flirteando?

Entonces lo hice.

—Me llamo Marianne, por cierto, ¿y tú?

Sonrió.

—Antonio.

—¿De dónde es ese acento? —dije; el corazón me palpitaba muy fuerte y tenía las mejillas encendidas.

—De Brasil.

—¿Cuánto tiempo llevas aquí?

—Diez meses.

—¿Y te gusta?

—Está bien, pero es duro. Trabajo, cojo el metro, duermo... —respondió.

Era esperanzador. En ningún momento dijo: «Trabajo, cojo el metro, hago el amor con mi hermosa novia y después duermo».

—Creo que no soy un tío de ciudad. Procedo del campo. De un pueblo pequeño.

—¿Por qué viniste a Londres si no te gustan las ciudades?

Se encogió de hombros. Para qué mentir, la conversación era un poco deprimente.

Por eso dice Matthew Hussey que debemos entablar conversaciones con los tíos que nos gustan; si no, los convertimos en algo perfecto, cuando en realidad una charla de cinco minutos podría dejarte claro que no estáis hechos el uno para el otro en absoluto. No obstante, si bien mi chico estaba algo triste, seguía gustándome. Al menos era sincero.

También parecía sentirse solo. Cuando se fue a atender a otra persona practiqué las frases mentalmente: «Bueno, si alguna vez te apetece ver la parte divertida de Londres, avísame...» o «Si tienes algún día libre, me encantaría hacerte de guía». Lo diría cuando volviese.

Noté una palmadita en el hombro. Era Rachel. Había olvidado que le había escrito.

Miró al barman, que se acercaba.

—¿Me voy?

—¡No, no, no! —dije aterrorizada por si lo oía el tal Antonio.

Después de eso me rajé. El pub fue llenándose, y él se alejó para atender a otros clientes. Nosotras nos tomamos nuestras copas y nos marchamos. No le había dicho que me gustaba su sonrisa ni le había preguntado por su iPhone. Me sentí avergonzada y rechazada. Así me sentía siempre cerca de los hombres que me gustaban: avergonzada y rechazada. Independientemente de lo que ellos hicieran, así me sentía.

Esa noche estaba demasiado nerviosa para dormir. Lo de los hombres siempre me despertaba toda clase de sentimientos de esperanza, inseguridad, miedo... ¿Pensaba Antonio que era una perdedora por sentarme allí sola? ¿Era realmente obvio que me gustaba? ¿Qué pensaba él de mí? Empecé a poner los viejos discos: a pensar en lo gorda que estaba, a enumerar todo lo que había comido ese día... A continuación pasé a preocuparme por mis dientes y por el hecho de que mi pelo fuera un desastre... ¿Por qué no podía tener el pelo liso y brillante en lugar de como un estropajo naranja?

«Basta, Marianne. Siente tus pies. Permanece Aquí Ahora.»

Cerré los ojos y me concentré en mi cuerpo, centímetro a centímetro, ascendiendo desde los dedos de los pies hasta... las caderas y...

—¿Cuál de los dos es? —gritó Paul cuando entramos en el bar—. ¿El delgado o el que lleva camiseta?

Había cometido el error de hablar a Paul acerca del barman y ya estaba arrepintiéndome. Me hizo volver al pub tras prometerme que no se metería y ahora estaba comportándose como un idiota. Me quería morir.

—Cállate o me voy —solté, antes de propinarle un fuerte puñetazo en el brazo y acercarme a la mesa más alejada de la barra que encontré.

—Te prometo que no ha oído nada —dijo Paul cuando regresó con las copas—. Entonces ¿es el que lleva la camiseta?

—Sí.

Me tranquilicé. Volví a levantar la vista hacia la barra justo cuando Mister Ojos nos miraba.

Nuestros ojos se encontraron. Me mareé.

Matthew Hussey afirma que el contacto visual es vital para el flirteo. Dice que todos pensamos que somos buenos en el contacto visual, pero no es así: para que los hombres lo pillen tenemos que hacerlo a lo grande. Según él, deberías mirar al tío que te gusta y sostenerle la mirada un segundo más de lo que resulta cómodo. Luego aparta la vista. Y vuelve a mirarlo, con una sonrisa juguetona que le deje claro que estás interesada.

Yo encontraba ese contacto visual aterrador. Las sonrisas juguetonas también; para empezar ¿qué significaba eso...? ¿Cuál era la diferencia entre una sonrisa normal y una juguetona? El Griego me había dicho que si una chica le sonreía tres veces, se acercaba. Así que lo de sonreír era importante, y yo podía sonreír a diestro y siniestro, solo que no a los hombres que me gustaban. Volví a alzar la vista y sonreí a Antonio. Él me devolvió la sonrisa. Sentí que me atravesaba una descarga de electricidad.

Fingí escuchar a Rachel y a Paul mientras charlaban, con el corazón acelerado, y me acabé la copa de un trago.

—Vale, allá voy.

Rachel sonrió y aplaudió.

—Para. No exageres —dije, y cuando me puse en pie las piernas me temblaban como durante el monólogo.

Me acerqué a la barra. Él sonrió. Yo sonreí.

—¿Qué tal? —le pregunté.

—Bien, ¿y tú?

—¿Puedes ponerme una botella de merlot y una pinta de IPA, por favor?

—¿Cuántas copas para el vino?

—No necesitamos, gracias.

—¿Beberéis de la botella directamente?

—Sí, a menos que tengas una pajita

Mira por dónde, ¡las bromas eran casi ingeniosas!

Antonio preparó las copas y volvió.

Aquí es cuando Matthew habría querido que le dijese que me gustaba su sonrisa o sus ojos, o que le preguntase por su posicionamiento en el debate café con leche frente a capuchino. Sin embargo, en lugar de eso lo que salió de mi boca fue:

—Mis amigos han estado tomándome el pelo porque me he encaprichado de ti.

Se produjo una pausa. Me miró. Lo miré.

Las palabras quedaron flotando en el aire. A mi alrededor se oía el parloteo de la gente que se ponía al día el viernes por la noche, ajena al póquer de apuestas emocionales de alto riesgo que se estaba jugando a apenas unos metros. Seguí mirándolo. Él siguió mirándome a mí.

—Oh —dijo. Luego empujó el datáfono hacia mí y añadió—: Serán veinticinco libras, por favor.

Oh.

Me temblaban las manos cuando tecleé el PIN, cogí las bebidas y volví a la mesa. Me temblaban tanto que me preocupaba que la botella se me cayera. Me sentía humillada, enfadada. Pero enseguida experimenté otra sensación inesperada... una sensación desconocida... ¿Era eso? Sí, era eso: estaba eufórica. ¡Había hecho algo que antes no me habría atrevido a hacer jamás! Había fracasado, pero ¿y qué? ¿Por qué demonios concedemos tanta importancia a esas cosas? Yo no conocía a ese tal Antonio. Él no me conocía a mí. Lo único que importaba era que había afrontado mis miedos —de nuevo— y lo había intentado. Hussey está de acuerdo. Él escribe: «A veces el tío que te interesa pasa de ti o está por otra persona... No importa. Lo único que importa es que lo has intentado. Esa es la historia del éxito aquí».

—Puede que no haya entendido la palabra «encaprichado» —dijo Rachel cuando les conté lo que había ocurrido.

—Puede.

—O puede que tenga novia —aventuró.

—Lo has hecho, eso es lo que cuenta. —Paul levantó su vaso—. Ahora crucemos la calle y busquemos al siguiente.

En el Hideaway, el disc jockey había puesto «Sexual Healing» de Marvin Gaye. Pedimos una ronda. Y otra. Y una más.

Para entonces yo ya estaba sonriendo a todo el que se me ponía a tiro, incluido un vejestorio sin dientes que se pasaba los días delante de la casa de apuestas y un veinteañero con la camisa abierta.

Luego sonreí a un hombre con el pelo rizado y salvaje que se encontraba de pie junto a la barra. Me devolvió la sonrisa. Nos sostuvimos la mirada unos segundos. Aparté la vista y volví a mirar.

Él seguía mirándome.

Hussey dice que las mujeres piensan que los hombres no se nos acercan porque no les gustamos, pero no es cierto. La mayoría de ellos tienen tanto miedo a quedar como unos estúpidos delante de sus amigos que no se arriman aunque crean que eres la mujer más sexi que han visto. De modo que es labor nuestra intentar ponérselo más fácil aproximando nuestro grupo al suyo.

Hussey no recomienda que te bebas una botella de vino antes de ese acercamiento, pero yo descubrí que ayudaba.

—Oh, lo siento —dije al chocar con Mister Ricitos mientras pedía otra ronda en la barra.

—Perdonada —respondió. Tenía los ojos tan azules...

Sonreí de forma juguetona. O tal vez ebria.

—Te he visto antes —dijo.

—Y yo a ti.

—Sabes mantener la mirada...

Tenía la nariz grande y olía a un aftershave que reconocía aunque no recordaba el nombre.

—¿Puedo invitarte a una copa? —me preguntó.

—Gracias. Tomaré lo que tú estás tomando.

—Malibu con piña.

—¿De verdad?

Hablamos. Trabajaba como informático. Tocaba el ukelele. Se estaba divorciando. Ella estaba dejándolo seco. Se había quedado con el gato también. No alcanzaba a oír la mitad de lo que estaba contándome por encima de la música. Pidió más copas. Yo empezaba a ver doble. Bailamos al ritmo de Britney Spears. Yo tenía calor con el jersey. No sabía adónde habían ido los demás, pero nos habíamos quedado los dos solos. Estábamos bailando al ritmo de... «Only Girl (in the World)», de Rihanna. Alcé las manos en el aire y cerré los ojos. ¡De eso iba la vida! ¡De bailar! ¡Beber! Pasarlos bien. ¿Qué era lo que me daba miedo? Gustaba a los tíos. Claro que sí.

Luego nos fuimos a pie a casa, rodeados de oscuridad.

—Es solo que no esperaba acabar divorciado—estaba diciendo—. Odio vivir solo.

Y se puso a hablar del gato otra vez.

Lo siguiente que recuerdo es que estábamos fuera de la casa de Rachel, besándonos en los escalones. Fue un beso horrible, con choque de dientes incluido. Caótico, raro y con algún toqueteo. Sabía a piña y a tabaco.

—Me gusta esto —dijo.

Asentí.

Se me quedó mirando mientras yo subía los escalones y forcejeaba con las llaves.

—Te llamaré —dijo.

Incluso en medio de la bruma alcohólica, sabía que no habíamos intercambiado números.

A la mañana siguiente me desperté completamente vestida y sintiéndome moribunda.

—Bueno, al menos te besaron —dijo Rachel mientras mirábamos *Campo de sueños*, con Kevin Costner, y nos comíamos una barrita Snickers gigante.

—Eso es verdad.

—¿Cómo llevas lo del barman?

—¿Podemos no volver a hablar nunca de eso?

Él: ¡Hola, Marianne!

Yo: ¡Hola, Jon!

Él: Me encanta tu pelo.

Yo: ¡Gracias!

Él: Cuando hay que encargarse del trabajo sucio, me quedo con una pelirroja...

Yo: ???

Él: Es de Bruce Springsteen.

Yo: ¿Entiendo que habla de limpiar el horno?

Él: A mí no me importaría ver cómo te doblas delante de mi horno. ¿O eso es demasiado obsceno?

En realidad, sí, lo era. No contesté.

Una hora más tarde, otro mensaje: «Puedes ponerte guantes...».

Tampoco contesté a ese.

Otra hora más tarde, una última súplica: «¿Podríamos olvidarnos de los guantes?».

Pisando los talones al fan de Bruce Springsteen apareció otro pretendiente que solo tenía una foto de perfil y llevaba gafas de sol. Debería haberme dado cuenta de que no era buena señal.

Él: Hola. ¿Qué tal?

Yo: Bien. ¿Y tú?

Él: Bien. Bonitas fotos. ¿Ya has encontrado el amor?

Yo: Gracias. Sin amor todavía. ¿Y tú?

Él: No busco amor. Busco una aventura.

Yo: Entonces ¿estás casado?

Él: Sí. ¿Te asusta eso?

Yo: No, no me asusta, pero no es un camino que quiera seguir.

Él: ¿Puedo hacer algo para que cambies de opinión?

Yo: No, me temo que no.

Diez minutos más tarde: «¿Puedes ponerme en contacto con alguna amiga tuya?».

A Matthew Hussey no le apasionan las citas online. Dice que está bien como forma de ampliar la red, pero que no deberíamos depender de ellas en exclusiva porque es demasiado fácil que te quedes chateando en el sofá para evitar interactuar con gente en el mundo real. Y ese es justo el motivo por el que me descargué Tinder.

¿Quién necesitaba ser rechazada por camareros o hacer entrechocar los dientes con divorciados con el corazón roto cuando podías tontear sin salir de casa siquiera?

Nunca había estado en Tinder y fue una revelación: ¡ahí estaban todos los hombres solteros de Londres! Subiendo fotos de sí mismos con camiseta, sin camiseta. Con cara sonriente y cara seria en blanco y negro. En el pub, junto a un deportivo, en lo alto de una montaña, acariciando un perro. Solos o rodeados de chicas despampanantes, esa imagen que dice: «¡Mira, las mujeres me adoran! ¡Soy un partidazo!».

Pequé de generosa: otorgaba el beneficio de la duda a cualquiera con una sonrisa bonita y la camiseta puesta. Como resultado, conseguí un montón de *matches* y cada pocas horas había un mensaje nuevo: «¡Hola, Marianne! ¿Qué tal te va el día?».

Me parecía extraño contar a un completo desconocido cómo me iba la jornada. ¿De verdad querían saber que tras días posponiéndolo al fin iba a lavarme el pelo? ¿O que justo salía a comprar leche? Pensé que no, así que optaba por un aburridamente vago «¡Genial, gracias! ¿Y a ti?».

Para cuando acabó mi segundo día en Tinder, tenía cuatro citas programadas.

El preludio de un colapso mental. Todo el zen de *El poder del ahora* se desvaneció ante la idea de las citas.

Mi trabajo a jornada completa consistió entonces en odiar mis dientes, mi culo y mi pelo. La voz de mi cabeza se puso a taladrarme y empecé a preocuparme por si no gustaba a mis citas o me decían que no me parecía en nada a las fotos, lo cual, por supuesto, era cierto. Había subido mis mejores fotografías. Sé que eso es parte del juego, pero, en serio, podrían haberme denunciado por violar el reglamento.

Llamé a mi madre, lo cual fue un error.

—No bebas demasiado. Ya sabes que hace que se te ponga la cara colorada e hinchada —fue su consejo.

Pero bebí demasiado. Beber era lo que hacía cuando me ponía nerviosa.

Primero el funcionario. Vivía en Surrey, pero dijo que vendría a verme al Southbank. Quedamos en el bar del BFI, el Instituto de Cine Británico, el martes 10 de febrero. Me había pasado tres horas arreglándome, probándome vaqueros y camisetas. Vestidos y botas. Faldas y jerséis. Para cuando salí de casa (vestida con vaqueros, un top de seda y botas), también me había calmado los nervios con dos grandes copas de vino. Eran las seis de la tarde de un martes y ya me había bebido media botella. Y después de todos aquellos nervios y expecta, en el instante en que lo vi supe que no pensaba acercar mis labios a los de él por nada del mundo. Charlamos de forma relajada, pero no había química.

Ese es otro motivo por el que Hussey dice que las citas online no funcionan: en el mundo real encontramos atractivas a las personas por detalles mínimos, como la manera de caminar, la

manera de hablar o los gestos de sus manos. Online no puedes captar esos detalles, lo que significa que te pasas una semana sufriendo una crisis nerviosa por un hombre que, menos de diez segundos después de conocerlo, sabes que no es para ti.

Aun así, de vuelta a casa en el metro estaba emocionada. Mi primera cita de Tinder. Hecho. No costaba ni asustaba tanto.

El miércoles por la noche tocó tomar café con un fotógrafo que acababa de volver de Irak. Sonaba interesante. Él pensaba lo mismo: se pasó dos horas escuchando su propia voz.

El jueves por la noche había quedado con un tío que se describía como «liverpuliano de metro ochenta con cierto gusto por el absurdo». Sus fotos de perfil eran de él con un bigote y un peluquín cómicos, e imágenes de él con lo que parecía un traje de flamenco en un festival...

No me pegaba nada. Era demasiado estirada para los disfraces. Y encuentro ese rollo absurdo de lo más estúpido e infantil. Pero tenía una foto sonriente normal muy bonita y vi que vivía cerca, así que deslicé el dedo por la pantalla de todos modos. Intercambiamos algunos mensajes que me hicieron reír. Me contó que se le daba bien preparar hamburguesas y que no le gustaba la gente perezosa. Yo le confesé que era una cocinera horrible y que era muy perezosa. Él reconoció que admiraba mi sinceridad; yo que me gustaban las hamburguesas.

Dijo que no le gustaba lo de enviar mensajes todo el rato y que si yo quería quedar.

Quedamos en el Crown and Goose, en Camden, a las seis de la tarde, y al cabo de veinte minutos de una conversación bastante aburrida disparó a matar.

—¿Qué, nos vamos a tu casa?

—¿Qué?

—¿Vamos a ir a tu casa?

—No.

—¿Por qué no?

—Porque no quiero.

—Vale.

No parecía demasiado molesto. En todo caso, se sentía aliviado por haber soltado la pregunta.

Como era de esperar, Hussey no es un gran fan de acabar en la cama con alguien en los primeros diez minutos. Él dice que todos los hombres blancos quieren sexo, pero que no les gusta cuando les da la sensación de que te acostarías con cualquiera. Quieren sentirse especiales.

—¿Te funciona alguna vez? —pregunté.

—¿Qué?

—Preguntarlo así sin más.

—Sí.

—¿Y qué pasa entonces?

—Conozco a una chica y digo «¿Vamos a tu casa?», y ella dice que sí y nos acostamos.

—¿Y luego qué?

—¿A qué te refieres?

—¿Qué hacéis después del sexo?

—Repetimos.

—¿Y después?

—Buscamos a otras personas con las que acostarnos.

Me sentí como la Madre Teresa en una cita con Hugh Hefner.

—¿A qué estás esperando, a que caiga un rayo? —preguntó.

—Tal vez —dije yo.

—¿Te conformarías con un poco de llovizna?

Lo encontré divertido. Cuando no era sórdido, resultaba divertido. Me reí, y entonces intentó besarme. Y le dejé.

Fue un beso húmedo y barbudo, pero bastante agradable. Me llegó el olor a humedad de su chaqueta.

—¿Estás completamente segura de que no puedo irme contigo a tu casa? —insistió.

—No he estado más segura de nada en mi vida —contesté.

Me fui a casa sola, y desanimada. Aquello hizo que toda esa historia de las citas resultara triste. Conocer a alguien, irte a la cama con él, conocer a alguien más... y repetir. Sabía que era un juego de números, pero no tenía aguante mental ni físico para jugar. Tan solo era jueves y ya estaba agotada.

Tres citas en una sola semana y no había conocido a nadie que me gustase. Había aguantado tanto porque esperaba la cuarta cita, con un trabajador social con quien se suponía que debía quedar para tomar algo en el Charlotte Street Hotel el sábado por la noche, que daba la casualidad de que era San Valentín. Pero me envió un mensaje el sábado por la mañana para decirme que no se encontraba bien. Le dije que se mejorara y que podíamos quedar otro día. Más tarde deshizo el *match*. Me sentí dolida y confundida, aunque también aliviada.

Me pasé San Valentín en el sofá con Rachel mirando una película de Ashton Kutcher. Kutcher estaba de luna de miel con Brittany Murphy y era un desastre. Me quedé dormida antes de que llegara la parte en la que descubrían que se querían de verdad.

Tercera semana y tenía una última cita de Tinder con Alistair, un escocés que trabajaba para la Seguridad Social. Según su perfil, «le gustaba hacer conjeturas sobre la gente basándose en las fotos de perfil». Supuso que era irlandesa, que me gustaba bailar swing y la ropa vintage. Yo supuse que era escocés.

Nos habíamos escrito durante unos días y me hacía reír tontamente. Era fácil.

Me preguntó si quería quedar. Le respondí que sí. Quedamos el jueves 19. Me dijo que se pondría en contacto conmigo más adelante durante la semana para concretar.

El miércoles por la noche aún no había tenido noticias suyas. Me molestó. Por orgullo, no quería ser yo la que escribiese primero, pero quería saber si la cita seguía en pie para poder hacer otros planes, si no.

De manera que le envié un mensaje: «Hola, Alistair, ¿qué tal? Solo me preguntaba si lo de mañana por la noche seguía en pie».

La respuesta me llegó al cabo de cinco minutos: «He estado superliado con el trabajo, empezaba temprano y acababa tarde, así que no será muy pronto».

Nada de «Hola, ¿qué tal?». Ninguna disculpa por no ponerse en contacto conmigo. Ni siquiera: «Sí, sigue en pie».

Entonces me llegó otro mensaje: «Probablemente podría quedar sobre las ocho u ocho y media».

Oh, hazme el favor, ¿por qué no?

Mi primera reacción fue la de eliminarlo y desaparecer en silencio, pero entonces inspiré hondo y decidí escoger el buen camino.

Respondí: «Dejémoslo, es evidente que tienes mucho lío».

Él contestó: «Sí, es una semana ajetreada».

Entonces me proporcionó una larga lista de todo lo que ocurría en su trabajo y de lo cansado y estresado que estaba... Me enfadé de nuevo. Su política de oficina no podía importarme menos. Ni siquiera conocía a ese tipo.

Sabía que aquello era Tinder, pero sin duda se supone que hay que hacer alguna clase de esfuerzo en esa fase del proceso. ¿Dónde estaba el encanto? ¿Eso de tontear?

Cuando hubo acabado de compartir su lista de tareas, Alistair añadió: «Aun así, me gustaría que quedáramos, a menos que hayas cambiado de opinión».

Y lo cierto es que había cambiado de opinión.

Respondí: «Entiendo perfectamente lo del trabajo, pero soy un poco anticuada en lo que se refiere a las formas. Me habría gustado tener noticias tuyas, aunque fuese para posponer la cita. Para ser te sincera, es probable que esté haciendo malabares con demasiadas citas ahora mismo, así que dejémoslo y punto. Mucha suerte con todo y gracias por los mensajes divertidos. Me han encantado».

Estaba muy satisfecha con la frase acerca de tener demasiadas citas. De hecho, estaba satisfecha con todo. Nunca me había plantado de esa forma, con hombres, con amigos, con nadie. Te hacía sentirte empoderado decir, educadamente, «en realidad esto no es lo bastante bueno».

Lo encontré rompedor.

Desde la perspectiva de Hussey, al posicionarme así me había autoconvertido en una mujer de

alto valor. Eso no significaba que fuera de alto mantenimiento o difícil de conseguir; significa ser alguien seguro de sí mismo, alguien que sabe lo que quiere y no teme expresarlo.

Él escribe: «Una mujer que está segura de sí misma tiene un profundo sentimiento de autoestima. Si no obtiene lo que quiere o necesita de una relación, la mujer segura de sí misma se sentirá cómoda expresando sus necesidades o alejándose. Esto también se aplica a las primeras fases, cuando conoce a los hombres: si el tío con el que está hablando la aburre soberanamente, o es un fanfarrón, una mujer segura se desvinculará de manera educada, en lugar de perder el tiempo».

Pensé en cuántas conversaciones aburridas había soportado sentada, fingiendo interés, con tal de no ser maleducada. Hussey dice que cuando expresas tus criterios los hombres se esforzarán por cumplirlos.

Tenía razón.

El tono de Alistair cambió por completo después de eso. Me envió varios mensajes disculpándose por no haberme escrito antes y pidiéndome, por favor, que no lo eliminara, y asegurando que le encantaría salir conmigo alguna vez... Pero era demasiado tarde. Deshice el *match*.

Estaba segura de que Alistair era un buen tío, solo que estaba pagado de sí mismo y era perezoso. Yo era igual de mala. Durante esas dos semanas en Tinder había dejado conversaciones sin decir ni adiós, solo porque había perdido el interés. Estaba enviando mensajes mientras miraba la tele, comía o charlaba con Rachel. No podía considerarse comunicación real. Todo empezaba a parecerme un juego; era fácil olvidar que estaba tratando con gente real.

Cuando se acercaba la última semana de febrero estaba física y mentalmente reventada. Había interactuado más con los hombres durante las tres semanas anteriores que en toda mi vida adulta, y la cabeza me daba vueltas. Las citas me hicieron replanteármelo todo: ¿estaba siendo demasiado exigente? ¿No lo suficiente?

Pero por otro lado sentaba bien desmitificar todo ese juego de las citas. Ver que los tíos estaban igual que yo: ahí fuera haciendo todo lo que podían por encontrar a alguien. Y me había sorprendido gratamente descubrir que era bastante fácil conocer a hombres. Sin embargo, conocer al hombre ideal para mí era distinto. ¿Iba a ocurrirme alguna vez? Y, lo que era más importante, ¿quería siquiera que me ocurriera? Tenía una semana más para averiguarlo. Pero nada de Tinder; había llegado el momento de volver a abordar a desconocidos por la calle. O en la sala de juntas.

¿Buscar marido?

Nunca he creído que fueses a casarte y tener hijos.

MI MADRE

El asombro desembocó en una carcajada. Un hombre tosió al atragantarse con el café. Otro apartó la vista avergonzado. Una mujer mayor con el pelo gris cortado a lo *garçon* dejó escapar un chillido.

—¡Bueno, tengo que decir que esto sí que es nuevo! —exclamó un hombre trajeado con la cabeza calva y brillante, revolviéndose en su asiento.

Miró en torno a la mesa de reuniones, a la que se hallaban sentados veintitantos hombres y mujeres de negocios sumidos en un silencio de estupefacción, con carpetas, cuadernos y bolígrafos delante.

—Yo saldría contigo, pero creo que a mi mujer no le haría gracia —alegó una voz procedente del fondo de la sala.

Miré alrededor y sonreí al que había hablado.

—A la mía tampoco, pero si estuviera soltero... —añadió otro.

—¡Si tuviese veinte años menos, yo te llevaba al fin del mundo! —proclamó riendo un hombre que parecía Papá Noel con un tres piezas.

—¡Bueno, el que no arriesga no gana! —dije con las mejillas ardiendo, y me senté.

Otra novedad. Ponerme en pie en una habitación llena de desconocidos y preguntar si alguien quería salir conmigo. No sabía si eso contaba como algo bueno o malo en mi camino hacia el desarrollo personal. ¿A quién pretendía engañar? Era lo segundo. Estaba claro.

Cuando Paul sugirió que lo acompañase a un desayuno de negocios para hacer contactos porque estaría plagado de hombres, accedí porque Matthew Hussey sostiene que necesitas decir «sí» a las invitaciones.

No fue hasta que estábamos en el metro a las seis y media de la mañana cuando Paul me soltó la noticia de que cada persona nueva tenía que levantarse y hablar un poco de sí misma.

—Puedes decir que eres una escritora *free lance* que está disponible para corregir —me sugirió

—, o puedes ponerte en pie y decir que estás buscando una cita.

Así que eso es lo que hice. Después de escuchar a un tipo hablando de sus servicios de impresión y a otro vender sus técnicas de marketing online, me levanté en una habitación con veinte tipos trajeados, con una pegatina en la que llevaba mi nombre garabateado con rotulador y pedí una cita. A las siete y media de la mañana.

Un año antes habría preferido morirme, pero entonces, en fin, no era más que una mañana de jueves. Me sentía avergonzada, pero no tanto como habría esperado. Y tan pronto como me senté, la habitación se llenó de parloteo.

—¡Bien por ti! —clamó una voz femenina desde el fondo—. ¡Yo también estoy disponible para cenar! ¡Los interesados podrían formar una fila ordenada!

Todos rieron. Una habitación repleta de hombres y mujeres de negocios de miras estrechas se convirtió al instante en un grupo de seres humanos encantadores.

Cuando los negocios normales se reanudaron, un hombre que llevaba un blazer azul marino y un anillo de sello me pasó una nota en un pedazo de papel en la que se leía: «Yo saldré contigo...».

«¡Vale!», escribí en él, y se lo devolví.

«¿Café después de esto?», escribió y me lo pasó otra vez.

«¡Vale!», escribí de nuevo.

Nos habíamos tomado medio café con leche cuando soltó la pregunta.

—¿Quieres casarte?

¿Estaba declarándose o solo pedía información general? No estaba segura, pero en cualquier caso era una pregunta importante para que me la formularan en un Starbucks a las nueve y media de la mañana, y además un hombre cuyo apellido ni siquiera conocía.

—Esto... En realidad, no estoy segura —respondí—. No sé si quiero casarme y tener hijos. No creo que ese sea el camino que voy a recorrer.

Parecía sorprendido. El hecho de que me hubiese levantado y hubiese pedido una cita en medio de una reunión de negocios probablemente le había dado la sensación de que tenía prisa por sentar la cabeza. Era una conclusión razonable.

—Tal vez no hayas encontrado al hombre adecuado.

—Sí, tal vez.

Mantuvimos una charla agradable sobre sus viajes y su negocio y el hecho de que sus padres hubiesen fallecido.

—Yo estoy listo para sentar la cabeza y formar una familia. He levantado mi propio negocio, y me ha ido bien. No tengo ningún interés en rollos de una noche. He acabado con todo eso. Quiero algo real.

Admiraba su sinceridad y envidiaba su seguridad.

—La semana que viene estoy de viaje de negocios. Deberíamos cenar cuando vuelva. Me

pondré en contacto contigo.

—Hum, vale, claro, tal vez...

Y se fue.

Cuando cogí el metro para ir a casa tras una experiencia extraña más, no me sentí más cerca de lo que estaba al principio del proyecto de saber lo que quería. ¿Quería casarme y sentar la cabeza? ¿Quería tener hijos? ¿El hecho de que no hubiese ocurrido era una señal de que no era mi destino? ¿O mi independencia no era más que un síntoma de mi miedo? ¿Era necesario estar con alguien para llevar una vida plena o se podía llevar una vida plena estando solo? ¿Se desvanecerían todas esas preguntas si conocía al hombre adecuado? ¿O estaba tan cerrada que no reconocería al hombre adecuado si me sonreía en una cafetería?

Vivimos en un mundo en el que la felicidad equivale a matrimonio e hijos, y en el que, en la mayoría de los casos, estar soltero se recibe con una sonrisa de compasión y algún comentario en la línea de «Ya conocerás a alguien...» o «No te preocupes, aún tienes tiempo...», y eso me molesta mucho: implica que, si no lo haces, tu vida habrá sido un fracaso.

Pero ¿acaso era demasiado exigente?

Cuando llegué a Archway llamé a mi madre.

—¿Dónde estás? —pregunté.

—En casa, planchando.

—Vale.

—¿Tú qué haces?

—Acabo de tener otra cita.

—¡Ah! ¿Y cómo ha ido?

—No me gustaba.

—¿Tú le gustabas a él?

—Eso parecía.

—¡Oh!

—Mamá, no hace falta que suenes tan sorprendida.

—¡No me había dado cuenta de que eras una mujer fatal! —exclamó; al parecer había encontrado la idea muy divertida.

Entonces le hice una pregunta que no le había hecho nunca:

—¿No crees que es extraño que todos mis amigos se casen y yo no?

Hizo una pausa y se produjo un silencio. Podía oír la radio de fondo.

—Bueno, siempre has sido muy independiente —alegó.

—Puedes ser independiente y aun así tener relaciones.

—Nunca he creído que fueses a casarte y a tener hijos —dijo.

Era una gran noticia, para recibirla delante de un kebab en Junction Road.

—¿No recuerdas que te lo dije cuando eras una adolescente?

—No.

—Tú y tus hermanas me preguntabais qué pensaba que os ocurriría a cada una de vosotras cuando creciésteis y a ti te respondí que no pensaba que fueses a sentar la cabeza. Y te molestó de verdad y tu padre se enfadó mucho conmigo.

—Pues no lo recuerdo para nada. ¿Por qué pensabas eso?

—No te veía llevando una vida doméstica; siempre pensé que te habrías sentido atrapada.

Mi primera sensación fue de alivio, alivio por que mi madre me dijese que no tenía que seguir ese camino. La idea del matrimonio, los hijos, una casa y para siempre realmente hacía que me sintiera atrapada, tan atrapada que quería arrancarme la piel a arañazos...

Pero entonces noté como una patada en el estómago. De repente estaba de vuelta en la cocina de nuestra infancia, tomando té cuando mamá lo dijo. Recordé que me sentó como un tiro que ni mi madre pensase que alguien querría casarse conmigo.

—Ella me conoce muy bien, evidentemente —le conté a mi terapeuta (sí, volví) al día siguiente —, así que quizá tenga razón y lo mío sea vivir sola.

—Es difícil saber si que dijera eso fue lo que te hizo vivir como lo has hecho.

—Es cierto. Sin embargo, noté un alivio cuando lo dijo ayer. Toda mi vida me he sentido una fracasada por no casarme ni tener novios como todo el mundo, pero tal vez sea porque simplemente no estoy hecha para eso. Me gusta mi libertad y me gusta mucho estar sola. Cuando pienso en lo que quiero en el futuro, pienso en viajar y en pasarlo bien. Quiero sexo del bueno y aventuras románticas, pero la idea de sentar la cabeza hace que me sienta atrapada. Y mi madre tiene razón: odio cocinar y la vida doméstica.

—Pero esa es una visión muy anticuada de las relaciones —repuso mi terapeuta—. La gente hace que las relaciones funcionen de mil maneras.

—¿Crees que puedo ser feliz si no me caso?

—Por supuesto —dijo—. Creo que tendrás una buena vida hagas lo que hagas.

—Pero ¿te parece que sería más feliz si conociese a alguien?

—Si fuese «el alguien» adecuado, entonces sí. Pero necesitas quererlo, adorar su olor, su piel. No te conformes con otra cosa.

—¿Cómo sé si es la persona adecuada? Tal vez esté siendo demasiado exigente.

—No lo sé. Aun así, en mi opinión lo único que puedes hacer es intentar ser abierta...

Lo que tiene ser abierta es que cansa. No perder la esperanza, pero sin querer hacerte demasiadas ilusiones, todos los días. Mirar a cada hombre que pasa por la calle pensando: «¿Debería preguntarle cómo se llama? ¿Preguntarle cuál es su posicionamiento en el debate café con leche

frente a capuchino?»).

Pero entonces, justo cuando estaba a punto de abandonar, ocurrió algo. Y con «algo» me refiero a Él.

Estaba parado en el semáforo de Old Street. Era alto, moreno y llevaba barba. Iba vestido con una chaqueta de tweed igual que la del tío que me había gustado en Hampstead Heath. En realidad, no podía descartar que se tratase del mismo tío. Era igual de atractivo. Cabello entrecano...

«Oh, Dios. No huyas, Marianne. Haz algo.»

Según Hussey, incluso en el siglo XXI, «Me vendría muy bien tu ayuda» son las palabras más atractivas que una mujer puede pronunciar. Estas palabras apelan a los instintos más primitivos de un hombre de proveer y proteger. Iba contra todo instinto feminista de mi cuerpo, pero lo hice: interpreté a una damisela en apuros.

—Disculpa —dije mirándolo.

Llevaba auriculares y no me oyó.

Le rocé la manga. Dio un brinco, sorprendido. Se quitó los auriculares. Podía oír la música clásica que salía de ellos.

—Lo siento —dije—. Solo me preguntaba si podrías ayudarme. Estoy intentando llegar al hotel Hoxton... ¿Sabes hacia dónde debería dirigirme?

Se quedó quieto un segundo y me miró. Su mirada de ojos castaños se suavizó.

—Esto... Sí, tú sigue recto por esta calle y luego gira a la izquierda al llegar al semáforo.

—Vale, muchas gracias. —Le sonreí.

Me devolvió la sonrisa.

—De hecho, voy en esa dirección —añadió.

Caminamos uno junto al otro en un silencio incómodo. La llovizna que llevaba todo el día cayendo se intensificó. Él llevaba paraguas.

—¿Quieres que lo compartamos? —me preguntó.

Hussey opina que siempre debes decir que sí si un hombre te ofrece su chaqueta o un paraguas. Eso hace que se sienta útil. Caminé junto a él en un silencio más incómodo aún. Estábamos muy cerca para ser dos extraños.

Me entró el pánico, y empecé a balbucear mientras le preguntaba adónde iba y a qué se dedicaba.

No tardé en averiguar que había quedado con su hermano y que trabajaba para una organización benéfica. ¡Una organización benéfica! ¡Mi sexi santo al fin!

—Entonces ¿eres buena persona? —dije.

—Eso no lo sé, la verdad; pero lo intento —contestó mirando al suelo.

¡Un trabajador social guapo pero modesto! ¡Y yo estaba debajo de un paraguas con él! ¡Gracias,

Matthew Hussey! Gracias, mundo.

—Yo sigo recto por aquí, pero el Hoxton está ahí mismo. —Señaló a la izquierda.

—Vale, muchas gracias.

—De nada.

—Ha sido un placer conocerte.

—Sí, lo mismo digo.

Nos quedamos parados un segundo bajo el paraguas. Recordé haberme quedado parada junto la barrera del metro en enero con el artista de la barba de hípster. Esa vez no salí corriendo. Me quedé quieta sin dejar de mirar a Mister Paraguas. Él no dejó de mirarme a mí. Me reí. Él también se rio.

—Eh... No suelo ir ligando por la calle, pero... ¿te gustaría que quedásemos para tomar algo alguna vez?

—Sí, sería genial —contesté de un modo que, ya sabes, insinuaba que aquello era perfectamente normal. Los hombres atractivos me pedían citas en la calle todos los días.

—¡Oh! Oh, vale, bien.

—¡Bien!

—Bueno, supongo que debería pedirte tu número.

Le di mi número de teléfono e intenté no sonreír de oreja a oreja. «Relájate, Marianne, relájate.»

—Vale, adiós —dijo.

—Adiós. —Lo saludé con la mano y enfilé la calle.

—¡Me llamo Harry, por cierto!

—¡Hola, Harry Por Cierto! —le grité en respuesta.

Me sonrió, y prácticamente fui dando saltitos hasta el bar.

Poco más tarde me envió un mensaje para preguntarme si estaba libre la noche siguiente. Me pasé aquellas veinticuatro horas dando mil vueltas a todo. No podía concentrarme en el trabajo. No podía comer. Me preocupaba no ser lo bastante guapa para él. Hussey dice que eso es una estupidez: si un tío ya te ha visto y te ha pedido una cita, es que le gusta como eres. Entonces pensé en todas las maneras en que podría ser el tío perfecto y yo podría meter la pata. En mi cabeza ya me imaginaba conociendo a sus amigos, quienes serían todos inteligentes y con éxito, y luego me preguntaba dónde viviríamos... Él vivía al sur del río, lo cual no era ideal, pero yo podía probar Brixton si era necesario. Me imaginé su casa, segura de que estaría llena de libros y grandes ventanales. Nos imaginé organizando cenas y tomando desayunos perezosos los domingos...

Estaba proyectando como una loca.

Esto es otro No-No, dice Hussey, quien explica que las mujeres van demasiado rápido: conocen a alguien y enseguida encuentran el modo de convertirlo en el Mister Correcto en su cabeza. Al hacerlo, nos permitimos perder la cabeza por alguien antes incluso de que haya demostrado lo que vale, y las ganas hacen que «reduzcamos nuestro valor». Según Hussey tenemos que recordar, incluso cuando alguien nos gusta, que aún tiene que demostrar lo que vale.

Nos decidimos por comida etíope. Lo propuse yo. Había un sitio en Tufnell Park por el que siempre había sentido curiosidad. Él ya estaba allí cuando llegué. Me gustó verlo. Me sentí tímida e incómoda al saludarlo. Me dio un beso en una mejilla y me aparté cuando iba a besarme en la otra.

—Nunca sé si dar uno o dos —dijo.

—Lo siento —contesté.

Entonces nos dirigimos a la mesa y me sentí cohibida por todo: por caminar delante de él, porque me mirara mientras lo hacía... Fui a sentarme justo cuando rodeaba la mesa para retirar mi silla.

—Has estropeado mi momento —bromeó—. Llevo todo el día practicando el movimiento de la silla.

Me puse en pie de nuevo.

—Puedes hacerlo ahora.

—No, es demasiado tarde. —Sonrió.

Pedimos algo de beber y empezamos a hablar. Luego pedimos una gran bandeja con montones de comida. Me cohibía comer con él. Cuanto más hablábamos, más me gustaba. Era listo, divertido. Parecía buena persona. Tenía piso propio. Un buen trabajo. Era un hombre adulto con una vida de verdad. Demasiado adulto para mi gusto. Me preguntó sobre mis relaciones pasadas y me sonrojé al contestar que no había habido nada serio. Se ofreció a acompañarme a casa, me rodeó con el brazo y sentí que me paralizaba. Mi cuerpo estaba rígido.

—Lo he pasado bien —dijo.

No abrí la boca.

—¿Lo has pasado bien? —Sonrió.

—Eh... Sí.

Estaba paralizada, como una tonta. «Basta ya, no seas idiota, Marianne... ¡Actúa con normalidad!»

Matthew Hussey dice que una parte importante de las citas consiste en «permitir una atmósfera de tensión sexual y estar cómodo». YO NO LO ESTABA.

Escribe: «Las mujeres que no están cómodas en esta situación a menudo evitan los afectos de un hombre e inmediatamente cambian de tema cuando él intenta comunicar sus deseos sexuales. A

veces evitan la tensión cerrándose a la conversación cuando se desvía hacia un terreno más íntimo. Eso está bien si no te interesa tener algo más con él. Pero si te interesa, puede frenar el impulso de golpe».

Justo lo que yo hacía. Frenaba el impulso de golpe.

Hussey explica que hay un montón de mujeres con éxito que pueden hablar con cualquiera, pero les aterra mostrarse juguetonas, coquetas y femeninas. Ahí estaba. Esa era yo.

Me daba tal vergüenza coquetear que se me sonrojaban hasta los dientes.

Harry me acompañó a casa y, cuando nos quedamos de pie en la puerta, empezó a inclinarse hacia mí para besarme y me entró el pánico. Le di un besito en la mejilla, subí los escalones a toda prisa y solté: «¡Vale, buenas noches!». Lo dije como si me despidiera de mi abuela. Cuando me volví en lo alto de los escalones, ya se estaba alejando.

El corazón me dio un vuelco.

Al día siguiente le envié un mensaje para darle las gracias por una cita encantadora. No me contestó en todo el día. A las ocho de la tarde recibí un mensaje breve en el que me decía que se alegraba mucho de haberme conocido. No me pedía una segunda cita. ¡Tenía que salvar eso! «¿Te gustaría volver a quedar?», escribí.

Dos horas más tarde, la respuesta: «Las próximas semanas voy a pasar mucho tiempo fuera por trabajo, así que no es un buen momento».

Lo había estropeado.

Llevaba años creyendo que no tenía novio porque no era lo bastante guapa, lo bastante delgada, lo bastante rubia. En ese momento me di cuenta de que aquello eran chorradas. No tenía novio porque me aterraba.

Resultaba que sí era capaz de conocer a hombres, y con mucha más facilidad de lo que pensaba. Y era capaz de charlar con ellos alegremente. El único problema era cuando conocía a un tío que podía gustarme de verdad. Entonces huía despavorida. Y ni todos los consejos de citas del mundo iban a ayudarme, eso seguro. Cuando llevas sin pareja tanto tiempo como yo, siempre están ocurriendo cosas más profundas...

El poder de ser vulnerable,
de Brené Brown

La conexión es el motivo por el que estamos aquí.

La valentía empieza cuando aparecemos y nos dejamos ver.

—Nunca he estado enamorada ni se han enamorado de mí.

Las palabras se quedaron flotando en el aire. En la habitación reinaba el silencio. Veinticinco pares de ojos me miraban desde un círculo de sillas de plástico.

—Nunca he tenido una relación formal. Nunca he vivido con nadie. Ni siquiera he estado cerca de hacerlo.

Los ojos no dejaban de mirarme. En silencio. Imperturbables.

—No sé cuál es mi problema... —Me temblaban tanto la voz como las piernas.

»Yo... Yo... no creo que nadie como es debido pueda quererme nunca.

Y ahí estaba: la verdad. La verdad que yo no sabía que estaba ahí mismo. La verdad que subyacía en todo.

Tenía la sensación de que nadie en su sano juicio me querría. Pensaba que había algo malo en mí. No podía ser amada como lo eran otras personas.

Para entonces estaba llorando tanto que no era capaz de recuperar el aliento. Las lágrimas se mezclaban con los mocos y temí que se me doblaran las piernas.

No me había sentido tan expuesta y vulnerable en la vida.

Antes de que empezara mi aventura de autoayuda, un amigo me había hablado de una semana de terapia disparatada que su hermana había hecho. Había un gran secretismo en torno a todo el asunto, pero, por lo que ella decía, al parecer implicaba contar tus secretos más íntimos y oscuros a un puñado de desconocidos y liarte a golpes con los cojines con un bate de béisbol. También había rumores acerca de dejar el «equipaje» y entrar en contacto con tu «niño interior».

Todo el asunto sonaba espantoso.

—A ver, ¿cómo de desesperado tendrías que estar para exponerte a algo así? —le dije a mi amigo en aquel momento, mientras archivaba el nombre en el fondo de mi mente, con la leve sospecha de que un día podría estar lo bastante desesperada.

Y así fue como acabé en algo llamado el Proceso Hoffman, derrumbándome delante de veinticinco personas en una casa de campo de Sussex.

Cuando acabé de divagar sin coherencia alguna, volví a mi asiento y otra persona se levantó para compartir su historia, pero yo no escuchaba. En lugar de eso, estaba reproduciendo las palabras que había pronunciado. Había contado más a esos completos extraños de lo que había contado nunca a mis amigos, de lo que había reconocido nunca ante mí misma...

Me temblaban las piernas cuando me levanté para el descanso. Mantuve la cabeza gacha mientras me dirigía a la cocina y me unía a la cola de personas que aguardaban para preparar un té. Era incapaz de mirar a nadie. Reinaba un silencio conmocionado. Todo el mundo estaba aturdido por lo que estaba ocurriendo. Sentí náuseas. Salí de la cola sin prepararme el té y me dirigí al exterior.

Hacía frío. El día era gris. Un petirrojo daba saltitos por la hierba helada. Me sentí como si hubiese caído por el borde del mundo. ¿Era eso lo que realmente pensaba? ¿Que nadie me querría?

Oí el crujido de la gravilla a mi espalda y una mujer con el pelo rubio muy corto y falda de tubo se quedó de pie a mi lado con un cigarrillo en la mano. Alcé la vista y esboqué una sonrisa débil. En una situación como esa por lo general entraría en modo simpático, haría un montón de preguntas, escucharía, sonreiría y sería todo lo agradable que pudiera. Pero, llegados a ese punto, ¿qué sentido tenía? Toda la sala me había visto desnuda.

—Eso ha sido muy valiente —afirmó.

¿Era una forma en clave para decir que había sido «vergonzoso, estúpido, lamentable»? ¿Estaba juzgándome, con su falda de tubo perfecto y su pelo corto y chic?

—Me he identificado con todo lo que has dicho —continuó, pero solo estaba intentando ser amable. Ella había hablado acerca de que se hallaba sometida a mucha presión en el trabajo.

Apostaba a que tenía un alto cargo en alguna empresa gigantesca, una casa enorme, un marido, familia y una vida. No nos parecíamos en nada.

La mujer siguió hablando.

—Yo he sido una cobarde. No he contado la verdad. Mi marido me dejó, y me paso los fines de semana encerrada en un piso de un solo dormitorio fumando un cigarrillo tras otro y tragándome la basura que dan en televisión durante horas. Como chocolate hasta que me entran náuseas. Entonces vomito. El año pasado intenté suicidarme.

Oh.

Guardamos silencio unos minutos, mirando al petirrojo. Ella iba dando caladas al cigarrillo.

—Siento oír eso —dije.

Asintió.

No había nada más que decir.

Sonó el timbre para que volviéramos a la sala.

Apagó el cigarrillo y nos dirigimos a la casa. Junto a la puerta había un hombre alto y moreno que también estaba acabándose un cigarro. Llevaba un jersey gris claro y tenía el tipo de piel resplandeciente y sin poros que solo tiene la gente muy rica. No podía mirarlo; me avergonzaba demasiado que me hubiera visto en un estado tan deplorable. Pero no tenía dónde esconderme. Lo había hecho. Me había ido de la lengua. Yo era un desastre. Alcé la vista y le dirigí una sonrisa débil.

Entonces ocurrió algo increíble. Ese hombre de piel cara se inclinó hacia mí, me pasó el brazo por los hombros y se quedó ahí sin más.

No dijimos nada. Tres desconocidos de pie en silencio. Solos. Juntos. Unas lágrimas me resbalaron por la cara. Él me tendió un pañuelo.

—¿Volvemos adentro? —dijo.

Y entramos. Juntos.

Durante ocho días nos sentamos en círculo, hablamos de nuestros sentimientos, nuestras vidas y nuestras familias. Íbamos de los diecinueve años a los sesenta y cinco, y procedíamos de todas las profesiones y condiciones sociales.

Como me habían advertido, golpeamos cojines con bates de béisbol de plástico mientras gritábamos a pleno pulmón para liberarnos de la ira. Nos plantamos en campos enlodados y fingimos que enterrábamos a seres amados para decir las cosas que necesitábamos decir. Incluso nos enterramos a nosotros mismos —o, más bien, las peores partes de nosotros mismos—, lo que significaba que junto con el ejercicio del funeral que había probado con *7 hábitos*, había asistido a dos funerales míos.

Con cada ejercicio nuevo, pensaba: «Esta es mi idea del infierno...». Luego nos ponían el siguiente, que lo superaba, y me decía: «No, ESTA es mi idea del infierno», y así continuaba.

Algunas partes eran tan ridículas que sospechaba que estaban grabándonos para alguna clase de documental de Ruby Wax: «¡Mira lo que esos pirados del primer mundo tienen que hacer para ser felices!», diría ella mientras la cámara registraba una panorámica de nosotros acariciando un cojín de terciopelo que representaba a nuestro niño interior.

La semana fue aún más espantosa de lo que me esperaba.

Pero también fue una de las mejores cosas que había hecho en mi vida.

Compartí mis peores momentos con otras personas y no salieron corriendo, más bien al contrario. Se mostraron indefectiblemente amables. Por primera vez en mi vida, no me sentí sola. Era como un milagro.

Pero el mayor milagro de todos era que, a pesar de que todos teníamos historias distintas, pronto quedó claro que en el fondo éramos iguales. Todos nos sentíamos defectuosos. Que no éramos lo bastante buenos. Que no nos querrían.

Sin darme cuenta, el problema que había compartido el primer día —el problema del que tanto me avergonzaba, el secreto que había estado ocultando hasta de mí— resultó ser la fuente de dolor más habitual entre los seres humanos. Un problema al que aludían en todos los libros de autoayuda que había leído pero que no había captado hasta entonces.

«Todos tenemos miedo de no ser suficiente —dice Tony Robbins—. En el fondo, hay un lugar en el que la gente siente que no es lo bastante inteligente, lo bastante joven, lo bastante vieja, lo bastante rica, lo bastante divertida, lo bastante algo. Y es la peor sensación que existe porque nuestro miedo subyacente es entonces “No me querrán”».

Eckhart Tolle está de acuerdo. Declara: «Esa sensación de que hay algo malo en ti no es un problema personal tuyo. Es una condición humana universal. Puede que te sorprenda saber que hay millones, billones de personas en el planeta que tienen el mismo patrón de pensamiento. Forma parte del ego humano».

Tras volver a casa después de Hoffman, descubrí a una mujer que se ha hecho famosa por verbalizar esa sensación. Hace unos años, Brené Brown dio una charla TED a varios centenares de personas en su ciudad natal, Houston, en Texas.

En un mundo obsesionado con el pensamiento positivo y la productividad, el tema no era optimista, más bien al contrario. Era acerca de la vergüenza, algo que ella define como ese «sentimiento o experiencia intensamente dolorosos de creer que somos defectuosos y por lo tanto no merecemos amor ni vinculación».

La charla acabó convirtiéndose en un éxito viral que han visto decenas de millones de personas en todo el mundo. Se convirtió en un libro titulado *El poder de ser vulnerable*, en el que la autora explica que la gente a menudo piensa que la vergüenza se reserva para las personas que han sobrevivido a un trauma, pero no es cierto. La vergüenza es algo que todos experimentamos. De hecho, Brown dice que nos hallamos en medio de una epidemia de vergüenza, en la que nadie piensa que es lo bastante bueno, lo bastante delgado, lo bastante inteligente, lo bastante rico, lo bastante exitoso, lo bastante elegante.

Varias personas me habían hablado ya de la charla TED de Brené Brown, incluido, sorprendentemente, el tipo de Tinder que quería acostarse conmigo en la primera cita. Pero yo no había investigado más allá hasta que llegué a casa del Proceso Hoffman, cuando vi la charla una y otra vez y leí *El poder de ser vulnerable* de la primera a la última página. Tres veces. Parecía captar la esencia de lo que significa ser humano. También parecía captar ciertos patrones de

conducta que habían regido mi vida, pero de los que había sido completamente inconsciente. Captaba por qué una semana soltándose todo a unos desconocidos me había cambiado de un modo que los libros de autoayuda no podían hacerlo.

Brené dice que cuando sentimos vergüenza hacemos varias cosas. Primero, intentamos ser perfectos. Pensamos que si conseguimos estar más delgados, ser más listos, tener más éxito, entonces nos sentiremos bien y la gente nos querrá, y no nos hará daño.

Cuando eso no funciona —y nunca funciona—, probamos con otro enfoque: adormecemos nuestros sentimientos de vergüenza. Miramos la televisión. Bebemos. Comemos demasiado. Tomamos drogas. Brown piensa que ese adormecimiento es el motivo por el que están tan extendidas la obesidad, la adicción y la depresión.

Luego, cuando el adormecimiento y el perfeccionismo no funcionan, tomamos la tercera vía: nos aislamos, ocultamos nuestros sentimientos, decidimos ir por libre.

Básicamente Brené estaba describiendo mi vida: tanto antes como después de la autoayuda. Al fin y al cabo, ¿qué había sido todo ese proyecto aparte de un intento de alcanzar la perfección? ¿Y qué había hecho cuando ese intento había resultado fallido? Me había emborrachado, había mirado la televisión y había dejado de hablar con mis amigos.

No había escogido el camino que Brené sostiene que es el único que funciona: conectar con otros. Mostrar nuestro yo real a la gente que nos querrá y aceptará, con todas nuestras imperfecciones.

Ser vulnerable.

Brené escribe: «Si compartimos nuestra historia con alguien que responde con empatía y comprensión, la vergüenza no puede sobrevivir».

Así pues, Brené no es una gran admiradora del término «autoayuda».

«No sé qué significa —declaró en una entrevista—. No creo que debamos hacerlo solos. La sanación se produce al compartir tu historia con alguien que merezca escucharla.»

Brené tenía razón. Caí en la cuenta de que había estado haciendo mal todo eso de la autoayuda. No podía hacerlo sola. Después de pasarme la vida entera diciéndome a mí misma que era fuerte y no necesitaba a los demás, resultaba que sí que los necesitaba.

Mostrar mi verdadero yo a otras personas en Hoffman me dejó petrificada, pero era justo lo que necesitaba. En aquel estado deplorable, entre lágrimas y mocos, me sentí aceptada y amada y vista de un modo que nunca había experimentado. Y si bien no me daba cuenta, eso es lo que de verdad quieren todos los seres humanos. No vaqueros nuevos, un trabajo nuevo, una casa nueva, un novio nuevo, un coche nuevo... sino la sensación de que amamos y pertenecemos.

En *Los dones de la imperfección*, un libro anterior, Brené escribe: «Un profundo sentido del amor y la pertenencia es una necesidad irreducible común a la totalidad de las mujeres, los hombres y los niños. Estamos conectados biológica, cognitiva, física y espiritualmente para amar,

para ser amados y para establecer vínculos. Cuando esas necesidades no se satisfacen, no funcionamos como se supone que debemos funcionar. Nos rompemos. Nos derrumbamos. Nos adormecemos. Sufrimos. Hacemos daño a otros. Enfermamos».

Me había pasado la vida entera rompiéndome, adormeciéndome, sufriendo y enfermando. Una vida entera pasando por eso sola. Era hora de parar, con la ayuda de Brené Brown... y de mis amigos.

Brené escribe mucho acerca de los amigos. «Llevo una pequeña hoja de papel en la cartera en la que aparecen escritos los nombres de personas cuyas opiniones de mí me importan. Para estar en esa lista, tienes que quererme con mis fortalezas y mis debilidades [...] Tienes que querer y respetar que no sea nada sofisticada.»

Ella los llama los amigos «trasladad el cuerpo», gente a la que podría llamar en plena noche y acudiría y haría lo que le pidiese, sin preguntar.

Yo echaba de menos a Sarah. Más que nada, quería volver a estar en un pub de suelo pegajoso bebiendo demasiado y riendo a lo tonto con ella. Sarah me quería tal como era. Me hacía reír de mis defectos. Hacía que me sintiera increíble aunque estuviera resacosa y llena de granos.

Sarah me conocía. Me conocía de verdad, de verdad. Y yo también la conocía a ella. Sabía que era mucho más sensible de lo que dejaba entrever. Que creía en Dios y era amable con todo el mundo. Sabía que pensaba que una de las peores cosas que alguien podía hacer era excluir a la gente. Siempre era la que se ponía a hablar con la chica de guardarropía o con el compañero incómodo que se quedaba solo en una fiesta. Ellos se derretían con su amor y su humor y pronto estaban bailando, y ella hacía que se sintieran como la persona más divertida y fascinante del lugar.

Caí en la cuenta de que había hecho a Sarah lo peor que podía hacerle: la había excluido; la había excluido de mi nueva vida. Pensaba que tenía que mejorar por mí misma, pero lo cierto era lo contrario, solo puedes crecer con otras personas.

Tenía que llamarla, pero me daba terror. Había dejado pasar mucho tiempo. ¿Qué iba a decirle? ¿«Hola, lo siento»? ¿Y luego qué? ¿Y si me colgaba sin más? ¿O no decía nada? ¿O me decía lo bruja que era?

Me pasé dos días cogiendo el teléfono y encontrando algún motivo para no llamarla. Un trabajo pendiente. Una visita a Correos. Una necesidad urgente de llamar a mi madre. Al final, el sábado por la tarde, sola en mi cama, cogí el teléfono y marqué su número. Un número al que había llamado un millón de veces. Me temblaban las manos. No sabía qué iba a decirle.

Sonó. Y sonó. A continuación, saltó el buzón de voz. Oí su voz. Alegre. Animada. Me entró el pánico y colgué sin dejar ningún mensaje.

Me la imaginé mirando mi nombre en la pantalla y silenciándolo. Me la imaginé en casa con Steve en el sofá. Deseé estar allí con ella más que nada, pedir comida india, mirar una película y quedarme dormida en el sofá después de demasiado vino y chocolate Dairy Milk. De repente la eché tanto de menos que me hacía daño. ¿Cómo había sido tan idiota? ¿Tan fría?

Le envié un mensaje: «He sido una idiota obsesionada conmigo misma. Lo siento mucho. Te echo de menos. Besos».

No conseguí parar quieta en lo que quedaba de noche. Tenía tanto miedo de cuál sería la respuesta que apagué el teléfono. Y volví a encenderlo. Y lo apagué. Y lo encendí. Sin respuesta. A la mañana siguiente, me desperté a las siete y miré el teléfono. Seguía sin haber nada.

—Dale tiempo —me dijo Rachel mientras desayunábamos—. Venga, salgamos. Vamos a dar un paseo.

Así que salimos a caminar por el Heath y llegamos a los estanques en los que habíamos saltado quince meses antes. Un par de matriarcas de mediana edad nadaban a braza. La energía y el optimismo que había sentido después de aquel baño, el primer día de mi misión de autoayuda, me parecía estar a años luz de donde me encontraba en ese momento.

—¿Nos bañamos? —me preguntó Rachel.

—No hemos traído bañadores.

—Siempre tienen de sobra en los vestuarios.

Sabía que probablemente debía hacerlo, seguir esforzándome por salir de mi zona de confort. Otra vez. Pero no quería.

—No, no quiero coger frío. Vámonos a comer.

Comimos en el St. John. Ver a grupos de amigos y familias normales haciendo lo más normal, comer juntos, beber vino, leer el periódico... fue un gustazo. Unos meses antes, cuando estaba ocupada planeando mi funeral, habría mirado a esas personas y habría pensado que estaban huyendo, pero en ese momento aquello me parecía felicidad. En eso consistía la vida. En amigos que comían juntos y charlaban.

Llevaba medio plato de cordero cuando recibí un mensaje. Busqué en mi bolso.

Era Sarah. Me invadió el pánico.

—¿Qué dice? —preguntó Rachel.

—No lo sé.

—Ábrelo.

—Me da miedo.

—Venga.

Hice clic para abrirlo. Había una imagen de una mujer con un pijama de cuerpo entero de lana de Arán con capucha.

Debajo, el mensaje: «La vi hace semanas y quería enviártela, y entonces me acordé de que

éramos archienemigas... No lo seamos. Me gusta más cuando somos amigas».

Solté un chillido y boté en mi asiento.

Pasé el teléfono a Rachel.

Parecía confundida.

—Fuimos juntas a Irlanda un invierno y hacía tanto frío que me metí en la cama con la cazadora acolchada y tres jerséis debajo. Desde entonces me envía fotos de camisetas térmicas y calzoncillos largos.

Sarah me conocía.

Sabía que era una friolera. Sabía que me pirraban los jerséis grandes. Sabía que también era un desastre y que, si pudiera, me pasaría veinte horas al día durmiendo. Sabía que me apasionaba la Navidad, con una pasión que solo rivalizaba con el odio que sentía por las guirnaldas de luces de colores.

—Oh, por Dios, ¿no estarás llorando otra vez...? —Rachel sonrió.

Pues sí, estaba llorando. Estaba tan contenta... Respondí:

Yo: ¡Quiero ese pijama!

Sarah: Tejeré uno para ti.

Yo: ¿Ahora haces punto?

Sarah: Sí, han cambiado muchas cosas en los últimos meses.

Yo: ¿Qué tal estás? Estoy comiendo con Rachel, si te apetece venir.

Sarah: Con la madre de Steve hoy. Estamos en Westfield. Odio Westfield. ¿Otro día?

Yo: ¿Cenamos mañana?

Quedamos en el Pizza Express al día siguiente a las seis de la tarde.

Yo llegué primero y esperé, más nerviosa que en cualquier primera cita. El sitio estaba vacío salvo por un par de madres que cortaban pizzas para sus hijos, que acababan de salir de clase. Cuando entró contuve la respiración. Estaba muy guapa. La había echado mucho de menos.

—Estás estupenda —dije en cuanto llego a la mesa—. ¿Camiseta nueva?

—La tengo desde hace un tiempo...

Me había levantado y ella seguía de pie. No sabíamos si besarnos o abrazarnos. No se me acercaba. Se había quedado allí plantada sin más.

—De verdad que estás genial —dije.

—¿No crees que he engordado?

—No.

Se levantó la camiseta. Una barriga dura y redonda.

—¡Oh, Dios mío!

—Estoy de cinco meses.

—Oh, Dios mío, vas a tener un hijo.

—¡Sí!

—¡Oh, Dios mío!

—Lo sé.

—Me lo he perdido... —Miré a Sarah. Bajé la vista al suelo—. ¿Cómo te encuentras? —pregunté, sin saber siquiera si todavía tenía derecho a hacer esa pregunta.

—Estoy bien, perfectamente... cansada y despertándome veinte veces cada noche para ir al baño, pero no quiero quejarme, no vayas a pensar que estoy siendo negativa. —Alzó las cejas.

—Lo siento mucho. Menuda idiota he sido... Una verdadera bruja. Lo siento mucho, mucho.

—No pasa nada.

—No, de verdad, lo siento. No sé qué decir aparte de que me vine abajo. Dejé de ser una persona normal. No sé en qué estaba pensando.

Hubo un silencio incómodo. Sarah aún no se había sentado.

—¿Estás bien ahí, prefieres otra mesa? —pregunté, y se rio.

—No, esta está bien —contestó, y se sentó junto a la ventana.

—¿Estás segura?

—Sí, Marianne. Está bien.

Hubo un silencio angustioso. No pensaba dejar que me fuera de rositas. Y tampoco debía hacerlo.

—¿Fui horrible? —pregunté.

—Sí —contestó, y a continuación se sintió mal—. No me pongas esos ojitos.

—No estoy poniéndote ojitos, solo que lo siento. —Pero se me estaban llenando los ojos de lágrimas.

Se quedó callada, y me di cuenta de que estaba intentando encontrar la forma de decir lo que tenía que decir de forma diplomática.

—Solo tomamos caminos distintos, y eso puedo entenderlo. Lo que estabas haciendo era un gran desafío, pero odiaba sentir que estaba perdiéndote. No sabía qué hacer. Me daba la impresión de que ya no te caía bien.

—Lo siento.

—Estabas fría y distante. Era como si me mirases por encima del hombro.

Me dio un escalofrío. Tenía razón: estaba mirando por encima del hombro a la gente. Después de Keledén, pensé que le había pillado el truco a eso de la vida. Era una persona pagada de sí misma. Era arrogante. Me burlaba de todo el mundo con mi iluminación. Pensaba que formaba parte de una élite que lo tenía todo controlado y que los demás vivían en la ignorancia y la negación ciegas.

Me pellizqué la pierna para contener las lágrimas. Aquello no iba sobre mí. No tenía permiso para alterarme.

—Si te sirve de consuelo, después de que perdiéramos el contacto, sufrí una crisis tremenda y me he pasado buena parte del año llorando en la cama.

—Sí, ya me siento mejor. —Rio—. La verdad es que no. ¿Qué ocurrió?

—Me perdí en mi propio ombligo, me convertí en una pesadilla egocéntrica y básicamente implosioné de tanto pensar en mí.

—Suena divertido.

—Creo que tenía como misión ser esa persona perfecta y me estresé muchísimo cuando vi que no lo conseguía.

—La perfección no existe.

—Lo sé.

—Y de todos modos, aunque existiera, ¿quién querría ser perfecto? ¿Te acuerdas de Jane, de la oficina? Con su pelo perfecto y sus modelitos perfectos y sus ensaladas perfectas...

Las dos hicimos una mueca.

—¿Quién quiere ser una mujer perfecta? Menudo aburrimiento. No acabo de entender por qué tienes tantas ganas de cambiar. Me refiero a que leas todos los libros y practiques toda la meditación que quieras, pero no tienes que convertirte en una persona totalmente distinta. Hay un montón de gente a la que le gustas tal como eres.

—¿Aunque sea una bruja egocéntrica?

—Por lo general no lo eres. Por lo general eres dulce, amable y divertida. Me gustaría que volviera esa persona, por favor.

Hubo un momento de silencio.

—Echaba de menos hablar contigo —dijo—. Me excluiste sin más.

—Lo sé, es verdad.

—Creí que éramos mejores amigas.

Otro silencio angustioso. El tipo de silencio en el que podrías caer y no encontrarías jamás la salida. Eso era la vulnerabilidad. Y era terrible. Pero necesaria.

—Ahora ni siquiera podemos emborracharnos juntas, para arreglarlo todo —dijo Sarah.

Sonreí. Otra pausa.

—Santo Dios... un bebé. No puedo creerlo. ¿Qué se siente? ¿Cómo está Steve?

—Está nervioso. Sigue soñando con que se deja al bebé en un autobús.

—Será un padre genial.

—Sí.

—Siento mucho haberme perdido todo esto.

—Ahora puedes compensármelo ayudándome con algo importante.

—Por supuesto, lo que sea.

Rebuscó en su bolso y sacó el móvil.

—¿Qué te parece esto? ¿Es bonito o parece de maestra de primaria de alrededor de 1978?

Estaba enseñándome una foto de un maxivestido de flores.

Me reí.

—Es un poco del estilo de aquella asesina en serie, la señorita Hindley, ya sabes, antes de cargarse a media clase de geografía.

—¿Y qué tal este?

Era un vestido de rayas ajustado y con escote.

—Sí, nena, eso es. ¡Siéntete orgullosa de ese bombo!

Me invadió una cálida oleada de amor y alivio: ahí era donde se hallaba la felicidad, no en afirmaciones o zumos verdes, sino en conversaciones con amigas sobre vestidos de flores.

—¿Es una niña?

Parecía sorprendida.

—No se lo hemos dicho a nadie. ¿Cómo lo has sabido?

—Tuve una visión de ti en mi funeral y tenías una hija.

—¿Qué?

—Fue en pleno colapso. Tenía que hacer un ejercicio en el que imaginaba lo que la gente diría en mi funeral, y tú estabas allí con Steve y tu hija.

—¿Qué? ¿Qué libro te dice que hagas eso?

—*Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Se supone que debe ayudarte a concentrar la mente en lo que quieres de la vida.

—¿Funcionó?

—No. Básicamente me imaginé en mi propio funeral y todo el mundo me odiaba.

—Suena tronchante.

—La gente estaba tan enfadada conmigo que ni siquiera se emborracharon ni contaron grandes historias sobre mí. Tú me decías que lo tenía todo y lo había tirado por la borda.

—Pido disculpas en nombre de mi yo ficticio en tu funeral ficticio.

—No, estabas diciendo la verdad.

—Venga, mujer. ¿Cómo te fue con los otros libros? ¿Había alguno de citas?

—¡Sí! Me puse en pie durante un desayuno de negocios y pregunté si alguien saldría conmigo.

—¡No es verdad!

—¡Claro que sí! Salí de allí con un tío que prácticamente me pidió que me casara con él antes de acabarnos el café con leche. Me dijo que había decidido que estaba listo para casarse y me ofreció el trabajo.

—¿Y tú qué le dijiste?

—Sí, por supuesto. Nos fuimos a Las Vegas.

—¡Me he perdido una boda en Las Vegas!

—Pues sí...

—O sea que no te gustó nadie, ¿no?

—La verdad es que no. Hubo un tío, pero metí la pata. Salí corriendo cuando intentó besarme y no quiso volver a quedar.

—Si se desanimó tan fácilmente, no era tu hombre.

Sarah siempre sabía qué decir.

—¿Alguien más?

Le hablé del Griego.

—Suena majó.

—Lo es, pero estamos en países distintos y... No sé... No estoy segura de sentir algo por él.

—Algo habrás sentido si te acercaste.

—Sí, supongo, pero luego no acabé de sentir la chispa.

Enarcó las cejas.

—¿Cómo has podido averiguarlo en tan poco tiempo? A mí Steve no me gustó hasta la tercera o la cuarta cita.

—Creo que simplemente no había chispa.

Negó con la cabeza.

—¿Estás segura de que no estás huyendo y punto? Yo me cagué de miedo cuando conocí a Steve. Enamorarme de él fue como tirarme por un precipicio. Me inventaba un montón de razones para convencerme que no era adecuado para mí: que si era demasiado bajo, demasiado flaco, que tenía la voz demasiado aguda...

—Tampoco la tiene tan aguda.

—Ya sabes a qué me refiero. Pero yo solo tenía miedo. Veía que era real y que yo le gustaba, e intentaba dar con una salida. Pero él no paraba de llamarme. No pensaba dejarme escapar.

—El Griego no para de llamarme.

—¿De verdad?

—Sí, durante un tiempo no contesté porque no quería que se hiciese una idea equivocada, pero luego me pareció de mala educación, así que ahora charlamos sin más.

—¿Sobre qué?

—No sé... cosas. Su padre, mi autoayuda. Supongo que es por toda la psicología que ha estudiado, pero parece que entiende lo que he hecho y me resulta fácil hablar con él.

—Que sea fácil hablar con él es bueno. ¿Con qué frecuencia habláis?

—Casi todas las semanas.

—¿Y piensas en él?

—Sí, supongo.

—¿Y qué siente él por ti?

—No sé.

—¿No se lo has preguntado nunca?

—No. Pero, bueno, no creo que sea el amor de mi vida. Nos besamos y no sentí nada realmente.

—¿Estabas lista para sentir algo? —me preguntó.

—No lo sé... Supongo que no.

—¿Estabas lista para el amor? —Su voz había adquirido un tono apremiante, y se había puesto seria.

Me quedé de piedra. Normalmente no hablábamos así.

—No sé.

—¿Sabes siquiera lo que es el amor?

En cuanto formuló esa pregunta se me saltaron las lágrimas, como si hubiesen abierto un grifo.

—No lo sé...

Me cogió la mano y me dio un apretón.

—Solo creo que necesitas dar más de una oportunidad a las cosas. El amor no tiene que ser para siempre. Quizá solo sea conocer a alguien, sentir una conexión y aprender el uno del otro. Puede durar un día, una semana, un año... Da igual. Lo importante es que des a alguien una oportunidad. Solo deja que sea lo que tenga que ser. No tiene por qué ser más de lo que es.

—¿Desde cuándo eres tan sabia?

—Creo que son las hormonas, ahora estoy en plan Madre Tierra. —Sonrió—. Eso o que dejar el alcohol me ha devuelto algunas neuronas.

Encontré un pañuelo de papel en mi bolso y me soné la nariz. Sarah tenía razón. Yo estaba muerta de miedo ante el amor, pero lo único que dicen todos los libros de autoayuda es que el amor es la razón de que estemos en el planeta. No necesariamente el amor de cástate y cómprate una casa, sino el amor en todas sus formas. La conexión humana.

Pagamos la cuenta y regresamos andando hacia la estación.

—Esto sí que es nuevo: volver sobrias a casa —dije.

—Lo sé.

—Te quiero, y siento haber sido tan zorra.

—Yo también te quiero.

Nos dimos un abrazo. Estaba oscuro y nos encontrábamos debajo de una farola. Era tan romántico como cualquier cita. El amor es amor. Ya sea entre amigas o amantes o en familia. Me había pasado la vida intentando fingir que no necesitaba a la gente, pero era mentira. De camino a casa en metro, me eché a llorar una vez más. Pero en esta ocasión era de alegría.

Cuando llegué a casa, envié un mensaje al Griego. Eran las once de la noche en Reino Unido, así que la una en Atenas.

¿Estás despierto?

Sí. 😊

¿Qué haces despierto tan tarde?

No puedo dormir. ¿Quieres chatear?

Me llamó por Skype. Normalmente apagaba el vídeo cuando hablaba con él, porque me preocupaba parecerme al muñeco Michelin en la pantalla, pero esta vez dejé que apareciera mi cara.

—¡Oh, puedo verte! Voy a conectar el vídeo yo también.

Y apareció su cara. Blanca, sonriente, con los ojos risueños.

—Me alegro mucho de verte —dijo—. Estás genial.

—No, estoy... Tú sí que estás guapo. —Y era cierto, me dio un vuelco el corazón al verlo y me costaba mirarlo a los ojos.

—Gracias.

—Bueno, ¿qué pasa?

—Acabo de hacer las paces con una amiga con la que había perdido el contacto.

—Eso es genial.

—Sí, sí que lo es. ¿Cómo está tu padre?

—Oh, igual, no está bien... Pero cuéntame algo más. ¿Qué pasa por Londres? ¿Qué libro estás leyendo este mes?

Le envié el enlace a la charla TED de Brené Brown. Lo vimos juntos. Él en Atenas, con su padre enfermo durmiendo en la habitación de al lado, y yo en mi cuarto a oscuras en Londres. El hombre al que me había acercado en una cafetería hacía casi un año.

—Me gusta —dijo él.

—A mí también.

—Bueno, así es como trato yo de vivir mi vida —añadió.

Y era cierto. Desde la primera vez que nos habíamos visto no había sido más que abierto y sincero. Había mantenido el contacto conmigo incluso cuando intenté librarme de él. No ocultó que le gustaba ni fingió que su vida era perfecta. Me había mostrado su verdadero yo desde el principio. Era yo quien había estado jugando con él.

Me latía el corazón con fuerza y estaba sentada en el suelo enmoquetado junto a la puerta (donde era mejor la señal de wifi).

—Es curioso, ¿no?, que hayamos mantenido el contacto después de todo este tiempo —dije.

—Pues sí.

—Me preguntaba... Esto... ¿Qué piensas de mí?

Hizo una pausa. Pude sentir el cielo nocturno entre nosotros. Los océanos. No dejó de mirarme. Sonrió.

—Cuando te conocí, no podía creérmelo... El día anterior estaba hablando con una amiga acerca de mi mujer ideal y entonces te acercaste a mí, una mujer preciosa, y eras todo lo que incluía mi lista. Y eso solo en lo que se refería a tu apariencia. Luego empezamos a hablar y fue todavía a mejor. No podía creer en mi suerte —me explicó.

Tuve que hacer un verdadero esfuerzo para contener las ganas de replicar: «Debía de ser una lista muy corta», pero aún conseguí arruinar el momento preguntándole cuántas veces había utilizado esa frase.

—Nunca. Cuando conozcas a mi amiga, puedes preguntárselo —dijo.

—¿De verdad pensaste eso?

—Sí.

Otra pausa.

—¿Y qué pensaste tú de mí? —Me miraba a los ojos.

—Hum... —Bajé la vista a la moqueta y empecé a toquetear una pelusa.

Más silencio.

—Que eres majo y listo, y que resultaba fácil hablar contigo —dije a la estantería.

Volví a mirarlo una vez que lo hube soltado. Sonreía.

—¿Y qué piensas ahora de mí?

—Pues... que eres majo y listo, y que resulta fácil hablar contigo.

Sonrió.

—Deja de mirarme así —exclamé.

—¿Así cómo?

—No sé. Lo siento, estas cosas no se me dan bien.

—No pasa nada.

—No lo sé. Somos amigos, supongo —respondí mirándolo.

—Vale. —Tenía una forma realmente dulce de pronunciar «vale», como si valiera cualquier cosa que le dijeras.

—Me refiero a que... no sé. Me gustas y pienso en ti.

Silencio. Ya estaba. Otra vez. La vulnerabilidad. Sentirme tan asustada y expuesta que era como si el corazón fuera a salirme por la boca.

—Me da vergüenza.

—Pues que no te la dé. —Se rio—. Yo también pienso en ti. ¿Cómo te fue con las citas? ¿Has conocido a alguien?

—La verdad es que no. ¿Y tú, estás viendo a alguien? ¿Qué pasa con la chica del bar?

—Nada. Era simpática, pero solo tonteábamos.

—Ah. Bien.

Me sorprendió lo mucho que me había alegrado la noticia de que el hombre con el que había quedado una sola vez diez meses antes no saliese con la chica del bar, a la que imaginaba joven, delgada y con tatuajes.

Se produjo otro silencio, y sentí que el silencio entre dos personas puede ser más íntimo y sincero que nada que expresemos con palabras. Me dolía el corazón. Me faltaba el aliento. Quería que parase. Era demasiado.

De modo que recurrí de nuevo a las palabras.

—¿Cuál es tu posicionamiento en el debate café con leche frente a capuchino?

—Café con leche —respondió. Como si fuese la pregunta más normal del mundo.

—Yo también.

Daisy había vuelto tras pasar tres meses en la India. Apareció en la puerta con una falda blanca y larga y cuentas alrededor del cuello, lo cual me irritó. Pero cuando se inclinó para darme un beso parecía tranquila. Nada de saltitos arriba y abajo ni namastés.

—Te he traído algo —anunció al tiempo que me tendía una bolsa del duty-free.

La abrí: era una botella de whisky.

—Si ni siquiera bebes —dije.

—Ya, pero tú sí.

—¡Gracias! En realidad estoy intentando aflojar un poco, pero me la guardaré con fines medicinales. —Y añadí—: ¿Te lo has pasado bien?

Estábamos ya delante de un té fuerte con poca leche para mí y una infusión de manzanilla para ella.

—Ha sido un reto, pero justo lo que necesitaba.

—¿Y te has pasado veinte horas al día haciendo yoga?

—En realidad, no. Quería, pero el doctor Ali me dijo que tenía que parar completamente. No hacer nada.

—¿Quién es el doctor Ali?

—El médico ayurvédico al que estaba viendo.

—¡Oh! —No me imaginaba a Daisy sin hacer nada; tenía más energía que el conejito de Duracell.

—La segunda semana, durante uno de los masajes, noté algo en la cadera y me pasé el resto de la semana llorando en la cama.

—¿Te hizo daño?

—No, dijo que estaba reteniendo la pena en el cuerpo y que así la dejaba escapar.

—Ah.

—Me dijo que nunca había hecho duelo de verdad por mi madre y que debía dejar de huir y sentirlo sin más.

—Vale. Lo siento, sé que tu madre murió, pero nunca hablabas mucho de ello...

—No pasa nada, fue hace un par de años. Cáncer. Me largué del trabajo para cuidarla.

—Lo lamento. Debes de echarla de menos.

—Sí.

—¿Te ayudó eso de parar sin más?

—Sí.

Esperé a que llenara el silencio con algo más sobre terapias, energía o purificación. Pero no lo hizo.

Nos tomamos las infusiones y guardamos silencio. Daisy jugueteó con el jarrón que había encima de la mesa. Le dio vueltas, tocó los pétalos de las rosas que contenía.

—¿Tienes más viajes planeados? —le pregunté.

—Estaba pensando que ya va siendo hora de volver al trabajo. Heredé algún dinero cuando mi madre murió y me he gastado la mayor parte, así que creo que ha llegado el momento. Podría ser bueno.

De repente todo cobró sentido. Los gastos desenfrenados y la búsqueda desenfrenada de Daisy, que saltaba de un curso al siguiente, de un retiro de yoga al siguiente. Estaba de duelo y sola y buscaba respuestas. Preparé más infusiones.

A finales de marzo era el cumpleaños de mi hermana. Mamá hizo una tarta. Fui a su piso de Ascot a por ella y volví a coger el tren para ir a casa de Helen, en el este de Londres, con dos trenes y un autobús de por medio. Mi madre no tenía ningún táper lo bastante grande, así que la tarta iba en una bandeja con alguna clase de red extraña por encima, el tipo de cosa con la que tapas la comida un día de verano. Algo para mantener a raya las moscas.

Aquello convirtió el trayecto en un verdadero reto: no paraba de pensar que la tarta se llevaría algún topetazo y saldría volando, pero no pasó nada. La hora punta esa noche fue como ninguna otra hora punta que hubiese presenciado nunca. La gente me sonreía, se apartaba de mi camino, incluso charlaba conmigo. «Tiene buena pinta», decían mirando la tarta. Sus rostros se suavizaban. La expresión dura, cansada, decidida, de «Odio la vida» que la mayoría adoptábamos en el metro se desvanecía.

Era como si todo el mundo volviese a ser humano.

En el último tramo del viaje, estaba esperando en una parada de autobús cerca de Highbury, junto a dos tíos que bebían Special Brew de lata. Parecían indigentes, y cuando me senté junto a ellos experimenté esa sensación familiar de culpa por la suerte que tengo y tristeza por cómo puede acabar la vida de otras personas. Entonces me sentí culpable por ser tan condescendiente; tal vez fueran felices con su vida.

—¿Eso es para nosotros? —me preguntó uno de los tíos.

—Me temo que no, es para mi hermana. Es su cumpleaños —respondí.

—¿Lo has hecho tú? —dijo el otro.

—No, a mí se me queman hasta las tostadas. Lo ha hecho mi madre, yo solo lo llevo a la fiesta.

—¿Y dónde está tu madre?

—Ah, no la invitamos a las fiestas, solo la utilizamos para que haga las tartas —bromeé.

—Qué encantos, ¿no?

—Lo sé, somos unas malcriadas.

—¿Siempre os prepara tartas, entonces?

—Sí, tengo treinta y siete años y sigue haciéndome tartas.

—Qué bonito. —Los dos sonrieron hacia la tarta.

Durante uno o dos segundos, se produjo un silencio y los tres nos quedamos mirando la tarta bajo aquella extraña red. Miré las rosas de azúcar que mi madre había puesto encima. Antes las había encontrado cursis, pero en ese momento me parecieron puro amor.

Miré a mis dos nuevos amigos. Ellos tampoco apartaban la vista. Tenían la mirada perdida.

No sabía si sus pensamientos se habían trasladado a las fiestas de cumpleaños que habían celebrado o a las fiestas de cumpleaños que no habían celebrado. Las tartas que habían hecho para ellos —decoradas con velas o Smarties— o las tartas que solo existían en sus sueños.

Supuse que a las últimas.

Ahí sentados, con las cervezas y una lata maltratada de Pringles con sabor a crema agria y cebolla, parecían dos críos de diez años.

Sentí que aquella tarta representaba la enorme brecha entre nuestras vidas. Tener una madre que preparaba tartas de cumpleaños parecía lo mejor que cualquiera podía desear.

Durante medio segundo me pregunté si debía invitarlos a la fiesta, pero no lo hice. En lugar de eso, hablamos un poco más acerca de quién estaría allí y cuántas hermanas tenía y el hecho de que empezaba a anochecer más tarde. Les pregunté qué hacían esa noche y dijeron: «Esto y aquello».

Llegó mi autobús, les dije adiós y ellos se despidieron con la mano.

Me sentí avergonzada de mí misma. Había pasado más de un año obsesionándome con qué iba mal en mi vida —o, más bien, lo que imaginaba que iba mal—, pero la realidad era que tenía una madre que hacía tartas, unas hermanas a las que quería, amigos que me hacían reír, un cuerpo que funcionaba como debía, un cerebro que funcionaba más o menos, un techo sobre mi cabeza. Lo

tenía todo.

Brené Brown escribe: «La alegría nos llega por momentos, momentos corrientes. Corremos el riesgo de perdernos la alegría cuando nos preocupamos demasiado por perseguir lo extraordinario».

Yo había estado persiguiendo lo extraordinario cuando, en realidad, ya tenía todo lo que podría necesitar nunca.

Usted puede sanar su vida,
de Louise L. Hay

Recuerde: lleva años criticándose a sí mismo
y no ha surtido efecto. Pruebe a darse su aprobación
y ver qué pasa.

Llevo el pelo como siempre: sin lavar y recogido de cualquier manera en un moño alto. Tengo la cara de un rosa subido y la máscara de pestañas ha decidido ir por libre y surca mis mejillas. Me ha salido un grano en la barbilla. Sonrío delante del espejo y repito en voz alta:

—Me quiero y me doy mi aprobación. Me quiero y me doy me aprobación. Me quiero y me doy mi aprobación.

Me quito los leggins, la camiseta y el sujetador de deporte. Se me caen las tetas, sudorosas. Me llevo las manos a la tripa y le doy un meneo. Es el abdomen de alguien que ha mantenido una relación de larga duración con el vino y las tostadas con queso. Oh, bueno, a la mierda. Miro de nuevo y sonrío.

—Me quiero y me doy mi aprobación...

Me llaman la atención unos pelos largos y claros en los muslos. Estoy a punto de iniciar un hilo de pensamiento sobre lo descuidada que soy con el tema depilación, pero no puedo molestarme en flagelarme con eso. Sonrío de nuevo.

—Me quiero y me doy mi aprobación. Me quiero y me doy me aprobación. Me quiero y me doy mi aprobación.

Me vuelvo para examinarme la celulitis del culo, luego me contorsiono de lado para echar un vistazo a las estrías que tengo en las caderas. Las acaricio y noto los relieves. Sonrío de nuevo. A mí misma. A la vida. A ese examen constante al que nos sometemos a nosotros mismos y en el que siempre encontramos deficiencias. ¡Qué pérdida de tiempo!

—Me quiero y me doy mi aprobación.

El último mes. Mi libro de autoayuda número doce. La línea de meta.

Decidí poner fin a mi aventura con *Usted puede sanar su vida*, de Louise L. Hay, un clásico que ha vendido treinta y cinco millones de ejemplares desde que se publicó en 1985. Va de quererte a ti mismo. La autora sostiene que, en lugar de machacarnos, debemos mirarnos en el espejo todos los días y decir: «Me quiero y me doy mi aprobación».

Louise L. Hay cree que todos nuestros problemas —desde el dinero hasta las malas relaciones— provienen de dos cosas: de aferrarte al resentimiento del pasado y del hecho de que no nos queremos a nosotros mismos. De manera controvertida, Hay también cree que toda enfermedad física tiene una causa emocional y que su propio cáncer de ovarios era consecuencia de la vergüenza que sentía por los abusos sexuales que había sufrido de niña.

Para «sanar nuestras vidas», afirma que debemos perdonar a todos los que nos han hecho daño, en especial a nuestros padres.

Hace unos años, yo habría adoptado una actitud desdeñosa acerca del efecto que nuestra infancia tiene en nosotros. A menos que hubieses sufrido abusos o perdido a tu padre o a tu madre a una edad temprana, imaginaba que la mayoría de nosotros no teníamos de qué quejarnos, pero ahora veo que nuestra infancia es, a grandes rasgos, la base de todo. Para bien y para mal.

Así que sí, el taxista tenía razón. Mi terapeuta, inteligente y astuta, hizo que todo girara en torno a mi familia. No porque hubiese tenido una infancia terrible —nada más lejos—, sino porque, incluso con las mejores intenciones por parte de todos los involucrados, hay pequeños momentos que pueden tener un impacto enorme, y resulta de una ayuda muy valiosa empezar a identificar aquellos que han estado impulsándonos de forma invisible durante años. Y me di cuenta de que no podía hacerlo sola. Desde mi primera cita en enero, mi terapeuta se había convertido en una compañera y un apoyo firme, ayudándome a alcanzar partes de mí misma que no sabía que existían.

Y así —durante el proceso de perdón— había llegado el momento de quererme a mí misma.

Crecí en una casa donde que te dijeran «sí que te quieres» era un insulto. Básicamente significaba que eras una bruja engreída. Hay, sin embargo, piensa que quererse a uno mismo no tiene nada que ver con la arrogancia o el egocentrismo. El amor por uno mismo va de cuidar de ti, de ser compasivo contigo, de aceptar todas tus pequeñas rarezas.

Ella dice: «Cuando las personas empiezan a quererse a sí mismas cada día más, resulta sorprendente cómo mejora su vida. Se sienten bien. Consiguen el trabajo que quieren. Tienen el dinero que necesitan. Sus relaciones son satisfactorias o, en el caso de las negativas, se acaban y empiezan unas nuevas».

Pero quererse a uno mismo no es fácil.

Hay describe cuántos de sus clientes se niegan a decir delante del espejo: «Me quiero y me doy mi aprobación». Algunos ni siquiera son capaces de mirar su reflejo sin echarse a llorar. Afirman que no pueden amarse a sí mismos porque son demasiado feos, demasiado gordos, demasiado

mediocres, o que están demasiado hechos polvo. Aseguran que se querrán a sí mismos cuando pierdan peso, consigan el trabajo ideal y encuentren el marido perfecto.

Puedo sentirme identificada con eso. Una vez escribí un artículo acerca de lo que veía en el espejo y no era bueno: dientes torcidos, caderas anchas, granos en la cara, arrugas... Solía mirarme en el espejo todas las mañanas y enumerar mis defectos, utilizándolos como razones por las que nunca me querrían y nunca sería lo bastante buena.

Hacia mediados de abril, al final de mi viaje de autoayuda, eso había cambiado.

—¡Daisy acaba de decirme que tengo un aura brillante! —exclamó Sarah saltando con aquel vestido que se ajustaba a la perfección a su prominente vientre.

—Yo siempre lo he dicho —dije saltando a mi vez.

—Está como una cabra. —Sarah sonrió; llevaba rosas rojas de plástico en la cabeza—. ¡Pero me gusta!

—¡Bien, a mí también! —grité por encima del martilleo de la música.

Sonreímos y saltamos un poco más. El suelo vibraba mientras cientos de raveros alzaban las manos en el aire. Bailaban como si fuese su último día en la tierra.

Rachel apareció con un hula-hop.

—¿De dónde has sacado eso? —pregunté.

—Me lo acaba de dar un tío.

Se lo puso alrededor de la cintura y empezó a hacerlo girar. Llevaba un mono de licra turquesa que hacía que pareciera una sirena de la era espacial. La antigua dieta de sáltate el segundo plato parecía estar funcionándole. Maldita sea.

—¿Dónde está Daisy? —gritó en pleno giro.

Señalé hacia el escenario, donde Daisy estaba bailando al lado de un hombre disfrazado de zanahoria. Tenía los ojos cerrados y los brazos levantados en el aire. Llevaba un cuerno de unicornio en la cabeza. Un miércoles a las siete de la mañana.

La rave matinal había sido idea de Daisy, evidentemente. Llevaba meses yendo a esos eventos improvisados de hippies, de fiesta con el tipo de gente a la que le gusta levantarse al amanecer para beber agua de coco en lugar de cerveza.

Era un mundo completamente nuevo: críos pequeños con protectores para los oídos correteaban detrás de sus madres mientras estas bailaban, veinteañeras con tops de ganchillo que se pavoneaban en el escenario, mientras hombres vestidos de cebra y, aún más extraño, con la ropa de oficina, bailaban, bailaban, bailaban hasta no poder más. Y nosotras nos unimos a ellos. Desde las siete y media de la mañana hasta las diez, bailamos y sudamos como magníficos gorrinos fiesteros.

—¡Se te ve tan feliz...! —gritó Sarah.

Sonreí.

—¡Y a ti!

—¡Tal vez no necesitaras autoayuda, tal vez solo necesitaras bailar más!

—¡Tal vez! —grité.

Estar con otras personas, moverme y sonreír resultaba tonificante; y mucho mejor para mi alma que quedarme sola leyendo y analizando. De hecho, a lo largo del año había ignorado casi por completo los poderes mágicos del ejercicio, que mucha gente cree que son igual de efectivos que los antidepresivos para levantar el ánimo.

Un hombre con el pelo largo y el pecho al descubierto, brillante de sudor y con hileras de cuentas de colores, me sonrió. Le devolví la sonrisa.

—¡Una sonrisa preciosa! —dijo.

—¡Gracias! —contesté, y saltamos al unísono durante unos minutos.

—Ese es el tercero —dijo Sarah.

—¿Qué? —grité.

—El tercer tío que se te acerca.

—El ambiente es agradable, todo el mundo saluda...

—De eso nada. Se acercan a ti, estás resplandeciente.

—¡Querrás decir que estoy sudando!

—Sí, pero no es solo eso... Irradías luz.

Y tenía razón. Yo también lo sentía.

Cuando Rachel y yo llegamos a casa corrí a la ducha, me quité la ropa y me planté delante del espejo. Mientras me miraba advertí que me brillaban los ojos y tenía la piel radiante. Seguí sonriendo para mí, asimilando los dientes torcidos, las mejillas regordetas y los muslos flácidos, que solían hacerme tan infeliz. Pero entonces, en lugar de defectos, vi algo más.

Vi a una mujer que había hecho cosas disparatadas y geniales en los últimos dieciséis meses. Alguien amable y fuerte, valiente y poderoso. Alguien que estaba vivo y vibraba de energía.

De pie delante del espejo del baño, vi una fuerza de la naturaleza.

No había cambiado lo suficiente para no sentirme como una completa idiota hablando en voz alta a la persona del espejo, pero mientras seguía las instrucciones de Louise me di cuenta de que sí creía en lo que estaba diciendo: sí que me quería y me aceptaba, independientemente de cómo tuviera el pelo, independientemente de lo grande que fuera el grano de mi barbilla o el poco tiempo que dedicara a depilarme.

De hecho, a las once de la mañana del 13 de abril me sentí genial.

Estaba muy orgullosa de mí misma. De verdad, muy, muy orgullosa.

Pero yo estaba harta.

Estaba harta de intentar acabar con todos mis malos hábitos, harta de luchar conmigo misma por todos mis aparentes fracasos. Estaba harta de intentar ser altamente efectiva o pasar cada segundo del día en un estado de alegría zen. Estaba cansada de afirmaciones y de fingir felicidad cuando lo único que quería era soltar tacos y andar malhumorada. Estaba harta de beber batidos verdes y sentirme un poco culpable cada vez que comía tostadas con queso. Porque el caso era que me gustaba, me gustaba un montón, comer tostadas con queso. A veces es la mejor parte del día.

En Navidad, cuando mis intentos de alcanzar la perfección habían estado a punto de terminar conmigo, acabé llorando, como todos los años, mientras miraba *El diario de Bridget Jones*. Era esa escena en la que Darcy dice a Bridget que le gusta, tal como es.

Los amigos de Bridget no pueden creerse esa declaración.

—¿Tal como eres? ¿Ni más delgada? ¿Ni más inteligente? ¿Ni con las tetas más grandes y la nariz más pequeña? —pregunta su amiga Jude cuando Bridget se lo cuenta.

—No —contesta Bridget.

—Bueno, hay que joderse —dice Shazza.

Eso se convirtió en el santo grial para mi generación: esa idea de que si tan solo pudieras encontrar a tu Darcy, alguien que te quisiera tal como eres, todo iría bien.

Pero ¿y si pudiésemos aprender a querernos a nosotras mismas tal como somos? ¿No sería mejor que esperar a que otra persona nos diga que estamos bien?

Y así, volví a mirar mi reflejo en el espejo, a la barriga de tostadas con queso y a la cara de vino, y sonreí. Entonces pronuncié mi última y definitiva afirmación:

—Me quiero y me acepto a mí misma. Tal como soy.

Y mentalmente me explayé: «Me quiero y me acepto a mí misma pese a que el único ejercicio que hago es dar la vuelta a la manzana. Me quiero y me acepto a mí misma pese a que bebo vino y adoro Netflix. Me quiero y acepto a mí misma pese a que soy desorganizada y un desastre con el dinero. Me quiero y me acepto a mí misma pese a que lloro por todo, incluida *Bridget Jones* y los anuncios de seguros».

Y, como si fuera una señal, me eché a llorar de nuevo porque, mientras me miraba en el espejo, me di cuenta de que con todo el tiempo que había pasado obsesionándome por mis cosas malas, rara vez había prestado atención a las buenas. Y las había. A montones.

De modo que las pronuncié en voz alta:

—Soy dulce, divertida y sonrío mucho. Intento ser amable con la gente. Colaboro con organizaciones benéficas. Se me da bien escuchar. Trabajo duro. Hago reír a mis amigos. Y tengo muy buenos amigos: ¡amigos divertidos, guays e interesantes! Y ellos me quieren y me aceptan **TAL COMO SOY**.

Aunque quizá cambiarían de opinión si me viesen hablando conmigo misma sin ropa delante del espejo.

Una vez leí que alguien describía el éxito como ser capaz de mirarte en el espejo por la mañana y aceptar lo que ves. Y yo había llegado a ese punto.

Tras dieciséis meses largos y dolorosos, podía mirarme en el espejo.

Pero mientras me secaba y me lavaba los dientes, supe con absoluta seguridad que había llegado el momento de alejarme de mi reflejo, tanto real como metafórico. No soportaba pensar un minuto más en mí misma.

En el mundo de la autoayuda, las noticias no están bien vistas. Son una fuente de negatividad y tristeza. Te deprimirán. Mejor dar la vuelta a la manzana repitiendo afirmaciones o leer sobre el poder del pensamiento positivo que conectar con el mundo, feo y cruel. Y yo había seguido ese consejo durante más de un año. Había pasado de leer los periódicos a diario a leer posts motivacionales en Facebook. Y en cierto modo era agradable. La vida parecía más sencilla, más limpia.

Pero a medida que me acercaba al final de mi reto, rechazar el mundo real —en todo su desorden y tragedia— ya no me resultaba sabio. Me resultaba egoísta. Así que después de ducharme me fui a la tienda de la esquina, compré la prensa y leí sobre un naufragio en el que habían muerto cientos de emigrantes africanos y bangladesíes que intentaban escapar de la guerra y la pobreza. Los rescatadores describían un «cementerio en el mar», mientras que uno de los supervivientes contaba que habían muerto cientos porque estaban encerrados en la cubierta inferior «como ratas en una jaula». Era espantoso. Aquella era una historia de gente que había luchado por seguir con vida, de niños que se morían antes incluso de haber vivido. De madres aterradas que metían a sus hijos en barcos porque no había alternativa...

Mi cruzada por mejorarme resultaba inmoral. ¿De qué demonios podía quejarme yo? ¿Qué estaba intentando mejorar? Ya estaba viviendo una vida de ensueño comparada con el 99,99 por ciento de la población mundial.

Era más que afortunada. Había llegado el momento de apreciar lo que tenía.

De sentirme agradecida.

Tony Robbins, Eckhart Tolle y Susan Jeffers, todos hablan de cambiar «la expectativa por la gratitud». Pero yo no lo había hecho. En absoluto. Estaba demasiado ocupada analizando los problemas que yo misma me había creado para apreciar la suerte que tenía. Eso iba a cambiar.

—He tomado una decisión —dije a Rachel, que tecleaba en su portátil mientras yo leía los periódicos.

—¿Sí? —No levantó la vista.

—¡Se acabó la autoayuda!

Entonces levantó la vista.

—¿En serio?

—Sí.

—Oh, gracias a Dios. —Sonrió.

Por primera vez me di cuenta de la pesadilla que tenía que haber sido vivir conmigo, entre los subidones, los bajones y tanto mirarme el ombligo. No había sido capaz ni de tomarme una taza de té sin analizar mis sentimientos al respecto y obligar a Rachel a hacer lo mismo.

—He decidido trabajar como voluntaria, en vez de eso.

A Rachel se le heló la expresión.

—No intentarás convertirte en la Madre Teresa ahora, ¿verdad?

—¡No! Un amigo de un amigo ha colgado algo en Facebook. Está organizando donativos para Calais este fin de semana y busca quien lo ayude. Es solo un día.

—Suena bien. ¿Puedo ir contigo?

—Sí, sería genial.

Mientras esperaba a que el agua hirviera para preparar otro café, reuní el valor suficiente para hacer a Rachel la pregunta que ella llevaba meses insinuándome.

La Gran Pregunta, en realidad.

Llevaba todo el año esperando a que la gente comentara lo sabia que les parecía, lo tranquila y cabal. Quería que pensarán: «Tomaré lo que está tomando ella», ya sabes, al estilo Meg Ryan. No ocurrió. En absoluto.

—¿Crees que ha ayudado algo de todo eso? —solté a Rachel sin despegar los ojos del café.

—¿Crees tú que ha ayudado? —preguntó ella. No era mejor que mi terapeuta.

—No lo sé. En algunos sentidos, sí; en otros, no. Me parece que me llevará un tiempo asimilarlo.

—«Asimilarlo.» Buena elección de palabra.

—Gracias.

—En fin, ¿y qué vas a hacer ahora?

—Trabajar, ver a gente, ser normal... Pero primero voy a recoger mi cuarto.

Rachel enarcó las cejas.

—Puede que esos libros sí que hayan ayudado.

Me senté en la cama y miré los coloridos ejemplares que tenía en la estantería. Todos con el lomo roto y páginas dobladas. Cada uno de ellos había sido mi compañero a lo largo de semanas de examen de conciencia, dando mil vueltas a todo y, cada dos por tres, llorando.

Cogí el ejemplar manoseado de *Aunque tenga miedo, hágalo igual* con el que había empezado mi misión de autoayuda, a los veinticuatro años, y de nuevo a los treinta y seis. Tanto en un caso

como en otro, me daba la sensación de que habían pasado siglos. Los monólogos, posar desnuda, el karaoke... Aún no podía creer que hubiese hecho todo aquello. En un mes. Susan Jeffers tenía razón: la vida realmente empieza en el minuto en que haces algo, lo que sea.

Junto a su maltrecho lomo rojo, el libro que me introdujo en mi trágica historia de amor con el dinero. Menudo mes. ¿Cómo era posible que no supiese el desastre que era con el dinero hasta leer ese libro? Había empezado el año con la esperanza de —por arte de magia— hacerme asquerosamente rica, pero no había ocurrido. Seguía endeudada y nerviosa por la declaración de la renta, si bien al menos había empezado a consultar mi saldo. Bueno, a veces.

Paseé la mirada hasta *El Secreto* y sentí una familiar punzada de rabia. Ese libro todavía me sacaba de quicio. ¿Era cierto? ¿No era cierto? Seguía sin saberlo.

Me arrodillé en el suelo y contemplé mi mural, que había escondido detrás del escritorio. Las imágenes del zumo verde y el yoga estaban combadas y polvorientas. Observé todo lo que quería en marzo. La oportunidad del viaje internacional aún no se me había presentado y el cantante de una banda tampoco había llamado a mi puerta. Sin embargo, sí que había bebido un montón de zumos verdes y había hecho yoga, con y sin ropa... Así que quizá sí contenía algo de verdad.

Tirada detrás del mural estaba la caja de las tarjetas de ángeles. Saqué una por los viejos tiempos: «Cree y confía». Durante el mes de los ángeles la vaguedad de esa frase me habría hecho enfurecer, pero en ese momento me resultó bastante agradable. Solo un pequeño mensaje positivo para ayudarte a superar el día. ¿Qué había de malo en eso?

Recogí la caja del suelo y la coloqué en la estantería, junto al ejemplar dañado por el agua de *Keledén*. Ah, keledén, el mero hecho de pronunciar la palabra me hizo suspirar de alivio. Ese libro era engañosamente profundo y sabio. El hermano pequeño y malhablado de *El poder del ahora*, mi favorito de todos.

Hojeé el ejemplar que tenía en la mesilla. La mayoría de los días recurría a sus páginas subrayadas. Con márgenes llenos de «¡SÍ!» y signos de exclamación, parecía la biblia de una loca, pero cada página contenía alguna perla de sabiduría.

Como todos los libros que había leído. Incluso los que no me habían gustado tenían algo que ofrecer, una sentencia lúcida. Algo que te hacía ver el mundo de forma distinta.

Pero ¿qué iba a hacer con ellos?

Una parte de mí quería tirarlos —tal vez incluso quemarlos— para señalar el fin de una época, pero no me parecía lo correcto. Habíamos pasado por muchas cosas juntos.

Esos libros y sus autores habían sido mis compañeros constantes durante más de un año. A veces me había dado la sensación de que había doce personas viviendo en mi cabeza, comentando todo lo que estaba haciendo. Pero por mucho que los quisiese a todos, empezaba a haber demasiada gente.

Llamé a mi madre.

—¿Dónde estás? —pregunté.

—En TK Maxx, comprando fundas de almohada. ¿Dónde estás tú?

—Estoy en casa, de limpieza. He decidido dejar lo de la autoayuda.

—Oh, bien —dijo, y dejó escapar un suspiro.

Se produjo un silencio en la línea. Luego me hizo la pregunta que yo había formulado a Rachel:

—¿Crees que te ha ayudado?

—No lo sé. Todavía no estoy enderezada. Sigo sin blanca y sin pareja...

Parecía sorprendida.

—No creí que intentarás enderezarte, Marianne. Pensé que intentabas conocerte a ti misma, y a estas alturas ya debes de conocerte muy bien.

Me lo tomé como una crítica.

—Sé que piensas que he estado obsesionada conmigo misma y que me he permitido excesos — dije.

—En realidad, Marianne, no... —Su voz adquirió un tono agudo y tenso, como cuando de niñas nos soltaba un rapapolvo—. Bueno, sí, vale, un poco, pero también pienso que lo que has hecho es muy valiente. Te has enfrentado a cosas que la gente se pasa la vida evitando, y eso requiere valor. Yo... yo nunca me he detenido a pensar las cosas ni me he cuestionado la vida como tú lo has hecho. He aceptado lo que ocurría sin más. Nunca tuve ninguna ambición. Ojalá hubiese pensado un poco más como lo has estado haciendo tú. Estoy muy orgullosa de ti. No podría estar más orgullosa.

Me ardían los ojos. Posiblemente era lo más bonito que me había dicho nunca.

—Gracias, mamá.

—Eres una buena chica —añadió.

Era el mayor halago que mi madre podía dedicarnos cuando crecíamos, tanto más convincente por lo poco habitual. Sin embargo, yo tenía sentimientos encontrados acerca del hecho de que lo expresara en ese momento. ¿Era eso parte de mi problema, que siempre intentaba ser una buena chica? ¿Hacerlo todo bien? ¿Agradar a todo el mundo? Pese a que sabía que mi madre lo decía porque me quería, sentí que había llegado la hora de dejar de intentar ser una buena chica. Dejar de intentarlo, y punto. Limitarme a ser quienquiera que fuese. Para bien o para mal.

Eso no lo dije. En cambio contesté:

—Y tú eres una buena madre.

Se produjo un nuevo silencio en la línea.

—Bueno, soy muy afortunada con las hijas que tengo. Te quiero.

—Yo también te quiero.

Y otro silencio.

—Vale, no puedo seguir charlando. He de llegar a Waitrose antes de que cierren.

Colgué, me senté en la cama y lloré un poco. Otra vez. Si ese año había tenido algún efecto en mí era que me había convertido en una llorona.

Así que ahí estaba yo. Lo había hecho. Había llegado al final del camino. Era algo importante. Emotivo. Pero también era un anticlímax.

No hubo línea de meta. Ni premio. Ni cheque del universo por valor de cien mil libras.

Solo yo, sentada en la cama, rodeada de un montón de libros de autoayuda.

Cogí mi ejemplar relativamente intacto de *Usted puede sanar su vida*.

Me sabía mal que la encantadora Louise, la gran dama de la autoayuda, no fuese a recibir la atención que merecía. No obstante, creo que me daría su aprobación. Mi falta de ganas de seguir con la autoayuda era, en muchos sentidos, una señal de que había sanado mi vida.

Había afrontado mis miedos uno tras otro y seguía en pie. Más que eso: estaba en pie y con la cabeza bien alta. Había encontrado la paz conmigo misma y mi lugar en el mundo.

Mi viaje de superación personal se había convertido en un viaje de aceptación y finalmente, ¡oh, milagro!, de autoestima.

No había cambiado de ninguna de las formas que quería al principio, pero había hecho algo mejor: no me había enderezado, sino que me había convertido en mí misma.

Había llegado el momento de dejar de pensar en mí, de mirar hacia fuera en lugar de hacia dentro. De vivir la vida en lugar de analizarla.

Me asomé a la ventana. El cielo de Londres era rosa, veteado. Pronto llegaría el verano. Oí a las dos ancianas de al lado, que charlaban sentadas en el jardín. Había un perro ladrando y una sirena de policía que ululaba a lo lejos. La vida tenía lugar en todos los rincones y yo quería formar parte de ella.

Rachel gritó desde abajo.

—¡Sé que estás reduciendo el consumo de alcohol...! Pero ¿quieres celebrarlo tomando algo? ¿Salimos?

—¡Sí! —respondí a gritos—. Bajo en un minuto.

Metí el mural debajo de la cama, junto con los doce libros de autoayuda.

Sonó el teléfono. Era Sheila.

—Eo, ¿qué tal? —pregunté.

—Bien. Liada. Voy de camino al gimnasio. ¿Y tú?

—Voy a ir al pub a tomar algo con Rachel. Estamos de celebración. He decidido poner punto final a la autoayuda.

—Entonces, eso es que piensas que al fin estás bien, ¿no? —preguntó.

El caso es que, por primera vez en mi vida, de verdad creí que lo estaba.

Entonces la autoayuda... ¿realmente ayuda?

Han pasado exactamente tres meses desde que concluí mi viaje de autoayuda y estoy en la cabaña de mi mejor amiga en el oeste de Irlanda. Gemma y su bebé, James, están haciéndose carantoñas en el sofá mientras escribo esto en el porche, en un escritorio que da a la carretera rural.

Esta mañana han pasado media docena de vacas por delante de la casa y ayer cuatro ovejas se pasearon tranquilamente como si fuesen las dueñas del lugar. Cosa que son, claro, al menos más que yo.

Ha salido el sol y el cielo es un manto azul gigantesco. Parece más grande con cada día que pasa y no entiendo cómo puede ser. Me chifla. Al atardecer se pondrá rosa y morado, y por enésima vez pensaré: «Dios, qué bonito es...».

Antes de eso, Gemma cocinará pescado y yo la ayudaré a dar la cena a James (aunque ya es un chico grande y se le da muy bien comer solo, primero con la cuchara y luego, cuando eso le parece un esfuerzo excesivo, con las manos).

Cuando no quiera más, nos regalará las sobras: pasarán de sus deditos perfectos cubiertos de comida a nuestras manos de adultas. Diremos «¡Tachán!» y él irradiará luz y amor y alegría, y su mamá le dirá que es el mejor niño del mundo mundial.

Después de la cena, James y yo iremos a dar un paseo por el jardín y él fingirá oler las flores. Se inclinará hasta acercarse mucho, hará ruido al sorberse los mocos y me mirará en busca de aprobación. Y la obtendrá. Luego gritará «¡Beja!» y señalará las abejas que al parecer siempre están zumbando entre las flores moradas, que por lo visto se conocen como «hierba de los gatos».

Seguiremos paseando, olisqueando y avistando abejas hasta la hora del baño con chapoteo de James. Entonces jugará con sus patitos de goma y saldrá tan limpio, reluciente e inocente envuelto en su toalla blanca y esponjosa que creo que estallaré de amor. Con suerte, me dará un beso. Será un momento perfecto, al final de un verano lleno de momentos perfectos.

Soy tan feliz...

Anoche, después de pasar la tarde nadando en el Atlántico, chillando cada vez que las olas chocaban contra nosotros, Gemma y yo miramos un documental en el que aparecía una entrevista

con el dramaturgo británico Dennis Potter, que estaba muriendo de cáncer. Escucharlo me hizo llorar. Esto es lo que decía sobre la vida:

Tendemos a olvidar que la vida solo puede definirse en presente [...] Debajo de mi ventana, por ejemplo, la floración está ahora en pleno apogeo y en lugar de decir «Oh, qué flores más bonitas» [...] veo que son las flores más blancas y perfectas que podrían existir. El caso es que, si ves en presente, madre mía, ¡sí que ves! Y, puedes celebrarlo, chico.

Así es como me siento ahora mismo. Estoy viviendo la vida en presente. Cada momento parece a punto de reventar de perfección. Incluso las cosas banales como tender la ropa o fregar los platos parecen repletas de significado. No sé por qué. Supongo que acabo de llegar al final de un largo viaje solo para darme cuenta de que no preferiría estar en ningún otro sitio. No preferiría ser ninguna otra persona. Estoy aquí. Y soy feliz.

¿Significa eso que la autoayuda... realmente ayuda?

Mi año ha sido un desastre en muchos sentidos.

Mi deuda aumentó, mi productividad cayó en picado y peso seis kilos más que cuando empecé. Me volví irresponsable, egoísta y crédula; miraba vídeos inspiradores en YouTube en lugar de hacer trabajo real y me gastaba un dinero que no tenía sobre la base de que el universo me proveería, y lo peor de todo: me alejé de una de mis mejores amigas.

Y Sarah tenía razón: estaba obsesionada conmigo misma. Me entran escalofríos de pensar en lo egoísta que era: analizaba constantemente todos y cada uno de mis pensamientos y acciones. Me convertí en una yonqui de la autoayuda: desatendí a mis amigos y a mi familia, pensando siempre que la respuesta estaba en el libro siguiente, y en el siguiente...

Mis expectativas crecían con cada libro. No solo quería una vida feliz, ¡quería una extraordinaria! Cuanto más alto estaba el listón, más sentía que fracasaba. Cuanto más perseguía a mi Yo Perfecto, más me evitaba él. Cuanto más me desesperaba por ser más feliz, menos feliz era...

Pero ahora veo que la perfección no existe y la felicidad no llega al conseguir lo que crees que quieres, sino al abrir los ojos y reconocer que tienes todo lo que podrías necesitar ahora mismo.

En diciembre, mientras me desmoronaba en su sofá, Gemma me dijo que esperaba que llegase a final de año y viese que estaba genial tal como estaba, que no necesitaba saltar de aviones, intentar ligar con extraños o desnudarme en público para que me quisieran. En ese momento pensé que aquello era ridículo. Lo único que alcanzaba a ver yo eran mis defectos y fracasos, y pensé que necesitaba enderezarme antes de que nadie me quisiese.

En Hoffman descubrí que esa no era la cuestión.

Ponerme en pie delante de unos desconocidos y compartir todas esas cosas de mí misma que mantenía escondidas constituyó uno de los momentos más aterradores pero también más hermosos

de mi vida. Lejos de ser el fin del mundo, señaló el principio de un nuevo mundo, un mundo en el que se me aceptaba con todos mis defectos, un mundo en el que se me quería y al que pertenecía tal como era.

Esa semana también hicimos un ejercicio en el que teníamos que escribir en un pedazo de papel enorme todas las cosas horribles que nos decimos a nosotros mismos para luego hacerlo trizas utilizando un zapato (sí, fue una semana rara) al tiempo que chillábamos a pleno pulmón. Al cabo de veinte minutos de golpes y gritos, experimenté la misma clase de sensación de júbilo que con *Keledén* y *El poder del ahora*.

Durante un minuto entero, toda la basura que tenía en la cabeza desapareció, miré a mi alrededor y sentí amor puro por todos los presentes en la sala, incluida yo. Advertí entonces que no puedes querer a otros si estás ocupado odiándote a ti mismo. No es posible, y punto.

Ahora, al volver la vista atrás hasta ese momento, caigo en la cuenta de algo más: intentar hallar la felicidad puede parecer una empresa egoísta, pero en realidad no lo es. Cuando eres tan infeliz como yo lo fui durante años, tu infelicidad se filtra en el aire y afecta a todo el que te rodea. No eres paciente, saltas a la mínima. No eres realmente atento, te aíslas de los demás, te encierras en tu propia prisión de tristeza. También eres, con frecuencia, una preocupación para aquellos que te quieren.

Si bien no es sano pensar tanto en uno mismo como yo había hecho a lo largo del último año, me permitió deshacerme de mucha basura que tenía en la cabeza, de manera que al fin pude ver, más allá del embotamiento que el autodesprecio me producía, a las personas que me rodeaban.

En ese sentido la autoayuda sí me ayudó, mucho. Irónicamente me ayudó a pasar de mí. Mientras escucho a Gemma y a James cantando «El viejo Macdonald tenía una granja» en la habitación de al lado, pienso en la siguiente aseveración de Brené Brown: «La conexión es el motivo por el que estemos aquí».

Creo que tiene razón. Me he pasado la vida intentando ir por libre, guardando las distancias con la gente que me quiere, pero se acabó. Al recordar mi año y pico de superación personal, los mejores momentos fueron aquellos de conexión. La magia solo se produce con otras personas, y esa magia podría definirse como amor. O Dios. O belleza. O espíritu.

Y así, cuando menos por ahora, voy a salir al mundo con el corazón abierto al amor.

Lo que me lleva de nuevo a los hombres o, más bien, a un hombre. Cuando empecé, algunos me insinuaron que si no acababa encontrando a mi príncipe azul, todo habría sido un fracaso, y eso me enfadaba. No creía —y sigo sin creerlo— que se necesite una pareja para sentirse completo o bien. No creo que la felicidad tenga que llegar en forma de matrimonio e hijos. Y aun así no dejo de pensar en el Griego. No porque crea que es el hombre de mis sueños o yo la mujer de los suyos, sino porque, por el motivo que fuera, de entre todos los hombres que había en Londres elegí acercarme a él aquel día. Y, por el motivo que fuera, él me dejó hacerlo. Y aunque apenas

pasamos unas horas juntos, un año después seguimos hablado.

Gemma me grita que va a empezar a cocinar.

—Gracias —contesto.

Me asomo por la ventana y contemplo los árboles, que se mecen con la brisa veraniega. Respiro hondo y cojo mi móvil.

«¿Qué te parecería recibir una visita? 😊», tecleo, y pulso enviar antes de que pueda rajarme.

Al instante oigo el pitido de la respuesta. «¡Sí!», dice, seguido de tres caritas sonrientes. Y esta vez lanzan besos. Me pongo a saltar en mi asiento y doy un gritito. No puedo esperar para contárselo a Gemma y a Sarah, pero antes he de escribir algo...

En *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* Stephen Covey recomienda redactar una declaración de misión que describa la clase de persona que quieres ser. A diferencia del ejercicio del funeral, no implica saber la clase de persona que quieres ser en el futuro, solo la clase de persona que quieres ser ahora mismo.

En su momento no pude hacerlo, pero sentada en el porche de Gemma, esto es lo que me viene a la cabeza:

Sé sincera. Sé atenta. Mira el lado divertido de las cosas. Haz ejercicio. Ríe. Anímate. Aborda las conversaciones difíciles y los trabajos difíciles. No huyas. Opina de forma tranquila, clara y respetuosa. La gente no te lee el pensamiento. Escúpelos. Trabaja duro y disfrútalo. Siente orgullo y satisfacción por tus capacidades, son mayores de lo que crees. Ten seguridad. Persigue grandes cosas, ¿por qué no? ¿Qué es lo peor que puede pasar? El fracaso no te matará. Di que no. Di que sí. Ve lo bueno de las personas, no las juzgues. Escucha, comprende, perdona. Diviértete. Sé paciente. Nada es para siempre. Valora el momento y a las personas que hay en tu vida; tienes mucha suerte de contar con ellas. Sé humilde: no eres mejor que nadie, y tampoco peor. Todos lo hacemos lo mejor que podemos; en realidad, somos todos iguales. Ama con todo tu corazón y aprende de todo. Cuando las cosas se pongan difíciles, ten presente que pasarán y, de todos modos, tampoco importa tanto. No eres más que un puntito de paso, así que aprovéchalo al máximo. Canta, baila, mira al cielo y siéntete agradecida. Cuando dudes, dedícate a poner orden a tu alrededor y elabora un plan: a veces ayuda desconectar y ser práctico. Y lo que es más importante: tómate una taza de té (o una copa de vino) y recuerda esto: estás haciéndolo genial. De verdad.

Agradecimientos

Acaba de llamar mi madre.

—Estaba pensando... —me ha dicho.

—¿Sí... ?

—Acerca de tu libro —ha añadido.

—Vale.

—Por favor, no escribas cinco páginas de agradecimientos. Estoy harta de todos esos efusivos agradecimientos que ponen al final de los libros. Con lo que se alargan, cualquiera diría que han evitado una guerra, en lugar de escribir algo que no va a leer nadie.

He decidido pasar por alto la implicación de que nadie iba a leer este libro.

—Entonces no quieres que te dé las gracias, ¿no? —le pregunto.

—No, porque entonces tendrías que dárselas a tus hermanas y a tus amigos y a tus tías y a tus tíos... y sería el cuento de nunca acabar. Antes de que te des cuenta, estarás dando las gracias al perro.

—No tenemos perro —replico.

—Ya sabes a qué me refiero, Marianne.

—Bueno, ¿y qué debería decir?

—Solo da las gracias a tus amigos y a tu familia y punto. Sin nombres.

De acuerdo. Pues gracias a mis amigos y a mi familia. Sin nombres, aunque espero que sepáis quiénes sois. Y gracias por aguantarme y, en algunos casos, alojarme. Este libro no existiría sin vosotros.

Gracias también a todos los maravillosos lectores que me animaron mientras escribía el blog sobre este experimento y a los desconocidos con quienes mantuve las conversaciones perfectas en los momentos perfectos. Gracias a todos los que me han ayudado a convertir mi historia en un libro basado en la vida real.

Gracias también al perro.

Pero, sobre todo, gracias a mi madre.

Nota de la autora

Escribir sobre uno mismo resulta peliagudo. Si bien da la impresión de que no tengo ningún problema a la hora de desahogarme ante el mundo (soy la primera sorprendida al respecto), soy muy consciente de que la mayoría de la gente no siente lo mismo, motivo por el cual he cambiado los nombres y ciertos detalles identificativos de algunas de las personas que aparecen en este libro.

Durante mi año (y pico) de autoayuda, han sido muchos los amigos que me han animado (y soportado) y, para simplificar las cosas, diré que los personajes que los representan son «conglomerados».

También he cambiado el orden de algunos acontecimientos, en aras (espero) de una buena narración.

Dicho esto, cualquier incidente disparatado, estúpido, vergonzoso o en cueros que explico es real y lo pasé fatal. Salté de una avioneta. Hice un monólogo de humor. Ligué con el Griego. Me planté en medio de una sala de reuniones y pedí una cita.

Durante un lapso breve pero angustioso, incluso tuve intención de presentarme a una audición de *Factor X*.

En cuanto a mi madre... Reconozco que no podría haber inventado, o mejorado, sus ingeniosos comentarios por mucho que lo intentase.

Bibliografía

- ALLEN, PATRICIA y HERMON, SANDRO, *Para llegar al “Sí, quiero”*, Buenos Aires, Javier Vergara Editor, 1996.
- ARGOV, SHERRY, *Por qué los hombres aman a las cabronas*, Barcelona, Océano, 2013.
- BEHRENDT, GREG, *¿Qué les pasa a los hombres?*, Barcelona, Ediciones B, 2009.
- BRONTÉ, EMILY, *Cumbres borrascosas*, Barcelona, Penguin Clásicos, 2018.
- BROWN, BRENÉ, *El poder de ser vulnerable*, Barcelona, Urano, 2016.
- , *Los dones de la imperfección*, Madrid, Gaia, 2016.
- BYRNE, LORNA, *Ángeles en mi cabello*, Málaga, Sirio, 2012.
- BYRNE, RHONDA, *La Magia*, Barcelona, Urano, 2012.
- , *El Poder*, Barcelona, Urano, 2010.
- , *El Secreto*, Barcelona, Urano, 2010.
- CANFIELD, JACK, *Los principios del éxito*, Barcelona, RBA, 2005.
- CANFIELD, JACK y HANSEN, MARK VICTOR, *Sopa de pollo para el alma*, Barcelona, Ediciones B, 2008.
- CARNEGIE, DALE, *Cómo suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida*, Barcelona, DeBolsillo, 2017.
- COVEY, STEPHEN R., *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, Barcelona, Planeta, 2015.
- DUFFIELD-THOMAS, DENISE, *Get Rich, Lucky Bitch! [*] [¡Hazte rica, cabrona con suerte!]*, La Vergne, Lightning Source Inc., 2013.
- GLOUBERMAN, DINA, *The joy of burnout[*] [Disfrutar de la fatiga]*, Londres, Skyros Books, 2002.
- GRAY, JOHN, *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*, Barcelona, DeBolsillo, 2010.
- GROUT, PAM, *E2: Potencia tu energía*, Barcelona, Planeta, 2014.
- HARRIS, THOMAS A., *Yo estoy bien, tú estás bien*, Barcelona, DeBolsillo, 2003.
- HARVEY, STEVE, *Actúa como dama pero piensa como hombre*, Madrid, Aguilar, 2015.
- HAY, LOUISE L., *Usted puede sanar su vida*, Barcelona, Urano, 2013.
- HICKS, JERRY, *La ley de la atracción*, Barcelona, Urano, 2007.

HILL, NAPOLEON, *Piense y hágase rico*, Barcelona, DeBolsillo, 2013.

HUSSEY, MATTHEW, *Get the guy*^[*] [*Consigue al chico*], Londres, Harper Collins, 2014.

JEFFERS, SUSAN, *Aunque tenga miedo, hágalo igual*, Barcelona, RobinBook, 2014.

KIYOSAKI, ROBERT, *Padre rico, padre pobre*, Barcelona, DeBolsillo, 2018.

KONDO, MARIE, *La magia del orden*, Barcelona, DeBolsillo, 2017.

LEWIS, MARTIN, *The Money Diet – The Ultimate Guide to Shedding Pounds off your Bills*^[*] [*La dieta del dinero: la guía definitiva para perder esas libras de más de tus facturas*], Minneapolis, Vermilion Editions, 2005.

MCKENNA, PAUL, *I Can Make You Rich*^[*] [*Puedo hacerte rico*], Nueva York, Bantam, 2007.

NORWOOD, ROBIN, *Las mujeres que aman demasiado*, Barcelona, Vergara, 2018.

NORTHRUP, KATE, *Money: a Love Story*^[*] [*Dinero: una historia de amor*], Carlsbad, Hay House, 2013.

PARKIN, JOHN C., *Keledén. Lo último en medicina para el espíritu*, Barcelona, DeBolsillo, 2012.

PEALE, NORMAN VINCENT, *El poder del pensamiento positivo*, Barcelona, Océano, 2018.

ROBBINS, TONY, *Controle su destino*, Barcelona, DeBolsillo, 2010.

STILLAR, CHRISTOPHER, *Pennies from Heaven*^[*] [*Los peniques caen del cielo*], Bloomington, Balboa Press, 2007.

TEMPLAR, RICHARD, *Las reglas de la vida*, Madrid, Prentice-Hall, 2006.

TOLLE, ECKHART, *El poder del ahora*, Madrid, Gaia, 2016.

TOLSTOI, LEON, *Guerra y paz*, Barcelona, Random House, 2015.

VIRTUE, DOREEN, *Cómo escuchar a tus ángeles*, Barcelona, Eleftheria, 2013.

—, *El ABC de los ángeles*, Carlsbad, Hay House, 2008.

—, *Mensajes de tus ángeles*, París, Guy Tredaniel, 2017.

WALLMAN, JAMES, *Stuffocation*^[*] [*Asfixia por materialismo*], Nueva York, Crux Publishing, 2013

WATTLES, WALLACE, *La ciencia de hacerse rico*, Barcelona, Obelisco, 2007.

WILLIAMSON, MARIANNE, *La ley de la divina compensación*, Madrid, Gaia, 2015.

WILSON, PAUL, *Mantener la calma*, Barcelona, Salamandra, 2005.

WOLLSTONECRAFT, MARY, *Vindicación de los derechos de la mujer*, Madrid, Taurus, 2012.

¿Has sentido alguna vez que tu vida es un caos?

Confíésalo, seguro que en más de una ocasión has echado mano de los libros de autoayuda, pero... ¿sirvió de algo?

#novelaterapéutica



«Aquel domingo tuve una idea. Estaba hecha polvo y decidí hacer algo para convertirme en una mujer feliz y productiva: a partir de ahora solo leería textos de desarrollo personal e intentaría poner en práctica su contenido. Un libro al mes para ver si la autoayuda podía realmente cambiar mi vida. Doce libros en total. Dedicaría un año entero y, por fin, haría frente a todos mis problemas: dinero, ansiedad, sobrepeso... Al final de esta aventura, ¿sería la mujer perfecta!»

Después de muchos años leyendo libros de autoayuda, Marianne ha comenzado a dudar de sus efectos ya que su vida continúa siendo un auténtico desastre. Mientras que todos sus amigos tienen la vida resuelta con una pareja y un trabajo estables, ella sigue hojeando manuales sobre cómo ganar un millón de dólares o cómo ligar con el chico de sus sueños. Pero lo cierto es que sigue más sola que la una y su cuenta bancaria está que tiritita.

Quizá el problema es que no se ha tomado los consejos demasiado en serio y así no hay quién salga del pozo en el que parece haberse caído últimamente. Por ello se ha propuesto un desafío: escogerá doce obras maestras de la autoayuda y aplicará a rajatabla todas las enseñanzas de los expertos. Doce libros en doce meses.

Pese al escepticismo de su madre ante este reto vital, Marianne está convencida de que logrará convertirse en una mujer nueva con menos miedos y complejos. Y ¿quién sabe si además tal vez también consiga sustituir las resacas por zumos vitaminados y las solitarias noches de Netflix por cenas románticas con un apuesto caballero? ¿Podrán estos libros ayudarla de verdad?

Una novela divertida, honesta y llena de ironía en la que una mujer dispuesta a cambiar su vida en un año se embarcará en una peripecia personal a través de doce clásicos de la autoayuda. Una historia divertida e inspiradora.

«Un buen equilibrio entre un tono mordaz y guasón. La búsqueda de Power por alcanzar la confianza en sí misma nos lleva inevitablemente a compararla con *El diario de Bridget*

Jones.»

The Times

«Una odisea desternillante, con situaciones embarazosas que rozan el desastre. El verdadero logro de este libro es superar el tópico de una "Bridget Jones que se mira el ombligo" para abordar la supuesta efectividad de la autoayuda.»

The Bookseller

Marianne Power es una periodista freelance que escribe para medios tan prestigiosos como The Daily Mail, The Telegraph, Iris Independent, Red, Grazia o Good Housekeeping. Hace un tiempo decidió vivir durante un año según las reglas de doce libros de autoayuda, experiencia que volcó en un blog con humor e ironía y que, posteriormente, ha novelado en *Help me!* despertando una gran expectativa mundial. Los derechos de traducción de este viaje personal se han vendido a veintisiete idiomas y los derechos audiovisuales fueron adquiridos por Sony para una serie.



Título original: *Help Me!*

Edición en formato digital: febrero de 2019

© 2018, Marianne Power

© 2019, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

© 2019, Andrea Montero Cusset, por la traducción

Diseño de portada: Lookatcia.Com

Fotografía de portada: © Lori Andrews / Getty Images

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-253-5722-0

Composición digital: M.I. Maquetación, S.L.

www.megustaleer.com

Penguin
Random House
Grupo Editorial

megustaleer

Descubre tu próxima lectura

Apúntate y recibirás
recomendaciones de lecturas
personalizadas.

ME APUNTO



@megustaleerebooks



@megustaleer



@megustaleer

[*] Títulos no publicados en castellano. Para facilitar la comprensión, se han traducido y citado a lo largo del libro como se indica entre corchetes. (*N. de la E.*)

Índice

Help me!

La resaca que me cambió la vida

1. *Aunque tenga miedo, hágalo igual*, de Susan Jeffers
2. *Dinero: una historia de amor*, de Kate Northrup
3. *El Secreto*, de Rhonda Byrne
4. Terapia de rechazo, con Jason Comely
5. Terapia de rechazo, segundo intento
6. *Keledén. Lo último en medicina para el espíritu*, de John C. Parkin
7. Los efectos secundarios de Keledén
8. «Desata tu poder interior», con Tony Robbins

Mi Yo Perfecto: El reto de diez días de Tony

9. Sin blanca
10. Ángeles, con Doreen Virtue
11. Enferma
12. *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, de Stephen R. Covey
13. Deprimida
14. *El poder del ahora*, de Eckhart Tolle
15. *Consigue al chico*, de Matthew Hussey
16. ¿Buscar marido?
17. *El poder de ser vulnerable*, de Brené Brown
18. *Usted puede sanar su vida*, de Louise L. Hay

Entonces la autoayuda... ¿realmente ayuda?

Agradecimientos

Nota de la autora

Bibliografía

Sobre este libro

Sobre Marianne Power

Créditos

Nota