

Del autor de *Donde tus sueños te lleven*

Javier Iriondo

Un lugar llamado destino

El cambio es posible
para quienes se atreven a arriesgar

zenith



Índice

Portada
Dedicatoria
Un nuevo inicio en Boston
La esperanza
Un reencuentro místico
La ilusión del corazón
Reinventarse
Las trampas del amor
Una llamada
La hora de volar solo
Encontrar tu destino
Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

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

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora Descubre Comparte

Este libro está dedicado a todos los lectores de
Donde tus sueños te lleven,
en agradecimiento a los miles de preciosos y conmovedores mensajes que he recibido. Esas
generosas palabras han sido el mejor regalo posible y la fuente de inspiración de este libro que
ahora tienes en tus manos.
Gracias

*Todo cambio implica tomar una gran decisión...,
puede que irracional.
¿Estás preparado para tomarla?*

*No he oído tu respuesta...
Si lees o escuchas esto y no respondes,
estás perdiendo el tiempo.
Porque nada cambiará.*

*Así que te lo preguntaré de nuevo:
¿estás preparado para tomar una decisión?
¿Has elegido tu camino?*

Esa voz, esas preguntas...

La voz de Joshua retumbaba en su interior, y David despertó bruscamente.

Abrió los ojos, miró a su alrededor, y enseguida se dio cuenta de que tan sólo había sido un sueño. Joshua ya no estaba. Había arrojado sus cenizas cerca de la cima de la montaña..., aunque su presencia aún se notaba.

Llegó el momento, era la hora de la despedida y, como un regalo de cortesía, un espectacular y maravilloso amanecer lo despertó en su último día. David tenía que decir adiós al monasterio de Rongbuk, el lugar en donde su vida cambió de manera radical, donde todo cobró sentido para él, gracias a Joshua.

La ligera bruma de la fría mañana brillaba con los primeros rayos de sol, pero la gigantesca figura del Everest emergía imponente por encima de las nubes. Era un espectáculo impagable que David sabía que echaría mucho de menos.

David guardó sus cosas en la mochila, no tenía demasiadas, pero entre ellas estaba lo más importante de su vida en ese momento: el libro marrón, el incalculablemente valioso manual de vida que Joshua escribió durante su sorprendente y enigmática larga estancia en la tierra, el preciado regalo que le entregó para que pudiese seguir aprendiendo y encontrando respuestas a las nuevas preguntas y a las cambiantes circunstancias que surgen a lo largo de la vida.

Muchas de las reflexiones y conversaciones que mantuvieron estaban reflejadas en ese libro. Pero había más, mucho más por descubrir y aprender. David se sintió un privilegiado por tener ese único y valioso ejemplar en las manos. Y a la vez sabía que una gigantesca responsabilidad había recaído sobre sus hombros.

Joshua le dijo que no era necesario leer el libro a la manera tradicional, de principio a fin, sino que podía abrirlo por cualquier lugar y leer. Es más, le indicó que cuando necesitara una respuesta, apretase el libro contra el pecho, cerrase los ojos y lo abriese, y que en muchas ocasiones allí estaría la respuesta.

David no sabía qué buscaba en ese momento. Era su último día, y era un nuevo inicio. Entre el silencio y el leve susurro del viento, percibió una extraña soledad. Sintió una especie de vacío, como si necesitara algo de inmediato. Abrió la mochila y buscó. Agarró el libro marrón con melancolía, lo miró y suspiró. Recordó las palabras de Joshua y abrazó el libro contra su pecho como a un hijo, con los ojos cerrados. Tras unos instantes, lo abrió y comenzó a leer:

Cada ser humano es libre para trazar su propio camino, libre para decidir y equivocarse, libre para buscar la felicidad, para fracasar y volver a levantarse. Es libre para escoger su rumbo, para perderse y encontrarse, para descubrirse a sí mismo.

Eres libre de creer cuando a tu alrededor todos han dejado de creer, eres libre de seguir luchando y no lamentarte, a pesar de que en ocasiones nada funcione. Eres libre para soñar y perseguir tus sueños, libre de no renunciar ni rendirte, porque tienes derecho a prosperar y evitar el sufrimiento. Tienes el poder de tomar esa decisión, que está en tus manos, porque si no tomas decisiones alguien las tomará por ti.

Algunos querrán que te resignes y renuncies a tus sueños. Otros querrán pensar por ti, opinar por ti y decidir por ti. Querrán que pienses como ellos y aceptes sus reglas. Querrán convencerte para que abandones tus aspiraciones y que seas parte de algún rebaño.

Los que te quieren convencer de eso son aquellos que no están dispuestos a sacrificarse, ni se atreven a intentarlo, dominados por sus miedos. Son aquellos que están decididos a no arriesgar, a vivir sin ilusión, perpetuando su situación con tal de no sentir una nueva decepción.

No te compares, la carrera de la vida es contigo, y con nadie más. No necesitas justificaciones, ni demostrar nada a nadie para ser feliz. No tienes que esperar a convertirte en tu futura versión para sentirte suficiente, porque ya eres merecedor de una vida plena, porque has decidido crear tu propio camino, porque estás dispuesto a caer y volver a levantarte para seguir buscando tu destino.

Siempre es mejor mirar atrás en la vida y decir: «No puedo creer que hice aquello», que llegar al final de nuestros días y decir: «Ojalá lo hubiese hecho». No dejes que esa duda te invada.

Sí, eres libre para decidir tu vida. Nadie tiene derecho a juzgar tus sueños, tus esperanzas y tus ilusiones mientras respetes los derechos de los demás y tu propia vida, mientras seas fiel a ti mismo y a tus valores. Ésta es tu vida y tu vida son tus emociones, no dejes ni des el poder a otros para que las controlen. Son tuyas, hazte respetar y respeta.

Eres digno cuando te enfrentas a los desafíos y los obstáculos, aun sabiendo que es probable que pierdas, y a pesar de ello, conscientemente, decides arriesgar y crear. Eso es el verdadero coraje. Ten la certeza de que la felicidad está en la pasión de sentir la emoción del reto, reconociendo que nuestra superación y evolución personal es el inevitable resultado de enfrentarnos a nuestros demonios y nuestros miedos.

Ésos son los principios, los valores y los ideales por los que has de vivir. Crece y sé noble, contribuye a un mundo mejor, mostrando tu valor, tu honor, tu humildad y tu dignidad, porque éstas son tus únicas y verdaderas posesiones, las únicas que se irán contigo, porque en la vida sólo te llevarás aquello que das. Ésos son los irrenunciables principios y derechos de todo ser humano.

Por eso alzo la voz en defensa de los idealistas o «ingenuos», por los emprendedores y los soñadores que necesita el mundo. Por eso presento mi admiración y reconocimiento a todos los que aspiran a ser más, a superarse, a los que se arriesgan a descubrir sus límites a pesar de sus miedos, a los que quieren mejorar, a todos aquellos que sueñan y aspiran a conquistar su alma, su voluntad, y dejar su legado a la humanidad.

Brindo por ellos, por los imprescindibles soñadores, por aquellos que cambian el mundo, y brindo con la esperanza, la ilusión y el deseo de que tú te conviertas en uno de ellos.

David cerró el libro marrón con delicadeza y volvió a apretarlo contra el pecho. Una sonrisa le iluminó el rostro. Sintió tan cerca la presencia de Joshua que el sentimiento de soledad que lo embargaba desapareció al instante, como desaparece la oscura noche ante la llegada del amanecer. Lo invadió una calma serena. Se sintió acompañado, como si una vez más Joshua estuviese hablándole, recordándole el camino que debía seguir, las nuevas decisiones que tendría que tomar, las situaciones que encontraría y a las cuales tendría que enfrentarse.

Entró por última vez en la pequeña habitación del monasterio, el lugar que se había convertido en su particular sala de estudio, en donde, en apenas un mes, Joshua obró un verdadero milagro en su vida, una profunda transformación personal en todos los sentidos. Se acercó a la ventana, y a pesar de que había admirado esas mismas vistas todos los días durante más de un mes, no pudo dejar de sorprenderse por la sobrecogedora belleza y magnitud del Everest brillando entre las nubes. Sí, sabía que echaría mucho de menos aquel paisaje espectacular.

Antes de partir, se sentó a meditar, cerró los ojos, respiró profundamente y, como en una película, por su mente pasaron las imágenes de todo lo que había ocurrido en su vida en ese dramático último año. Comenzó a recordar: la enorme ilusión con que llegó al Himalaya con su gran amigo Michael, y cómo el sueño de conquistar la cima del Lhotse se convirtió en la más cruel pesadilla, haciéndole pedazos y destrozando su vida.

El corazón se le aceleró cuando la fatídica imagen del accidente volvió a formarse en su mente: el momento en que la nieve cedió bajo sus pies y el alud arrastró a Michael hacia el vacío, quedando su vida colgada en sus manos. El inhumano y espeluznante momento en que tuvo que tomar la decisión más cruel que nadie jamás tendría que tomar, la decisión de cortar la cuerda que los unía, y sin saber si Michael estaba vivo o muerto. Era la única opción para poder sobrevivir.

Estaba recordando y reviviendo lo sucedido en aquel momento, y el punzante sentimiento de culpa que le sobrevino tras aquella catastrófica situación. Sintió de nuevo cómo su vida perdió todo sentido, cómo un desgarrador e inhumano dolor se fue apoderando de él. Pudo sentir de nuevo la impotencia de ver cómo todo su mundo y su vida comenzaron a desplomarse como un castillo de arena. Recordó cómo la constante sensación de culpabilidad lo siguió apuñalando sin descanso durante todo aquel tiempo. Por mucho que intentó salir de aquella situación, los permanentes recuerdos, los pensamientos negativos y una espiral destructiva se apoderaron de su vida. Se encerró en sí mismo, y como un gran incendio, un fuego interior arrasó su vida. Lo perdió todo. Se sentía incapaz de cambiar nada, se sentía incomprendido, además de insignificante, y su propia mente se convirtió en el mayor y cruel enemigo.

Aquel constante y agudo dolor lo llevó hasta la agonía de la mayor desesperación imaginable, llegando al punto de que se convenció de que nadie lo echaría de menos si faltaba de este mundo, que la única manera de acabar con aquel punzante sufrimiento era desaparecer para siempre.

Fue en ese decisivo momento cuando David se encontró a Joshua como enviado del Cielo; y allí, en el monasterio de Rongbuk, le hizo enfrentarse a sus miedos, le ayudó a perdonarse, volver a aceptarse, conocerse y conquistarse a sí mismo. La mayor conquista a la que un ser humano puede aspirar.

Gracias a Joshua, David comprendió la importancia del perdón en la vida. La importancia de perdonar a otros y a uno mismo. Joshua le enseñó a descubrir y superar a los grandes enemigos de todo ser humano: los miedos y las falsas creencias que lo retienen y paralizan por completo. Le enseñó por qué nos sentimos y comportamos de la manera en que lo hacemos, a ver todo desde otra perspectiva, a no dramatizar ni magnificar las situaciones, sino a verlas como retos y oportunidades para crecer. También recordó cómo Joshua le enseñó a dar las gracias. Él siempre lo hacía al comenzar el día, ya que ser agradecido alimenta el alma y ahuyenta las preocupaciones, porque la sociedad ha convertido al ser humano en un animal incompleto que siempre quiere lo que no tiene, mostrándonos algo nuevo que debemos alcanzar o poseer, siempre pensando en lo que nos falta, que es el mayor generador de ansiedad, en vez de dar gracias por lo que sí tenemos, que siempre es más de lo que creemos.

David recordaba las historias que Joshua le contó, las interminables horas y días de charlas y reflexiones. Y su infinita sabiduría y comprensión. Aún le costaba entender cómo Joshua era capaz de comprender todo lo que pasaba en su interior, incluso mucho mejor que él. Gracias a Joshua, los destructivos demonios emocionales que David había traído en su interior desaparecieron. Y ahora los veía como algo lejano, de otra etapa.

La paz, la aceptación y la serenidad que sentía ahora eran impensables tan sólo poco tiempo atrás. Y aunque parecía algo inconcebible, de alguna forma, David sentía como si una parte de Joshua permaneciese en su interior.

* * *

Era la hora del adiós, las emociones eran intensas. David se despidió de los monjes de manera efusiva. En el ambiente se percibía el aprecio que sentían por David. Para ellos ese momento también tenía algo especial; además de reconocer su enorme calidad humana, se sentían orgullosos de aquella transformación. En ese instante David recordó una frase de Joshua: «Si quieres sentir lo que es vivir, despídete cada día de tu familia como si pudiera ser el último».

Todos vieron los apagados ojos, llenos de sufrimiento, de David cuando llegó a Rongbuk, la mirada muerta, sin esperanza ni fe en sí mismo. Pero en el monasterio todos conocían a Joshua desde hacía muchos años y sabían que obraría el milagro. Tenían la certeza de que Joshua llegaría al alma de David y transformaría su vida. Ahora los ojos de David brillaban con ilusión, como los ojos de un niño asombrado. Su cuerpo reflejaba confianza y una energía renovada. David era la confirmación del increíble cambio que una persona puede dar en poco tiempo.

David subió al todoterreno. Tensing lo llevaría hasta Katmandú. Cuando arrancó el coche, respiró profundamente, con nostalgia, observó por última vez el monasterio y se pusieron en marcha. Al salir se volvió en el asiento para mirar atrás, y a través de la ventana vio cómo la asombrosa silueta del Everest se alejaba y se hacía cada vez más pequeña, hasta que la primera de las interminables curvas del camino de regreso ocultó la gran montaña.

David se sentía fuerte en su interior, conectado y convencido de sus capacidades para retomar el vuelo, pero a la vez seguía albergando algunas dudas sobre ciertos aspectos de su futuro, sobre cuál sería ahora su camino.

Durante el largo trayecto desde el monasterio de Rongbuk hasta Katmandú, David estuvo admirando el paisaje, y los recuerdos volvieron a aflorar. Al poner en perspectiva su vida y mirar hacia atrás, tenía la sensación de haber vivido varias vidas en una misma, y todas ellas muy distintas. Le parecía asombroso cómo todo en la vida puede cambiar en un instante, cómo el entorno puede variar de la noche a la mañana, cómo las personas van y vienen, están y desaparecen, dejando sus huellas en los distintos capítulos del libro que es nuestra vida. Era sorprendente comprobar cómo, a veces, las circunstancias no tienen nada que ver con lo que uno supone o espera.

Como dijo Joshua: «Cuanto mayor sea tu capacidad de vivir con la incertidumbre, de aceptar y abrazar los cambios como oportunidades, mayor será tu calidad de vida». Las oportunidades aparecen para los que están dispuestos a adaptarse a los constantes cambio de la vida.

Se despidió de su gran amigo Tensing, se fundieron en un abrazo y se miraron con complicidad. La actitud de Tensing parecía decir que sabía que David estaba predestinado a hacer algo importante. Su mirada reflejaba esa seguridad y la confianza que tenía en él. De algún modo, Tensing también le hizo sentir a David que él llevaba en su interior el legado de Joshua.

Estaba a punto de embarcar, le esperaba un largo viaje, tres vuelos y unas treinta largas horas hasta su destino. Desde Katmandú, la primera parada era Doha, allí pasaría unas pocas horas de espera, para después volar a París, y posteriormente a su destino final, Boston. David había nacido en Montreal, aunque cuando era muy niño, por motivos laborales sus padres se trasladaron desde Canadá a Boston. Allí cursó estudios de arquitectura —su vocación profesional—, pero siempre combinándolos con constantes escapadas a la montaña, su verdadera pasión desde siempre.

Fue un largo viaje y tuvo muchas horas para reflexionar sobre la increíble confianza que Joshua siempre tuvo en él, y cómo esa confianza le ayudó a creer más en sí mismo. En su interior aún resonaban con nitidez las palabras de Joshua cuando hablaba de las constantes demostraciones de la enorme capacidad del ser humano para superar la adversidad: «El problema son las pobres expectativas que muchas personas tienen sobre sí mismas. Sin embargo, he visto una y otra vez la enorme capacidad de transformación y progreso personal del ser humano, que siempre es mayor de lo que imaginamos, y, además, en menos tiempo de lo que creemos».

Con todo, algunas preguntas asaltaron a David, ya que la incertidumbre sobre su futuro estaba presente, porque, tras la tragedia, durante el último año se había encerrado en sí mismo, su vida social desapareció y se desconectó del mundo. En el estudio de arquitectura donde trabajaba perdieron la confianza en él, porque apenas fue capaz de aportar nada, por lo que él mismo decidió darse un tiempo, dejar su puesto de trabajo y partir al Himalaya al encuentro de Joshua. Tras su estancia con Joshua en Rongbuk, no estaba del todo seguro de que pudiera recuperar con facilidad su trabajo.

Aunque ahora sentía una gran fortaleza mental y una fuerte determinación, porque, como afirmaba Joshua, después de atravesar y superar una situación como la que David padeció, todo se relativiza, se aprende a ver todo desde otra perspectiva, a no reaccionar de manera desproporcionada ante las adversidades que nos encontramos en la vida.

Durante el regreso a casa, David no soltó ni un momento su preciado libro marrón, cada página que leía era como estar con Joshua. No dejaba de sorprenderse y entusiasmarse cada vez más por la enorme sabiduría y los conceptos que encontraba en el libro, aunque también tenía la sensación de ser más ignorante, porque comenzaba a ser más consciente de todo lo que le quedaba por aprender.

También revisó su cuaderno de apuntes, en el que estaban reflejadas todas las enseñanzas, reflexiones y otras anotaciones que Joshua compartió con él cada día durante todo un mes. Al revisarlo, se dio cuenta de que era mucho más extenso y profundo de lo que imaginaba. En realidad, tenía en sus manos un verdadero manual de transformación personal.

Un nuevo inicio en Boston

Tras el eterno viaje, por fin llegó a su casa. David tenía un pequeño pero acogedor apartamento junto a Storrow Drive, con unas excelentes vistas al río Charles. Poco tiempo antes le había parecido una especie de cueva en la que se había encerrado para vivir alejado del mundo. Ahora lo veía como un acogedor hogar. Nada había cambiado, pero todo era diferente. Desempaquetó las cosas y, antes de descansar para recuperarse del viaje, hizo una larga lista de las gestiones que tenía que llevar a cabo para comenzar a poner su vida en orden. La primera era acudir a su antiguo estudio de arquitectura, para saber si aún tenía alguna posibilidad de trabajar allí. Tenía algunos ahorros, pero no durarían mucho tiempo.

Al día siguiente, se despertó temprano, y lleno de energía inició el día como le enseñó Joshua, dando gracias por la oportunidad de un nuevo amanecer. Tomó un gran vaso de agua, visualizó el día tal como lo quería, hizo ejercicios y se activó para ponerse en marcha. Cogió lo más importante, el preciado libro marrón de Joshua; y con su nueva visión y energía, se dirigió en metro a su antiguo trabajo, aprovechando el trayecto para seguir leyendo, asombrándose y descubriendo auténticas joyas entre aquellas páginas.

A David le sorprendieron las caras y la actitud de la gente en el metro, era como si hubiesen levantado muros entre ellos, la mayoría parecían desconectados, cada uno ensimismado en su propio mundo. Seguro que antes era así, pero algo misterioso ocurría, ahora era capaz de percibir las vibraciones y sentir las emociones de todos ellos. En algunos rostros la soledad o el dolor era más que evidente.

Llegó al imponente edificio en el que había trabajado varios años. No tenía ni la más remota idea de qué podría pasar, aunque ahora su confianza era máxima y sus expectativas buenas, algo que suele acompañar a los resultados. No estaba preocupado, ésa es la suerte que tienen los que ya han pasado por lo peor y lo han superado. Saben que de una u otra manera encontrarán su camino. Y si no lo encuentran, crearán uno.

Llamó y entró en el estudio. Sus antiguos compañeros se quedaron pasmados, no podían creer la energía, la seguridad y la vitalidad que desprendía David. ¡Cómo era posible aquel drástico cambio! Nada tenía que ver aquella persona destrozada y hundida que vieron la última vez con este nuevo David que emanaba confianza, y estaba lleno de energía e ilusión.

Sin entrar en excesivos detalles, David les contó lo que había sucedido, la experiencia vivida y la transformación llevada a cabo en el Himalaya con el misterioso Joshua. No era fácil entenderlo, pero lo que sin duda percibieron con claridad fue que este nuevo David, con aquella seguridad y energía, podría aportarles mucho.

Sin dudarle y con absoluta seguridad, David planteó la posibilidad de volver al trabajo. Los integrantes del estudio de arquitectura se miraron entre ellos, y todos dieron el visto bueno. Pero faltaba el acuerdo de Samuel, que tenía la última palabra. Ambos se reunieron a solas, y todo fue

fluido, porque David transmitía buenas vibraciones, generadas por su armonía interior y su confianza.

Samuel lo informó sobre los proyectos en curso y lo que él podría hacer. Además, también Alex, uno de sus buenos amigos y compañeros del despacho, había abandonado el trabajo poco tiempo después de que él lo dejase. Al mencionar a Alex, David notó algo extraño en el tono de Samuel, y cuando le preguntó qué había sido de él, la cara de éste se transformó y se puso tensa. David se sorprendió de aquel brusco cambio. Una extraña energía negativa invadió la habitación.

Samuel le contó por qué Alex abandonó el trabajo a raíz de la tragedia familiar que había sufrido; aunque no quiso entrar en demasiados detalles, las pocas explicaciones fueron suficientes para darse cuenta de que Alex podría encontrarse en una situación similar a la que él había vivido.

Samuel y David llegaron a un rápido acuerdo para que volviese al trabajo. Quedaron en que se reincorporaría a mediados de la semana siguiente, cuando hubiera arreglado sus asuntos y ciertos trámites.

David preguntó a Samuel si creía que sería bueno que llamase a Alex, pero le respondió que éste ni siquiera atendía al teléfono, y que si deseaba verle tendría que ir a su casa. Entonces quiso saber si aún vivía en su antigua casa. Samuel le confirmó que se había cambiado, pero le facilitó la nueva dirección.

David salió del estudio para seguir cumpliendo las tareas de su lista. Pero la intrigante situación de Alex no abandonaba su cabeza. Comenzó a preocuparse cada vez más por él, pensando en cómo podría estar, recordando su pasada situación personal, el profundo dolor que llegó a sentir en esa fase de su vida, y la permanente sensación de impotencia para cambiar las cosas. Hasta que apareció Joshua, y con él comenzó a ver la luz.

David se encontraba frente al Boston Public Garden. Hacía mucho que no caminaba por el parque, así que antes de dirigirse hacia su siguiente cita, decidió dar un pequeño paseo por sus caminos ajardinados.

No estaba seguro de si sería capaz de ayudar a Alex, pero sabía cómo podría sentirse. Intuía que tenía algo que aportarle, que con su experiencia vivida podría ayudarle de alguna manera; pero ante las lógicas dudas que lo invadieron, miró el libro marrón que llevaba en la mano, y pensó que a lo mejor descubriría una respuesta. Se sentó en un banco frente al lago, abrazó el libro contra el pecho, cerró los ojos y lo abrió al azar en una de sus páginas. Leyó el título de la página: «Sobre la amistad», y comenzó a leer...

Sobre la amistad

Un amigo es alguien que aparece cuando los demás desaparecen, alguien que te recoge cuando nadie te levanta. Es el que acude sin que se lo pidas porque sabe que lo necesitas. Es alguien que te ayuda a recuperar la confianza, porque sigue creyendo en ti aunque tú hayas dejado de hacerlo. Los amigos de verdad son como las estrellas, siempre están aunque no siempre las veas, y cuanto más oscura es la noche, más fuerte es su presencia.

Gandhi dijo: «La prueba de la amistad es la ayuda en la adversidad, y desde luego una ayuda incondicional».

Un amigo es alguien con quien te atreves a ser vulnerable, esa persona que te ayuda a desnudar tus sentimientos y expresarlos en voz alta, porque no sólo te escucha, sino que te siente y comprende tus sentimientos. Un amigo no es el que te dice lo que quieres escuchar, sino el que te dice lo que necesitas oír, porque le importas. Es alguien que te conoce y acepta, pero te ayuda a ser mejor.

Un amigo es alguien con quien compartir lo mejor y lo peor, un alma que vive en dos cuerpos. Es quien te ayuda a recuperar la esperanza cuando ya no te queda, el que vuelve a encender la luz cuando todo es penumbra. Esa amistad es un modo de amar, por eso todo el mundo necesita conectar con otros seres humanos, sentir esa conexión que ahuyenta la soledad. La amistad es un lugar en el que puedes descansar y confiar.

Un amigo es el que está a tu lado cuando te caes y todo se derrumba a tu alrededor. Es el que surge en medio de la adversidad, no sólo en los momentos de felicidad. Ese amigo es el mayor tesoro y uno de los privilegios de la vida. Es el que cuando lo has perdido todo, te ayuda a recuperar la esperanza.

David sonrió, parecía que Joshua estaba guiándolo para que abriera el libro en el lugar correcto. En ese instante lo tuvo claro, no tuvo ninguna duda. Tenía que intentarlo. Sacó del bolsillo el papel con la dirección de Alex, y sin dilación tomó un taxi en dirección a su casa para llegar cuanto antes.

No sabía si Alex estaría en casa ni, ya puestos, qué se encontraría, pero estaba dispuesto a afrontar cualquier situación. Unos minutos después, el taxi paró frente a un edificio. No era lo que esperaba. Antes Alex vivía en una gran casa en una lujosa zona residencial. Ahora David estaba frente a unos pequeños apartamentos de un barrio no muy recomendable del extrarradio.

La puerta del edificio estaba abierta. David subió a la tercera planta, donde se encontraba el apartamento de Alex, y tocó el timbre. No hubo respuesta. Insistió, y cuando estaba a punto de marcharse, la puerta se abrió, y detrás de ella emergió la figura de un Alex irreconocible, además había engordado bastante. David sabía que cuando tienen problemas y se sienten inseguras, muchas personas se refugian en la comida como método inconsciente para calmar su desazón y sus angustias. También imaginó que a eso había que sumarle el efecto de algunas pastillas. Realmente se sorprendió al ver la estampa que ofrecía su viejo amigo.

Alex tampoco supo reaccionar, estaba algo adormilado, y David era la última persona que él hubiese podido imaginar que fuese a verlo. La última vez que se vieron, la vida le sonreía a Alex, y David estaba destrozado, sumergido en una profunda depresión. Ahora la situación era la inversa.

Se miraron sorprendidos sin saber qué hacer, pero al instante David sí supo reaccionar y qué tenía que hacer. Lo miró con ojos de ternura y compasión, con la mirada de quien conoce y comprende el dolor. Las lágrimas afloraron en los ojos de ambos. Y se fundieron en un intenso abrazo.

Casi con cierto rubor por las condiciones del apartamento, Alex le invitó a pasar. Todo estaba muy descuidado, y podía percibirse que Alex llevaba tiempo allí encerrado. Sin embargo, la visita de David le hizo sentir cierto alivio, como un rayo de luz, ya que el David que tenía ante él no era la persona hundida y derrotada que había conocido; ahora David irradiaba energía y vitalidad. Sus ojos brillaban y transmitían una especie de profunda paz, todo lo contrario de lo que él sentía.

—Qué sorpresa... —dijo Alex—. No esperaba visitas, y mucho menos la tuya..., aunque te veo realmente bien. Pasa, pasa. Siéntate en esa butaca —le indicó mientras él hacía ademán de ir a sentarse en un ajado sofá.

—Pues yo no puedo decir lo mismo —contestó David con una sonrisa cómplice una vez que hubo tomado asiento.

Ambos rieron.

—Es increíble —prosiguió Alex—, me he acordado de ti en muchas ocasiones, porque he podido comprender por lo que pasaste. Fueron momentos en los que me hubiese gustado ayudarte, pero no sabía cómo, y después no supe nada más de ti... Pero cómo has cambiado desde la última vez que te vi, te veo realmente bien. Es asombroso, David. Asombroso.

David miró cara a cara a Alex, que estaba sentado en frente. Suspiró y le dijo:

—Te lo agradezco, Alex, estuve muy perdido, de verdad muy mal, fue una época de sufrimiento, sin esperanza. Estaba convencido de que ya nada podía cambiar, pero todo puede cambiar, y más rápido de lo que imaginas.

Desde el principio, David tenía una cosa muy clara: su objetivo primordial era ayudar a Alex. Y sabía que para eso lo primero que tenía que hacer era ayudarlo a recuperar la esperanza; porque cuando una persona pierde la esperanza y deja de creer que algo bueno puede pasar, comienza a abandonarse, y sabía que su experiencia personal y su transformación podrían inspirar a Alex.

—Y tú, ¿qué tal estás ahora? —preguntó David.

Alex se encogió de hombros y bajó la mirada al suelo, expresando resignación y una gran impotencia.

—No tengo ganas de nada..., por eso estoy aquí..., encerrado —contestó Alex—. Llevo demasiado tiempo ahogado en el llanto, incapaz de levantar la cabeza..., no sé de dónde sacar las fuerzas. Ni si merece la pena.

David asintió con un gesto de clara comprensión y empatía.

—Sí, lo sé muy bien, Alex, eso mismo es lo que yo sentía. Pero no conozco muy bien qué ha ocurrido en tu vida. Estuve con Samuel, aunque apenas quiso contarme nada. Sé que no te apetecerá mucho, pero me gustaría comprender qué ha pasado, y te agradecería si pudieses explicármelo, porque a lo mejor podría ayudarte de alguna manera.

Alex volvió a bajar la cabeza, respiró hondo y miró varias veces a ambos lados, como queriendo no recordar, porque era hurgar en la dolorosa y profunda herida. Sin embargo, sintió que David no estaba allí para cotillear, que estaba porque quería ayudarlo, por eso decidió contarle lo ocurrido. Y Alex comenzó su relato:

—En aquel tiempo, además del trabajo en el estudio de arquitectura, llevaba otros proyectos de manera independiente —empezó Alex— y al mismo tiempo participaba en varios negocios inmobiliarios, por lo que estaba totalmente presionado y asfixiado, tanto económicamente como por el tiempo. No trabajaba para vivir, sino que vivía para trabajar. Y no era por pasión..., tal vez fuese por una desmedida ambición, o porque tenía la sensación de que debía conseguir más cosas o que tenía que demostrar algo... No sé... Lo cierto es que siempre estaba haciendo un montón de cosas, queriendo conseguir un sinfín de objetivos, siempre tenía una interminable lista de actividades para hacer, lo cual me robó la vida. Pero cuando quise darme cuenta, ya estaba atrapado en una espiral sin salida.

»Mi calidad de vida fue empeorando de forma progresiva, no tenía tiempo para nada ni para nadie, lo cual afectó gravemente a la relación con mi mujer, y apenas veía crecer a mi hija recién nacida, Laura. Cuando salía a trabajar, muy temprano, Laura estaba dormida, y cuando regresaba, por lo general tarde, ya estaba acostada. Casi la veía crecer en la cama..., y así transcurría mi triste vida. Pasaron tres años y todo siguió empeorando, tanto en casa como en el trabajo.

Durante un momento, Alex se quedó abstraído, observando por la ventana con la mirada perdida, mientras un evidente dolor se manifestaba en su interior. Al poco siguió con el relato:

—Un fin de semana en el que mi mujer tenía un viaje, me comprometí a quedarme en casa a cargo de la niña. El sábado por la mañana tenía una breve reunión, y para poder ausentarme una hora, decidí dejar a mi pequeña Laura, que ya tenía tres años, con la niñera... Era una azulada y preciosa mañana de verano. Judy, la niñera, y Laura salieron a jugar al jardín con un cochecito de muñecas. Cuando jugaban junto a la piscina, sonó el teléfono en el interior de la casa; Judy salió corriendo hacia el salón...

»De repente, la suave brisa de la mañana sopló con fuerza, y un golpe de viento arrastró el cochecito de las muñecas hacia la piscina. Laura salió corriendo, tambaleante, detrás del cochecito y...

Cuando Judy dejó el teléfono, sonó el timbre de la puerta. Y acudió a abrir. Era un mensajero que traía una carta para Alex, que regresó justo en ese momento.

Judy firmó la confirmación de entrega de la carta al mensajero y vio a Alex. De inmediato se dio cuenta de que Laura llevaba un par de minutos sola en el jardín y salió corriendo. Al regresar al jardín, no vio a Laura ni al cochecito, por lo que comenzó a llamarla. Pero no aparecía... Alex oyó los gritos de Judy llamando a Laura. El corazón se le aceleró de golpe al sentir la intensidad de aquellos alarmantes gritos...

Alex llegó a la puerta que daba al jardín, y entonces oyó un aterrador chillido que salió de las entrañas de Judy, que, acto seguido, saltó al agua. Un espeluznante pensamiento pasó por la mente de Alex mientras corría hacia la piscina.

La pequeña Laura había llegado a tiempo de coger el cochecito cuando las ruedas se adentraban en el agua, pero al sujetarlo, la inercia la arrastró al agua, y el peso del cochecito, que quedó encima de ella, la hundió al fondo de la piscina.

Alex se abalanzó sobre el agua. Judy ya tenía a Laura en sus manos. Totalmente fuera de sí, se la arrebató, la abrazó y la miró a los ojos. Pero su mirada estaba perdida. Salió del agua mientras la agitaba y gritaba su nombre para que reaccionase. Pero no ocurría nada. Y gritó como un poseso: «¡LAURA, NO, NO, NOOOOOO!». El alarido se oyó en todo el vecindario. Desesperado, ordenó a Judy que llamase a un médico mientras él intentaba reanimarla haciéndole el boca a boca y todo lo que sabía, pero nada fue suficiente. Su pequeño cuerpo ya no respondía.

Alex decidió ir al hospital más cercano. Judy conducía, rota en lágrimas y sentimientos de culpa, sin dar crédito ni comprender cómo algo así podía haber pasado en tan breve tiempo. En el asiento trasero, Alex abrazaba con fuerza a Laura y le hablaba entre interminables sollozos, mientras le rogaba a Dios y al Universo entero que le devolviese la vida. Pero nada ni nadie parecían escucharle.

Antes de llegar al hospital, Alex ya era consciente de que era demasiado tarde, había pasado demasiado tiempo. Lloraba desgarrado, abrazado al pequeño cuerpo de su hija, balbuceando entre lágrimas mientras no dejaba de repetir un y otra vez: «¿Por qué? ¿Por qué? ¿Por qué?...».

En el hospital, los médicos hicieron con rapidez todo lo posible, pero por desgracia sólo pudieron confirmar lo que ya era un hecho: la pequeña Laura había fallecido.

Tras la agonía y la insondable desesperación, y después de cumplir los indeseados trámites, todavía le quedaba un mal trago que pasar: el cruel momento de la llamada para comunicar a su mujer lo sucedido. Se sintió como un terrorista que iba a volarlo todo en pedazos, causando un

indescriptible sufrimiento.

Lo que vino después fue un martirio de permanentes acusaciones, porque nunca estaba, porque no le dedicó el suficiente tiempo ni fue su prioridad, porque nunca vio a su hija crecer y porque una vez que se responsabilizó de cuidarla, la perdió para siempre. Y Alex no podía negarlo, porque él mismo sabía que todo eso era cierto.

La herida se hizo tan profunda que llegó a sentirse como un cruel asesino, como alguien que no merecía vivir.

La relación con su mujer ya estaba muy deteriorada, y tras la tragedia, la separación fue inmediata. Su mujer, Sofía, quedó desolada, sufrió un inmenso dolor para el que Alex no tenía ninguna solución, pero ella tuvo la suerte de contar con una gran familia cercana que la ayudó y la arropó en todo momento. A pesar del inconsolable dolor, gracias a su entorno fue buscando un nuevo camino para encontrar un necesario y nuevo sentido.

Sin embargo, Alex fue cayendo en un negro pozo sin fondo. Su madre y su hermano intentaron ayudarlo en todo lo posible, pero no supieron cómo, hasta que él mismo fue alejándose. También lo intentaron unos pocos amigos, pero él fue aislándose de todo el mundo.

Unos meses después, Alex renunció al trabajo, porque, aunque no fuese así, se sentía señalado y aún más culpable. Y lo perdió todo. Absolutamente todo.

Se encerró en un oscuro mundo, atrapado en una tela de araña de punzante sufrimiento en donde ya no vivía, tan sólo sobrevivía. Al principio buscó ayuda profesional, pero no obtuvo muchos resultados ni consuelo, sólo un montón de pastillas. Desde entonces siguió malviviendo, encerrado, esperando que algún día, de alguna manera, la luz volviese a su vida.

El vacío y la aflicción impregnaron el pequeño salón. La historia de Alex trajo duros recuerdos a David, lo cual le ayudó a comprender aún con más profundidad los angustiados sentimientos de su amigo, y a sentir la mayor empatía posible por él. La empatía de quien ha sufrido la pérdida y ha conocido el sufrimiento.

—Ahora siempre pienso en todas las horas que tendría que haber pasado con ella y que no pasé... —dijo Alex, arrepentido—. En todo el tiempo que debería haber estado jugando con ella, ese tiempo que desperdicié... No comprendo cómo fui tan estúpido y estaba tan ciego como para no ver que ella era lo mejor que había sucedido en mi vida. Ni sé cómo fui tan ignorante para no ser capaz de apreciar el más valioso de los regalos, sus besos de fresa y sus abrazos de chocolate, como los llamaba ella.

»Daría mi vida entera por tener un solo día con ella, un día vivido completa y exclusivamente para ella, en el más absoluto presente, sin ayer ni mañana. Un día para apreciar todo lo que no supe apreciar, para sentirla, para abrazarla, para admirar su sonrisa, su inocencia, para oler su cabello, para comprender y sentir el amor en su más pura esencia... Un día que supiese a una vida entera, en el que no existiera el más mínimo lugar para la preocupación, tan sólo la máxima atención a cada sentimiento y emoción del momento presente.

David escuchaba con mucha atención, pero sobre todo escuchaba con el corazón para comprender los sentimientos y el sufrimiento de Alex.

—Creo que en algún momento, al inicio de nuestra vida, tendrían que decirnos que ya hemos comenzado a morir, que la cuenta atrás está en marcha —prosiguió Alex—, y así tal vez dejásemos de vivir como seres inmortales, pensando que ya tendremos tiempo de hacer y decir

todo lo que vamos dejando pendiente en el camino, dando por hecho que siempre habrá un mañana...

»Lo tiré todo por la borda... —sollozó Alex absolutamente derrumbado—, y ahora es demasiado tarde.

—Sé que no es fácil encontrar palabras que te consuelen —dijo David—, pero te puedo asegurar que sé cómo te sientes, porque yo me sentí así. He estado ahí, en esa situación, y tú lo sabes. Estabas al corriente de lo que sucedió y de lo que pasé, tú mismo me viste en aquellos días en los que estuve al borde del abismo. Fueron momentos de desolación, en los que un inmenso sufrimiento era mi único y constante compañero.

»Llegué a pensar, incluso a sentir y creer firmemente, que jamás sería capaz de superar aquella situación. Estaba convencido de que lo ocurrido marcaría para siempre mi destino, que ya no había futuro, que nada merecía la pena y que nada ni nadie podría cambiarlo. Estaba abatido emocionalmente..., hasta llegué a pensar que no tenía sentido mantener ese sufrimiento...

»Te aseguro que sé lo que sientes, porque no hace tanto yo me sentí así, desolado y sin ninguna esperanza. Pero hoy sé que todo es temporal, para bien y para mal. Y que de ahí se sale.

»Pero escúchame —continuó David mirando fijamente a los ojos de Alex—, yo no vengo a venderte nada, ni a convencerte de nada. Pero como te he dicho, aunque ahora te cueste creerlo y no veas la luz, sé con total seguridad que de ahí se sale. Sé que todo puede cambiar y que uno es capaz de encontrar un nuevo sentido, y mucho más rápido de lo que puedas imaginar —afirmó David con una enorme convicción—. Aunque ahora te parezca imposible, sé que este largo e interminable invierno acabará y la primavera llegará...

Alex sabía cuánto había sufrido David. Por eso sintió que eran las primeras palabras de alguien que conocía de lo que hablaba, y que realmente lo entendía. David creía en lo que decía y transmitía una fuerza y una convicción abrumadoras. Además de la energía y la ilusión que reflejaba, la convicción y el conocimiento de lo que David había sufrido y superado lograron que en el interior de Alex emergiera una pequeña pero brillante luz de esperanza.

Uno de los puntos que David aprendió de Joshua fue que para ayudar a alguien, primero tienes que comprender su situación, pero aún más importante es comprender su mundo interior, cómo se siente, a qué le teme, qué cree, qué quiere y qué es lo que más valora. David tenía que comprender cómo interpretaba Alex los hechos, cuál era el significado que le daba a la situación, cuáles eran sus emociones dominantes, porque todos esos factores determinaban su percepción de la realidad, sus emociones y todo su comportamiento.

En ocasiones, a pesar de las buenas intenciones, y David lo sabía bien, hay personas que cuando intentan ayudar a alguien pueden lograr el efecto contrario, hundiéndolos aún más en el problema. El motivo es la fina línea que separa la comprensión y la lástima, ya que la comprensión, la auténtica empatía, es la capacidad de entender los sentimientos del otro, ponerse en su lugar y sentir lo que siente para comprenderle y ante todo para que se sienta comprendido.

Sin embargo, cuando alguien ofrece sólo su lástima, te está confirmando que tienes motivos para sentirte así, que es normal que te sientas mal y que puedes quedarte ahí. Ese comportamiento bienintencionado puede ser terrible, porque no te dan motivos para salir de esa espiral destructiva, y la persona afectada saca un beneficio de algo profundamente negativo, porque

conecta con otros, los demás se preocupan por él, y así aprende que la lástima funciona; se dice: «Si sigo roto emocionalmente siguen haciéndome caso». Es una especie de falso amor que funciona a corto plazo.

Por eso hay personas que no abandonan ese comportamiento. Aunque sea difícil de aceptar o comprender, las personas obtienen ciertas ventajas o beneficios colaterales al tener una depresión o una actitud depresiva, porque una de las necesidades del ser humano es conectar con otros, sentirse escuchado y comprendido; y por desgracia, una de las maneras en que el ser humano conecta con otros es a través de la lástima, la depresión y la tristeza. Si uno tiene un problema lo suficientemente grande, las personas se sienten moralmente obligadas a prestar atención al ser humano que está pasando por una situación dolorosa. Por esta razón, para algunas personas la depresión se convierte en un lugar conocido al que regresar para resguardarse y recibir atención.

Esa actitud puede ofrecer ciertos beneficios a corto plazo, ya que reduce la culpa, se siente como una penitencia, atrae la compasión, que es percibida como cariño o amor. También justifica el abandono, las adicciones, y es una manera de evitar responsabilidades, culpando a otros. Pero a largo plazo, la desesperación, la depresión, o las actitudes depresivas, son extremadamente destructivas.

Ése era el motivo por el que David quería conocer y comprender la visión de Alex. Quería asegurarse de que se sintiese totalmente comprendido. Pero a partir de ahí no iba a dejarle revolcarse en la desesperación ni concederle un mínimo de lástima. Tenía que sacarle de esa espiral sin salida, fuera de sí mismo y sus lamentos. Sabía por experiencia propia que Alex ya había tenido suficiente. Sí, sin duda en esos momentos se necesita comprensión, una buena palmada de ánimo en la espalda, pero a veces también una patada en el trasero para reaccionar y salir del agujero.

—Hay cosas que no podemos cambiar, no podemos volver atrás —prosiguió David—. Y cuando no somos capaces de cambiar una situación, la única opción y el verdadero reto es comenzar a cambiar uno mismo. Yo te conozco, yo creo en ti, sé quién eras, pero parece que tú lo has olvidado. ¿Recuerdas quién eras? —preguntó David mirándole con nostalgia.

Con los ojos llenos de lágrimas contenidas, Alex asintió con un gesto, mientras en silencio seguía atravesando la ventana con su mirada, recordando momentos de su vida.

—Puedes y tienes que volver a ser la mejor versión de ti mismo —dijo David—. Una versión mejorada, porque después de una experiencia así, ya no volverás a ser el mismo.

—Ya, pero si no fuese por...

—Ya, y si en el cielo no hubiese nubes ni tormentas siempre sería precioso, pero no estaríamos aquí —lo interrumpió David—. Son las oscuras tormentas y las lluvias que descargan las que hacen que la vida crezca. Pero las tormentas son temporales, a veces son duras lecciones que el Universo pone en nuestro camino, aunque una vez que hayan pasado saldrás reforzado. De eso tratan las tormentas, te hacen mejor y más humano.

»Cuando uno se enfrenta a circunstancias que parecen insuperables, tiene dos opciones. Puede agarrarse al problema, regodearse en él, contárselo a todo el mundo para sentirse mejor, por la necesidad de sentirse comprendido, incluso sabiendo que eso le hundirá aún más. Puede lamentarse y preguntarse: “¿Por qué me pasa siempre a mí?”. O puede decidir que va a ser más grande y más fuerte que la situación, puede decidir que nada ni nadie lo doblegarán.

»Puedes aceptar una pérdida o una derrota como lo que son, como uno de los retos del camino, como parte del peaje por el que todo el mundo pasa en su aprendizaje para poner a prueba nuestro mayor músculo, que es la voluntad. Es una experiencia que tarde o temprano, de una u otra manera, llega en la vida, y ya que tenemos que superarla, mejor más temprano que tarde.

»Si no fuese por esas tormentas, por esos retos, ¿sabes qué pasaría, Alex? Que no aprenderías nada y no evolucionarías, porque te quedarías atascado en una espiral sin salida, empeorando cada día sin aprender nada. Pero esta dolorosa experiencia te llevará a un nivel superior.

»Recuerdo una historia que me contó un amigo muy especial, de nombre Joshua, de unos científicos que llevaron a cabo un interesante experimento sobre el comportamiento de las mariposas. Como sabes, primero son gusanos que crecen dentro de un capullo. Lo que intrigaba a los científicos era cómo eran capaces las mariposas de romper con sus frágiles y delicadas alas el capullo en el que crecen, para así echar a volar y ser libres.

»Cuando el momento de la liberación de las mariposas estaba cercano, los científicos cortaron y abrieron con delicadeza varios capullos. Las mariposas no sufrieron ningún daño, estaban perfectas, se movían un poco. Pero ninguna podía volar, y todas murieron, incapaces de llegar hasta los campos llenos de flores y néctar que les dan el sustento.

»Lo que los científicos descubrieron fue que las mariposas desarrollan la fuerza de sus alas haciendo un gran esfuerzo, empujando para agrietar el capullo. Esa resistencia es necesaria para desarrollar la fuerza, el instinto y la confianza en sí mismas. Si no pasan por esa experiencia, si les evitamos el problema, el sacrificio o esfuerzo, no las ayudamos, sino todo lo contrario, las condenamos.

»Es como un hijo al que se protege en exceso. Si se lo damos todo hecho, se convertirá en alguien emocionalmente frágil, lleno de miedos, porque nunca ha tenido que enfrentarse a nada por sí mismo. Su capacidad de superación, su vida emocional, su voluntad y fortaleza mental serán de cristal. Hay un viejo dicho al respecto que ahora me viene a la cabeza: “Un hijo es como una cometa, no puedes pretender que vuele si no confías y sueltas la cuerda”.

—Eso me recuerda a mi madre, cuando era pequeño —dijo Alex—. Era muy buena, pero siempre estaba vigilante ante los peligros, preocupada por todo... Recuerdo las innumerables veces que queriendo protegerme, mi madre me inculcó sus miedos. Todo eran constantes advertencias: «Ten cuidado, eso es peligroso; no hagas eso, te vas a hacer daño; cuidado, te vas a caer; eso es muy difícil...». Siempre estaba evitando que me enfrentara a cualquier cosa que ella creyera peligrosa, evitándome los obstáculos y las frustraciones para que todo me fuese más fácil.

—Sí, así es, lo hacen muchos padres —repuso David—. Pero esos obstáculos son necesarios, son una parte fundamental de nuestro proceso de evolución y crecimiento. Quienes pasan su vida huyendo de los obstáculos y de los retos están impidiendo su propio desarrollo personal; porque en todas las áreas de la vida, la victoria sólo llega tras superar numerosas dificultades y fracasos. Sólo cuando se sufren numerosas derrotas uno sabe apreciar en su justa medida el valor de la victoria.

»Pero no puedes abandonarte y caer en la resignación de que ya no hay esperanza, porque sí la hay. No debes creer que ya no puedes cambiar, porque vas a hacerlo. Y esto no son frases bonitas para motivarte, te lo digo con conocimiento de causa. Sé demasiado bien qué se siente

cuando el único compañero que te abraza y nunca te abandona es la desesperación, cuando te ahogas en un dolor que lo inunda todo.

—Sí, lo sé, pero no es fácil —replicó Alex con voz desgarrada—. ¿Qué haces cuando lo has dado todo y nada funciona? ¿Qué haces cuando sientes que tu vida se ha derrumbado en pedazos y que ya nada tiene sentido?

—Lo que haces —contestó David— es buscar tus porqués, salir de ti, encontrar un motivo más grande que tú, encontrar por quién luchar, levantar la mirada del suelo y volver a mirar al cielo, buscar un nuevo propósito, un sueño por el que pelear, dar gracias por lo que uno tiene en vez de estar siempre pensando en lo que nos falta, y con esos ingredientes recuperar la esperanza.

»Lo que haces es dejar de mirar atrás, a los errores del pasado, a lo que pudo haber sido y no fue. Tienes que soltar el pasado para liberarte de esa pesada ancla y poder avanzar en el presente, hacia un futuro mejor. Tienes que acabar con la desesperación y el drama antes de que éstos acaben contigo, porque no puedes alcanzar aquello que está delante de ti, esperando en tu futuro, mientras sigas aferrado a los restos del pasado que quedaron atrás, porque éste no volverá, al igual que no vuelve atrás el agua que ya pasó por un río.

»Llega un momento en la vida en el que hay que acabar con el drama, Alex, el momento en que decides que ya es suficiente, que no quieres seguir viviendo así, el momento de dejar de magnificar y empeorar todo, para comenzar a ver las cosas tal como son y no peor de lo que son. No necesitamos más drama ni a las personas que nos lo recuerdan a cada instante. Necesitamos una nueva esperanza. Una nueva visión. Ver las cosas tal como pueden llegar a ser, porque aquello que pones en tu mente es hacia donde te diriges. Es una autoprofecía que se convierte en tu destino.

»Alex, es hora de alejarse de aquello y aquellos que tiran de ti y te retienen, de los que quieren protegerte, pero en realidad te impiden avanzar, de aquellos que están empeñados en criticar y tan sólo hablan de lo que está mal. Es hora de alejarse de los destructores del futuro y de los ladrones de la esperanza, de los que culpan al resto del mundo y jamás se miran a sí mismos. Es hora de aceptar lo que no puedes cambiar, pero es hora de cambiar lo que no es aceptable. Y tú no puedes aceptar seguir viviendo así, que es seguir sobreviviendo, esperando a vivir.

»Llega un momento en que tienes que decidir ser parte de la solución y no del problema, Alex, el momento en que tus palabras sean para construir y no para destruir. Tienes que aportar un valor añadido, marcar la diferencia y salir a luchar aunque tengas la peor mano, porque la vida es un juego en el que se aprende a jugar viviendo con todas las cartas, incluyendo las menos deseadas. Por eso tienes que encontrar un porqué más grande que tú, un gran propósito, un sueño o una misión que te inspire a salir de aquí y avanzar hacia un futuro nuevo y mejor.

»No esperes a que alguien te rescate, eres tú el que tiene que rescatarse a sí mismo. Si quieres adelgazar, yo no puedo hacer la dieta por ti, eres tú quien tiene que llevar a cabo el esfuerzo. No puedes seguir esperando que algo ocurra, eres tú el que tiene que hacer que las cosas cambien. Si quieres que todo cambie, eres tú el que tiene que cambiar. Si quieres que las cosas mejoren, eres tú el que tiene que mejorar. Por eso éste es el momento de afrontar el presente, por doloroso que sea. No puedes permitir que algo que ocurrió hace tiempo en el pasado siga controlando tu vida en el presente y condicione tu futuro.

»En la vida de cada uno de nosotros llega el momento de tomar una firme decisión, la decisión que puede cambiar el curso de nuestra historia, y ese momento es ahora.

Alex se quedó en silencio, casi perplejo. Parecía que David era un boxeador y él un saco de entrenamiento. Se sintió sacudido por todos los lados; nadie le había hablado así, con esa contundencia, no estaba acostumbrado. Lo que había escuchado de otros fueron unas pocas y débiles palabras de ánimo envueltas en lástima, compadeciéndolo. Sin embargo, sintió que cada palabra de David era como un dardo al centro de la diana, que cada palabra lo incitaba a la reflexión, que cada palabra buscaba una reacción, avivando nuevas sensaciones que removían algo en su interior.

A su vez, David también estaba sorprendido, apenas comprendía de dónde le nacían aquellas palabras tan sabias y a la vez tan sencillas. Pero las sentía en su alma. Era como si brotasen de sus entrañas. Eran pensamientos, reflexiones y creencias que le llevaban atrás, a un tiempo cercano, sentimientos que lo reafirmaban y fortalecían su propio espíritu. Y gracias a esa fe con que las pronunciaba, penetraban por cada poro de Alex como una medicina para su alma.

Alex pareció despertar como de un sueño, miraba a David algo confuso, lo cual es positivo, porque la confusión hace preguntas, rompe esquemas y abre nuevos paradigmas. En ese momento comienzan a tambalearse ciertas suposiciones que dábamos por sentadas, es cuando nos planteamos las cosas desde otros puntos de vista, y entonces puede variar nuestra percepción sobre cómo interpretamos ciertos hechos, y el significado que les dábamos. Aparecen alternativas que no veíamos hasta entonces, se abren nuevas puertas, y entre las negras nubes de tormenta que cubrían nuestra vida, comenzamos a ver la esperanza de los claros de luz en el cielo.

Tras ese instante de reflexión compartida, David siguió expresando sus pensamientos:

—Cada uno de nosotros tenemos algo en nuestra vida que apreciamos profundamente. Algo que está unido al sentido de nuestra identidad, algo que nos da un valor, que forma una parte importante de lo que creemos que somos, lo cual genera la percepción de nuestra imagen o nuestra autoestima. En algunos casos se trata de una posición social o profesional; para otros puede ser la pareja, la familia, el éxito económico o tal vez el reconocimiento.

»Cuando sufrimos una pérdida en alguna de estas áreas de nuestra vida, podemos llegar a experimentar una pérdida de nuestra identidad, lo que a veces lleva a sentimientos de desesperación. En ocasiones perdemos una parte de nuestra fortaleza mental, o parte de nuestra confianza, sufrimos una derrota mental. Por lo general, esto ocurre con mayor facilidad cuando nuestra identidad no está sólidamente construida sobre unos valores, que en verdad son nuestros pilares internos. Entonces nuestra autoestima es más frágil, porque es más dependiente de factores externos.

»A lo largo de nuestro camino, en la vida todos nos encontraremos con distintas pérdidas, desde la misteriosa e inexplicable de los bolígrafos por muchos que compres, hasta...

La sonora carcajada de Alex rebajó el tono grave de la conversación. Con ese comentario, David rompió su patrón de comportamiento, desviando la atención hacia otra cosa y de este modo los sentimientos de su amigo. Alex no esperaba una tontería de ese calibre en ese momento, y se rió. Fue una pequeña demostración de cómo en un instante, cambiando la atención sobre aquello que pensamos, cambian súbitamente los sentimientos.

—Lo cierto —continuó David, retomando el tono— es que todos y cada uno de nosotros pasaremos por alguna situación similar en algún momento de nuestra vida, y ambos hemos recibido una dura lección al respecto. No somos inmortales, Alex, ni nosotros, ni nuestros amigos ni familiares. Nos enfrentaremos a circunstancias que inicialmente nos parecerán muy difíciles o

imposibles de superar. Sin embargo, por difíciles y duras que parezcan, siempre pueden superarse; y no sólo se superan, sino que, con el tiempo, pueden hacernos más fuertes, más sensibles y más humanos, aumentando nuestra empatía y la capacidad de comprender el sufrimiento de los demás, pudiendo así ayudar a través de esa experiencia.

»Esas experiencias pueden convertirse en las mayores lecciones de nuestra vida, lecciones que pueden servirnos para aprender y hacernos más fuertes, ayudarnos a poner nuestros valores en orden y dar prioridad a lo que de verdad importa.

—Me gustaría creérmelo y que fuese así en mi vida —dijo Alex, dudando—. Aunque he de reconocer que sí es cierto que las crisis nos ayudan a quitarnos la venda de los ojos y a poner los valores y las prioridades en orden, a descubrir la verdadera importancia de cada cosa, a redescubrir la importancia de la familia, por ejemplo. Yo sabía el precio de todas las cosas, pero de ninguna el valor. Sobre todo ignoraba el valor de lo más importante, todo aquello que no tiene precio, porque no se puede comprar y nunca supe valorar.

—Cierto, Alex, ésa es una gran verdad. A veces estamos tan ciegos que somos incapaces de valorar esas pequeñas grandes cosas hasta que las perdemos. Pero a veces, mediante esa pérdida o cuando no consigues lo que soñabas, de la manera más inesperada, encuentras tu destino.

»He tenido el privilegio de conocer a personas de una enorme calidad humana, algunas de ellas con un don y una sensibilidad especial —prosiguió David—. Son personas que han padecido el dolor, han conocido el fracaso y han sufrido pérdidas; y a pesar de su desesperación, no utilizaron ese dolor como un arma o una excusa, sino que utilizaron ese dolor para transformar sus vidas. Hallaron unos porqués más grandes que ellos mismos, y con ellos encontraron su camino para salir de la más profunda desesperación. Su personalidad se forjó durante un duro camino lleno de lecciones y desafíos, en algunas ocasiones mientras perseguían sus sueños, en otras solamente luchando para superar trágicas circunstancias.

»Detrás de esas personas siempre hay una increíble historia de superación personal. Un carácter único moldeado en la larga travesía de una vida llena de obstáculos en la que adquirieron un don especial, alcanzando un grado de humanidad y un conocimiento que las imbuyó de compasión y bondad, una humildad que las hizo especiales y valerosas, del mismo modo en que las condiciones más extremas de presión y calor convierten el simple carbón en un valioso diamante.

»Esas personas son inspiradoras estrellas que brillan en la oscuridad. Tal vez no tengan títulos, pero pueden entender e inspirar la vida de otros, porque están moralmente capacitadas más allá del conocimiento teórico, ya que quienes han sufrido son capaces de percibir y comprender las emociones que atormentan a los demás. Esas personas son sembradoras de luz, y ahora tú tienes esa oportunidad.

»Todo cambia, Alex, y no siempre como esperamos, pero tenemos que limpiar los escombros del pasado y recoger la experiencia para utilizarla con sabiduría, no como un látigo para infligirnos un mayor castigo. Tienes que dejar de castigarte y de culparte. No te juzgues más, porque cuando te juzgas, te haces daño. Es hora de ser más amable contigo mismo, de perdonarte, de aceptarte, y de seguir creciendo.

»Mírame, Alex —pidió David con los ojos llorosos y tal intensidad en la mirada que hacía absolutamente imposible dudar de sus palabras—. Sé que dentro de poco mirarás atrás, a tu doloroso pasado, y lo verás como algo lejano y como la mayor lección de tu vida, porque en cada

problema se esconde la semilla de algo grande.

»Hace muy poco tiempo tuve la oportunidad, o el privilegio, mejor dicho, de conocer a una persona única y muy especial, la persona que me ayudó a salir de una situación como la tuya. Fue Joshua, ese amigo que te he mencionado. El destino lo puso en mi camino, y él le aportó mucho a mi vida. Es más, creo que se la debo, porque la transformó por completo. Con él aprendí y comprendí cosas de mí que ni yo mismo sabía, y aprendí conceptos que nunca antes me habían enseñado.

»Yo no soy como él, ni poseo sus conocimientos, pero tengo la experiencia de haber pasado una situación similar, y, si me lo permites, creo que de alguna manera podría ayudarte, aunque no tengo todas las respuestas, creía tenerlas cuando tenía dieciséis años, pero ya no soy ese joven. Me gustaría ayudarte, Alex, así que si quieres, mañana podría pasar de nuevo a verte y hablar de algunas de las cosas que aprendí con Joshua y que tanto me han ayudado.

—Me encantaría, David, no sé qué decir... —respondió Alex—. Pero te agradezco enormemente la visita y tus palabras. Me cuesta creer que seas tú... Es increíble verte así y escucharte, me has aportado mucho más de lo que imaginas.

—De acuerdo, no sé a qué hora llegaré, pero mañana volveré.

—No te preocupes por la hora, aquí estaré —dijo Alex.

Se despidieron con un fuerte abrazo. En ese momento, con una segura y convincente mirada, David afirmó:

—Y prepárate, porque mañana será un día muy intenso —a lo que Alex asintió, como aceptando el reto.

Alex se quedó solo, pero no en soledad como hasta ahora. De alguna extraña manera se sentía acompañado. Estaba totalmente sorprendido de ver a ese nuevo David, y más aún sabiendo por lo que había pasado. Su transformación, su fuerza y sus palabras le dieron motivos para creer en su propio cambio. Algo que hasta ese momento consideraba imposible, ahora le parecía posible. David era la prueba de ello, convirtiéndose de pronto en un rayo de esperanza.

* * *

David salió del apartamento de Alex con la intención de hacer las tareas que había aplazado para ir a verle. Caminó unos diez minutos hasta llegar a la estación de tren más cercana para dirigirse de nuevo al centro. Pero en el trayecto no dejó de pensar en lo que acababa de suceder con Alex.

Se dio cuenta de que el efecto de estar más de un mes escuchando a Joshua todos los días, y tomando notas, había impregnado cada célula de su cuerpo y de su mente. Él mismo se asombró de lo que brotó de su interior. No era consciente de todo lo que guardaba dentro; pero al tener que ayudar a otro, había surgido de las profundidades como un manantial de conocimiento, de luz y de esperanza.

David sintió una extraña sensación de paz, aunque era algo distinto a lo que había sentido otras veces. Era algo más. Era una especie de placentera satisfacción que le hizo recordar algunas de las palabras de Joshua, algunos de los sentimientos que le explicó, pero que en su momento no comprendió plenamente. Ahora, de pronto, aquellas palabras comenzaron a cobrar todo su significado vital.

Esa sensación era «plenitud». Cerró los ojos y recordó aquellos momentos en el monasterio, mientras Joshua hablaba..., y en ese instante en su mente sonaron nítidamente algunas de sus palabras:

Cuando ayudas a otros te ayudas a ti mismo, cuando enseñas, aprendes; cuando das, recibes, ya que aquellos que iluminan la vida de otros no pueden evitar que se ilumine la suya. Y aunque si ayudas a una sola persona no cambiarás el mundo, sí cambiarás el mundo de esa persona.

Dentro de cada ser humano hay algo muy especial, algo que hace que cuando somos capaces de ayudar a alguien, cuando logramos reducir el dolor o el sufrimiento de otra persona, más que nada nos ayudamos a nosotros mismos. La bondad, la contribución a los demás y la compasión tienen una energía que transforma al ser humano. La mejor manera de aumentar la plenitud personal y reducir el sufrimiento es ayudar a otros, porque es imposible ayudar a otros sin ayudarse a uno mismo.

Ahora por fin comprendió algo que le dijo Joshua y a lo que entonces no le encontró mucho sentido. Joshua decía que era un egoísta porque se había pasado gran parte de la vida ayudando a otros, porque siempre era él quien más recibía.

Fue entonces cuando la cita de James Van Der Zee cobró aún más sentido: «La felicidad es un perfume que no puedes poner a otro sin que te caigan unas gotas a ti mismo».

Y es que cuando ayudas a otro eres importante para el Universo, y la retribución que recibes a cambio, es la plenitud. La satisfacción personal de haber marcado la diferencia en la vida de alguien. Esa plenitud no se puede comprar, no existe ni está disponible en ningún comercio a ningún precio, tan sólo puede lograrse al contribuir cuando uno da primero.

Tras cumplir con un par de gestiones, David llegó a casa exhausto. Comenzaba a sentir los efectos del largo viaje y el cambio de horario, pero aún quería hacer muchas cosas y ordenar otras, sobre todo en su cabeza.

Había sido un día intenso. Pero pese a estar agotado, su mente no dejaba de pensar en la mejor manera de ayudar a Alex, y en ese momento apareció la pregunta: ¿qué haría Joshua en esta situación?

Para responder a esa pregunta, David hizo un análisis y una profunda reflexión sobre muchos de los puntos que Joshua le enseñó, ya que necesitaba comprender mejor y desgranar cuáles fueron los pasos y las claves que Joshua siguió para ayudarlo a transformar su vida como lo hizo.

Entonces buscó su particular manual, con las notas que tomó durante las lecciones de Joshua en el monasterio. Era mucho más extenso de lo que pensaba. Ahí estaban resumidas muchas de las claves, pero además de sus anotaciones, tenía algo mucho más importante: el incalculablemente valioso libro marrón.

David comenzó a repasar y leer el cuaderno de notas. Los primeros escritos trataban sobre la culpa y el perdón. Después, sobre la importancia de encontrar un porqué, un motivo superior, un gran sueño. Luego, sobre la importancia de una gran decisión para iniciar un verdadero cambio; sobre los miedos, las falsas creencias y las claves para comprenderlos y superarlos para romper las barreras y cadenas que tantas veces nos paralizan; sobre los hábitos; la influencia del entorno y el poder de la vulnerabilidad; sobre la percepción de nuestra identidad y quién somos en verdad; sobre los sueños, el propósito y el sentido de la vida...

Se dio cuenta de que tenía un verdadero manual de transformación, por lo que comenzó a crear un esquema de ciertos puntos clave para tratar con Alex. Siguió revisando sus escritos un buen rato, hasta que, de repente, se despertó sentado en la mesa con la cabeza sobre los papeles. Estaba rendido, era hora de ir a la cama.

David abrió los ojos con el amanecer. Como siempre hacía desde que lo aprendió de Joshua, se levantó dando las gracias por un nuevo día. Abrió la ventana, y la fresca brisa de la mañana lo espabiló un poco más, ayudándole a recuperar la energía. Era un precioso día de una floreciente primavera, y desde la ventana podía ver a los más madrugadores corriendo por el paseo al borde del río. Cumplió con sus hábitos matutinos y, tras desayunar, ordenó el montón de papeles sobre los que se había quedado dormido durante la víspera mientras trabajaba.

Ya tenía una idea bastante definida de los temas que quería tratar con Alex. Cogió una pequeña mochila para meter las notas con el esquema, el cuaderno y, por supuesto, el libro marrón para seguir leyéndolo cada vez que tuviera un momento, sobre todo para aprovechar el tiempo de los desplazamientos. Revisó la lista de tareas. Tan sólo tenía un par de asuntos importantes para ese día, y alguna pequeña cosa más, por lo que decidió resolverlos primero y después ir a ver a Alex.

El primer lugar al que debía ir no estaba lejos, así que decidió dar un paseo por la ciudad.

Las buenas sensaciones y la serenidad permanecían en su interior; mientras caminaba se sentía conectado, en armonía consigo mismo, en el presente. Esa sensación aumentó al recordar lo que ocurrió con Alex, por todo lo que sorprendentemente salió de su interior y por la desconocida y maravillosa sensación de satisfacción que sintió en el cuerpo al ver la forma en que Alex había reaccionado a sus palabras. De algún modo se sintió como un pequeño y humilde Joshua, y eso le gustó mucho.

Una vez cumplidas sus tareas, fue a almorzar a una sencilla pero acogedora cafetería del centro, en donde pudo pensar sobre cómo afrontar su próximo encuentro con Alex. Esta vez no sintió la urgencia de tomar un taxi, así que se dirigió al metro, para desde ahí enlazar con el tren de cercanías que lo llevaría a casa de Alex.

En el tren tenía por delante unos veinte minutos de trayecto, por lo que sacó el libro marrón de la mochila y comenzó a leer las palabras de su querido y añorado Joshua. A su lado se sentó una mujer, y frente a ella el hijo, de unos cinco años, que se entretenía con un juguete, un muñeco de un superhéroe, mientras la madre leía un libro.

En la siguiente parada, una joven se sentó junto al niño y frente a David, aunque él apenas se dio cuenta porque estaba absorto leyendo el libro, hasta que la risa del pequeño le llamó la atención. El niño miraba a la joven, mientras ella, con una sonrisa pícaro, disimulaba mirando al techo. En ese momento, David vio la belleza de sus rasgos.

Cuando el niño dejó de mirarla, la joven lo miró de nuevo, y, como en un juego, rápidamente le enseñó la lengua, gesto que el niño repitió con una sonrisa y una mirada traviesa mientras David los observaba. Entonces ella se inclinó sobre el pequeño y le dio un empujoncito con el hombro a la vez que le guiñaba el ojo. Ante la sonrisa de ella, el niño repitió el gesto abriendo mucho la boca.

El niño la miró reteniendo la risa, un poco avergonzado, pero ya habían conectado. David no dejaba de sorprenderse de la naturalidad y la calidez de cada gesto de la intrigante mujer. En ese momento, ella se inclinó un poco más hacia el niño y le preguntó susurrando:

—¿Cómo se llama el superhéroe?

—Se llama Hércules.

—Así que te llamas Hércules...

—No, yo no, el superhéroe se llama Hércules —respondió el pequeño.

—Pero el superhéroe eres tú, no el muñeco —dijo ella—. Seguro que tú eres mucho más fuerte y valiente que él —agregó la joven con un gracioso tono de voz.

—Nooooo —insistió el niño—. Yo soy Keith.

En ese momento, tanto David como la madre de Keith observaban sonriendo la divertida escena.

—Así que entonces tú eres el superhéroe Keith...—afirmó ella.

—Noooooooooo —volvió a replicar Keith con un tono como de «que no te enteras»—. Yo soy sólo Keith, el superhéroe es Hércules.

—¡Ah! —contestó ella como si por fin se enterara—. Pero seguro que tienes algún superpoder secreto del que no quieres contarme —agregó.

Entonces Keith, sonriendo un poco avergonzado y con las manos entre las piernas, negó con la cabeza.

—¿Y tú cómo te llamas? —preguntó Keith.

—Victoria, me llamo Victoria.

David se quedó con su nombre: Victoria. En ese momento sus miradas se cruzaron, y los ojos de David se quedaron atrapados en los de ella, que continuaba sonriendo.

La conversación, el juego y las risas siguieron entre Keith y Victoria. David dejó el libro marrón, porque era incapaz de leer, fascinado por la dulzura y la espontaneidad de Victoria, que generaban en el niño aquella total confianza, haciéndole sentirse cómodo y seguro a su lado.

David se quedó prendado de su contagiosa risa, que hacía sonreír a todos los que estaban al lado. Había algo en ella que llamaba la atención, una energía especial, una increíble vitalidad y naturalidad.

Aunque había algo más que percibía en ella mientras jugaba con Keith. Siguió preguntándose qué era, hasta que se dio cuenta. Era su inocencia, pero no una cualquiera, una que es difícil de ver: la inocencia de un adulto.

La inocencia de un adulto es mucho más valiosa que la de un niño, ya que todos los niños tienen esa inocencia natural, algo que desgraciadamente con el tiempo va desapareciendo. Poco a poco, ciertas experiencias de la vida nos hacen desconfiar y de manera gradual vamos perdiendo esa inocencia. Pero cuando vemos la inocencia en la mirada de un adulto, a pesar de las circunstancias, a pesar de algunas duras experiencias, a pesar de haber visto y conocido la decepción, es porque esa persona ha decidido confiar y amar por encima de todo.

La madre de Keith guardó el libro y avisó al niño de que tenían que bajarse en la próxima parada. El muchacho saltó del asiento y se agarró a la mano de la madre.

—Keith, se te ha olvidado una cosa —dijo Victoria.

Keith miró a su asiento y no vio nada.

—¿El qué? —preguntó.

—Dar-me un besito —contestó ella con una gracia única y una gran sonrisa, dando por supuesto que no podía irse sin hacerlo.

Keith miró a su madre, como buscando su visto bueno. Ella le sonrió y asintió, y el pequeño Keith se acercó a Victoria para darle un beso, a lo que ella respondió con un beso en la frente y un sonriente y enorme «Gracias». Mientras caminaba con su madre para salir del tren, Keith era incapaz de dejar de mirar atrás, diciéndole adiós con su pequeña mano y su inocente mirada.

Pero no solamente el niño se quedó fascinado; David tampoco fue capaz de quitarle los ojos de encima mientras seguía la escena, embelesado. Estaba hipnotizado por aquella mujer, cautivado por su encantadora personalidad. Por algún motivo, había cosas en ella que le recordaron a Joshua..., quizá la luz de su inocente mirada, la asombrosa actitud, la dulzura y humanidad que emanaban de todo su cuerpo.

Keith y su madre bajaron del tren, y al verlos en el andén, de repente David se dio cuenta de que ésa era también su parada. Se levantó apresurado, cogió la mochila y salió corriendo. Al bajar al andén y cerrarse la puerta se quedó observando a través de la ventanilla la dulzura y la luz de la mirada de Victoria. El tren se puso en marcha, y en ese instante sus miradas volvieron a encontrarse, hasta que el tren comenzó a alejarse y ya no pudo verla, lamentándose de no haber tenido alguna parada más para hablar con ella.

Se quedó pensativo en el andén, y tras un momento se puso la mochila y de repente...

—NNOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO.

David cayó de rodillas al suelo. Su desgarrador grito asustó a todo el mundo en la estación. Todos se giraron, y de rodillas en el andén, con las manos tapándose la cara, volvió a soltar un descorazonador grito que transmitía el más profundo dolor y la mayor desesperación.

Algunas personas se acercaron para ver qué sucedía y si podían ayudarle, mientras él seguía de rodillas llorando desconsolado repitiendo:

—NO. NO. NO. No, no, no... Cómo he podido hacerlo...

Un par de personas le preguntaron si estaba bien, y, con un gesto, David les hizo saber que no necesitaba ayuda.

Al poco se levantó. Fue hasta la pared y se apoyó de espaldas. Y de la debilidad que sentía en ese momento se fue dejando caer, arrastrando la espalda por la pared, hasta quedar sentado en el suelo, con las rodillas y todo el cuerpo encogido, casi en postura fetal.

Estaba bloqueado y desesperado. Seguía sentado en el suelo con las piernas encogidas y la cabeza entre las rodillas, mientras seguía torturándose: «No, no, no, cómo he podido hacerlo, cómo he podido ser tan imbécil de dejarme el libro marrón de Joshua en el tren... Cómo he podido ser tan inútil de dejarme el libro en el asiento. Pero en qué estaba pensando... Es lo más valioso de mi vida..., el regalo de Joshua. Qué voy a hacer ahora. Es único. Seré burro... Pero cómo he sido tan tonto de no ponerle ni mi nombre, ni la dirección, ni un teléfono...».

—¡¡¡IMBÉCIL!!! —gritó David, desesperado.

«¿Cómo he sido capaz de hacerlo?», se preguntaba sin comprenderlo.

Algunas viejas emociones del pasado resurgieron como un relámpago, amenazantes, haciéndole sentirse pequeño. Momento que aprovecharon los miedos para filtrarse a través de las grietas generadas por la culpa y atacar de nuevo su confianza. Sin el libro, David comenzó a sentirse frágil y desnudo. Parecía que la vida lo estaba enfrentando a otra gran prueba, un nuevo ensayo para comprobar su nivel de tolerancia ante la frustración y las emociones destructivas.

Era uno de esos momentos, por los que todos pasamos, en los que sentimos que todo se derrumba a nuestro alrededor, en los que nos convertimos en nuestro peor enemigo y nos sentimos culpables, momentos en los que la duda nos abraza, en los que la confianza y la fe en nosotros mismos nos abandonan.

No era un hecho realmente trágico, pero la mente es capaz de magnificar cualquier situación hasta niveles insospechados, es capaz de convertir granos de arena en gigantescas montañas, pequeños eventos en peligrosos monstruos. Son momentos en los que nos encontramos en un cruce de caminos, aunque a veces sólo veamos uno. Por eso es importante aprender a manejar esas situaciones, y David ya lo había hecho anteriormente.

Se dio cuenta de que tenía que parar esa hemorragia emocional y recuperar el control. Tenía que salir de sí mismo y convertirse en observador externo. Mirar lo ocurrido desde fuera. Tomar distancia para tener una mejor perspectiva de la situación.

Respiró profundamente, y comenzó a recordar algunas de las lecciones de Joshua. Recordó sus palabras sobre la culpa y el perdón, y su mente agrupó varios de los conceptos que aprendió con él para retomar el control.

En ese instante recordó una pregunta que le hizo Joshua: «¿Vas a morir por esto?».

La respuesta era evidente. «Entonces no te comportes como una víctima inocente que ha sido sentenciada a muerte», fue la respuesta de Joshua en aquel momento. Y seguía siendo la misma en el presente.

Era una oportunidad clave, la ocasión para aplicar lo que había aprendido, porque no importa lo que sabemos, tan sólo lo que hacemos. Ése es el mayor abismo que existe, la gran diferencia que hay entre lo que sabemos y lo que hacemos. Hay muchos teóricos, muchos que hablan, pero la teoría sólo sirve y se convierte en conocimiento cuando se aplica, cuando se pasa a la acción, porque lo que realmente aprendemos lo aprendemos haciendo, no diciendo. Por eso el mejor discurso no es el que escuchamos, sino el que vemos, y cuando dejamos que las acciones hablen por nosotros.

Aún sentado en el suelo, David se propuso comenzar el proceso para retomar el control. Elevó la cabeza, estiró el cuerpo para estar más erguido, y al mismo tiempo respiró profundamente para aquietar su mente. Lo primero era cambiar la postura corporal, su fisiología, porque hay emociones que nos llevan a ciertas posturas, pero también ciertas posturas que crean o aumentan un tipo concreto de emociones. Ocurre con todos los animales. Por ejemplo, cuando tienen miedo, se encogen, se hacen más pequeños. Para sentirnos más protegidos adquirimos una postura fetal, al igual que una persona deprimida se sienta más encogida, cruza las piernas, los brazos, se encierra, mira hacia el suelo, con los hombros caídos.

Esas posturas aumentan y perpetúan las emociones negativas, por lo que David sabía que el primer paso era cambiar la postura y la respiración. Debía respirar más profundamente y con el cuerpo más erguido. Por eso cuando alguien celebra algo, cuando mete un gol, gana una carrera o logra algo positivo, se estira, salta o abre los brazos para celebrar, amén de que en los labios aparece una sonrisa. También nos erguimos para parecer más seguros, esbeltos o atractivos, igual que algunos meten barriga y sacan pecho. Lo mismo ocurre en el mundo animal, cuando un macho quiere impresionar a la hembra, se yergue, se hincha y se pavonea. Las posturas nos hacen sentir y generar distintas energías y emociones.

El segundo paso era cambiar el lenguaje interno, porque las palabras que utilizamos para explicar una situación son las que finalmente le dan el significado. Y esa versión y esas palabras se convierten en nuestra experiencia. La forma en que describimos una situación genera la percepción de nuestra realidad.

En cuanto describimos con palabras una experiencia, podemos cambiar o magnificar el sentido de esa experiencia, empeorarla o mejorarla. El lenguaje que utilizamos condiciona nuestra vida, ya que las palabras que utilizamos para describir las cosas o las circunstancias nos colocan en un determinado estado mental. David lo sabía, por lo que se preguntó: «¿Qué te estás diciendo a ti mismo? ¿Cómo estás describiendo esta situación? ¿Cuál es la historia que te estás contando?».

Tenía que dejar de darse cabezazos contra la pared, porque sabía que martirizarse no mejora nada.

El tercer paso era cambiar el enfoque y dirigir la atención hacia aquello en lo que sí tenía un mayor control, y dejar de dirigir el enfoque exclusivamente al problema. Cuando nos pasamos el tiempo pensando en lo que no queremos, en la contrariedad que nos preocupa, o en algo sobre lo que no tenemos ningún control, la sensación de frustración e impotencia aumenta, al igual que la preocupación y el miedo, porque allí adonde nuestra mente dirige su atención es hacia donde van todas nuestras emociones, nuestros sentimientos y nuestra energía. David era consciente de que lo que pensamos es lo que sentimos, tanto si es cierto como si no.

Recordó una de las lecciones de Joshua: en ocasiones, cuando perdemos el control y entramos en una espiral destructiva de constantes pensamientos negativos, seguimos un patrón de comportamiento que magnifica aún más esas emociones que no deseamos. En esos momentos tendemos a mantener de forma permanente nuestro enfoque sobre el problema que nos preocupa. Nuestro lenguaje interno se vuelve destructivo, describimos todo mucho peor de lo que en realidad es, y nuestro cuerpo tiende a encogerse, aumentando la sensación de impotencia. Al entrar en esa espiral negativa distorsionamos y magnificamos los hechos, y nos dejamos manipular por las emociones negativas.

Creamos en nuestra mente la peor historia posible, y convertimos esos pensamientos en la percepción de nuestra realidad. Y acabamos sintiéndonos como si toda esa historia magnificada fuese una realidad en el presente, cuando la verdad es que la gran mayoría es producto de nuestra imaginación.

Esos tres puntos, la postura, el lenguaje y el enfoque de nuestros pensamientos constituyen la «tríada emocional» y dan forma a una gran parte de nuestras emociones. Éste era uno de los principios que David aprendió con Joshua, y se estaba centrando en ellos.

Tenía que tomar perspectiva para retomar el control emocional, analizar la situación y ver las cosas como eran para no magnificarlas emocionalmente de manera desproporcionada, como a veces nos ocurre. Sí, la pérdida del libro era un desastre, y muy doloroso, pero no había cometido un error deliberado, ni fue una decisión consciente. Había sido un despiste descomunal, pero aún tenía el cuaderno de notas y toda su experiencia. Además, todavía podía ponerse en contacto con el departamento de objetos perdidos de la compañía del tren. Tenía que mantener la esperanza.

El problema y la situación era lo mismo. Nada había cambiado. No podemos elegir ciertos acontecimientos y circunstancias que ocurren a lo largo de nuestra vida. Sin embargo, siempre somos responsables y dueños de nuestra reacción ante ellas y de cómo dejamos que nos afecten.

Por eso, recordó David, una de las claves de la madurez emocional y la fortaleza mental es aprender a minimizar el impacto y la duración en que pueden afectarnos las inesperadas y difíciles situaciones a las que tendremos que enfrentarnos. Las circunstancias y los problemas son los que son, no hay que negarlos, sino reconocerlos y enfrentarlos. Pero depende de nosotros cómo y cuánto dejamos que las dolorosas circunstancias nos influyan. Por ese motivo tenemos que aprender a recuperar el control interior, ése es nuestro verdadero poder y el primer paso para el cambio: no esperar a que todo cambie, sino asumir la responsabilidad de nuestras emociones, y cambiar nosotros.

David dirigió entonces sus pensamientos hacia Alex, porque una de las mejores maneras de reducir el dolor y sufrimiento es salirse de uno mismo y ayudar a otros que están peor que nosotros. Comenzó a pensar en cómo iba a comportarse con Alex, y el hecho de comparar la situación de él con la suya le ayudó a no ser tan dramático. Después de unos largos e intensos minutos, más sereno, se dirigió a la oficina de la estación para dar parte de la pérdida del libro, haciendo una pormenorizada descripción, y dejar sus datos de contacto.

Luego, hecho todo lo que estaba en su mano, se dirigió caminando al apartamento de Alex. Mientras caminaba, no podía quitarse el libro de la cabeza y alguna barbaridad no muy agradable pasaba por su mente, pero la ahuyentaba con rapidez. Sí, David estaba tremendamente decepcionado y dolido consigo mismo por la pérdida del libro, pero sabía que tenía que asumir las consecuencias y no iba a permitir que eso lo afectase en ese momento.

Debía tener una actitud correcta y recuperar su estado mental y emocional antes de hablar con Alex, por lo que sacó de la mochila los papeles y las anotaciones de la noche anterior para revisarlos mientras caminaba.

* * *

Finalmente, David llegó al apartamento de Alex. Sentía que había tomado el control de la situación, pero a su vez sentía la pérdida del libro. Antes de entrar en la casa, David cerró los ojos mientras elevaba la cabeza mirando al cielo, y con su particular fe, se dirigió al Universo:

«Gracias por esta oportunidad y por confiar en mí esta responsabilidad. Te pido que conviertas mis dudas en seguridad, mis miedos en confianza, que me conviertas en un instrumento para transmitir la fuerza, la creencia y la inspiración necesarias para transformar una vida. Que me utilices como una herramienta de sabiduría para transmitir el conocimiento y la esperanza. Te pido que me ayudes a ayudar».

David procuró relajarse y tomar el control total de sus emociones para crear el mejor estado mental y transmitir la mejor energía, olvidándose de sí mismo, e influir en Alex de la mejor manera posible. Así es como se mide a un líder, por su capacidad de influencia, no sólo ante los demás, sino primero en sí mismo.

Cuando estuvo preparado y seguro, llamó a la puerta del apartamento de su amigo. Esta vez Alex abrió enseguida.

—Hola, David, me alegro de verte, ¿qué tal estás? —preguntó Alex.

—Muy bien, estoy muy bien —contestó David asintiendo con una sonrisa.

Al entrar en la casa, David percibió una gran diferencia; estaba todo recogido y con las ventanas abiertas. Había mucha más luz.

—Y tú, ¿cómo te encuentras? Te veo mejor —dijo David.

—Me siento mejor, aunque anoche casi tuve que ponerme hielo para los moratones emocionales —bromeó Alex—. Ayer me hiciste reflexionar mucho. Y no me dijiste sólo las palabras bonitas que hubiese querido escuchar, dijiste cosas que, aunque algunas me doliesen, necesitaba escuchar. Por momentos sentí contradicciones, pero creo que necesitada esa dosis de sinceridad.

—Precisamente de eso tenemos que hablar —afirmó David tras sentarse—. Porque si realmente queremos cambiar y avanzar, tenemos que ser muy honestos y sinceros con nosotros mismos, aunque sea duro reconocer ciertas cosas que pueden ser dolorosas.

—Sí, tengo muchas ganas de hablar contigo. Pero antes deja que esta vez sea un buen anfitrión. ¿Te apetece tomar algo? ¿Una cerveza, una coca-cola?...

—Un buen vaso de agua fría me iría de perlas. De verdad, no necesito más.

—Pues como quieras, David.

Y Alex desapareció unos instantes en la cocina. Volvió con una jarra de agua con unos hielos y dos vasos en una bandeja. La dejó en la mesita de centro, y sirvió agua a David y a él.

David bebió un sorbo de agua con auténtico placer y dejó el vaso sobre la bandeja.

—Bueno, Alex, hoy tenemos que hablar de cosas que ocurrieron antes del accidente de tu pequeña. Es muy importante comprender de dónde venimos, cuándo nos desviamos de nuestro camino, por qué tomamos ciertas decisiones en la vida, por qué a veces sin darnos cuenta adquirimos algunos hábitos y comportamientos indeseados.

—La verdad es que no sé cómo ni cuándo ocurrió... —dijo Alex—, pero sí tengo la sensación de que, en algún momento, por algún motivo, tomé un camino equivocado.

—Yo te conocía bien, pero en los últimos años diste un gran cambio en tu vida y considero que no muy positivo —aseguró David—. Creo que influenciado por el entorno, tomaste ese otro camino que dices, un desvío que poco a poco te alejó de tu esencia, de quien en realidad eras. Personalmente te vi cada vez más perdido, y siempre persiguiendo algo más, empeñado en demostrar algo al mundo para impresionar, siempre te faltaba algo de la lista por lograr, siempre corriendo con prisas, pensando en el futuro, sin estar ni disfrutar nunca del presente.

»Eso es lo que yo veía desde fuera, aunque puedo estar equivocado; además, mi opinión no cuenta, eso es algo de lo que tienes que darte cuenta tú, porque hasta que no reconoces un problema no puedes solucionarlo. Por eso, cuanto más honesto y sincero seas contigo mismo, antes podrás comprender y encontrar respuestas para dar un giro a tu vida y salir de esto.

—Creo que voy a necesitar más hielo para este nuevo golpe, o más bien para esta nueva ración de sinceridad —dijo Alex—. He pensado mucho en todo este tiempo, y no estás equivocado. Es más, creo que tienes toda la razón, que has vuelto a acertar en el centro de la diana. Ése fue el motivo por el que me fui distanciando de todo, incluida mi familia. Sólo pensaba en mí y en mis necesidades. Quería más para tener una mayor seguridad y poder disfrutar después. Pero ese después nunca llega, porque siempre tenemos algo que añadir a esa interminable lista... Y en esa desesperada persecución me perdí, me quedé ciego..., y acabé perdiendo todo lo que realmente importaba.

»Sé que luché y trabajé sin descanso. A veces, demasiadas veces, en mi interior dudaba si hacía lo correcto, pero había algo que me decía: “¡Sigue!...”. No sabía si seguía porque perseguía un sueño o porque huía de algo. No conocía el motivo real, pero en mi fuero interno sentía que

tenía que seguir escalando mi particular y empinada montaña hasta llegar a una oculta cima que nunca veía.

»Lo que no consigo comprender es cómo me cegué de tal manera, como me metí en esa carrera sin línea de llegada...

—Esa comprensión no llegará por mucho que te martirices —afirmó David—. Aunque te entierres bajo una montaña de culpa no cambiarás el pasado. Ni las constantes preocupaciones mejorarán tu futuro. La comprensión y el nuevo inicio llegan cuando te aceptas, te perdonas y utilizas las experiencias del pasado, no como errores imperdonables, sino como grandes lecciones.

Aunque David pronunció estas palabras sobre la culpa para Alex, al mismo tiempo fueron un bálsamo para él mismo por la pérdida del libro.

—Eso que te pasó a ti ocurre más a menudo de lo que crees —continuó David—. Esa especie de persecución del futuro y los motivos que se esconden detrás de ello es uno de los temas sobre los que me habló ese gran amigo que ya te he comentado, Joshua. Gracias a sus palabras comprendí de dónde nacían algunas de las emociones que sentía, y eso me ayudó a encontrar respuestas.

»El hecho es que durante nuestra vida estamos constantemente expuestos a miles de mensajes que nos dicen cómo deberíamos ser, qué apariencia deberíamos tener. Siempre nos muestran a alguien mejor, más joven, más esbelto, como un supuesto modelo, qué hacer, pensar, cómo tendría que ser nuestra casa, nuestro coche, las vacaciones perfectas y toda una larga lista de imposibles ideales.

»Sin darnos cuenta, estas artificiales necesidades a las que estamos expuestos terminan por hacer que nos comparemos. En esa cruel balanza, comparamos lo que tenemos con lo que creemos que deberíamos tener a estas alturas. Comparamos nuestra vida real con lo que suponemos que deberíamos haber alcanzado o con esas perfectas y supuestamente maravillosas vidas. Es difícil que podamos ganar en esa batalla. Está perdida de antemano. Y acabaremos viendo que no cumplimos la mayoría de esos estándares. Y de esta manera, sin saberlo, hemos condicionado una parte de nuestra propia valoración personal basándonos en esas inconscientes pero constantes comparaciones.

Alex escuchaba con el ceño fruncido, analizando los conceptos que David vertía con tanta naturalidad.

—Sí, éste es uno de los grandes problemas de la sociedad actual: la confusa percepción sobre nuestra identidad. Esto ha provocado una gran desconexión con los valores más importantes del ser humano. Y esa pérdida de valores acarrea graves consecuencias.

»No hemos dado la suficiente importancia a lo que ocurre en nuestro interior, y necesitamos con urgencia un mayor grado de humanidad, compasión y bondad. Se ha relegado a un segundo plano nuestro desarrollo y evolución personal, ya que todo el enfoque se ha puesto en lo externo en vez de en lo interno.

»Tal vez no seamos conscientes de ello, pero algunas de las consecuencias de estas comparaciones son las dudas que sigilosamente se plantean en nuestro interior, y que tienen consecuencias negativas en la percepción de nuestra identidad, llevándonos a preguntarnos: “¿He logrado lo necesario para ser merecedor de la felicidad? ¿Seré lo suficiente bueno?”.

»Esa oculta pero corrosiva sensación de no ser suficiente, tiene consecuencias desastrosas en nuestra vida. Cuando llegamos a pensar que no somos suficiente, nos sentimos más pequeños, nos encogemos, llegamos a pensar que no somos lo suficientemente buenos o capaces para aspirar a algo o a alguien, o peor aún, abandonamos nuestros sueños o aspiraciones porque creemos que no seremos capaces de hacer algo que en verdad deseamos, y ni siquiera lo intentamos.

»Sin saberlo, en nuestra mente cala la idea de que cuando logremos todo eso que esperábamos de la vida, entonces seremos felices. De ese modo, sin darnos cuenta, restringimos nuestra propia felicidad, porque nos imponemos inconscientes reglas o condiciones para llegar a ser merecedores de la felicidad.

Alex asentía sin darse cuenta, enfrascado ya en el discurso de David.

—¿De cuánta alegría podemos sentirnos merecedores? —preguntó David encogiéndose de hombros mientras dejaba la pregunta en el aire.

»No sé tú, pero hubo una fase de mi vida en la que pensaba o sentía algo descabelladamente injusto —afirmó David en un arrebato de sinceridad—. Era la sensación de que “aún no me lo merezco, todavía no puedo ser feliz...”. Por algún retorcido motivo que no llegaba a comprender, no me permitía ser yo, ser libre, sentir y vivir sin miedos..., vivir sin sentirme retenido por una especie de falsa armadura protectora que en realidad me impedía sentirme pleno.

»Creo que a veces, sin darnos cuenta, llegamos a comportarnos como si aún no pudiéramos ser felices porque todavía no hemos alcanzado ciertos logros que se suponía que teníamos o deberíamos haber alcanzado.

—¿Qué retorcido pensamiento nos lleva a eso? —planteó Alex.

—Es la consecuencia provocada por el peor de los miedos, el miedo más corrosivo del ser humano, el más oculto y autodestructivo y el menos reconocido: el miedo a no ser suficiente —repuso David.

—Sí, eso es exactamente lo que yo sentía —dijo Alex—. No me permitía parar, tenía que estar siempre trabajando para conseguir más y nuevos objetivos, todo lo demás tenía que esperar. Ahora comprendo por qué estaba encerrado en esa espiral: estaba convencido de que tenía que conseguir más para sentirme digno, y hasta que no lo consiguiese sentía que no lo merecía.

—¿Qué tienes que demostrar para ser suficiente? ¿O a quién? —preguntó David.

—En realidad sé que no tengo que demostrar nada a nadie. Si hay algo que tenga que demostrar será tan sólo ante mí mismo —respondió Alex.

—Cierto, así es —asintió David—. Ésa es la gran verdad: el momento de la aceptación de uno mismo por lo que uno es, no por lo que uno logra. Por eso debemos preocuparnos de «ser» más, no de tener más, sino de ser más humanos, mejores y más cercanos.

David dio un breve suspiro y reclinó un momento la espalda en el sillón. Tras unos instantes, con un tono muy cercano y confidencial, preguntó:

—¿Qué emoción crees que te ha retenido más en tu vida, Alex?

—Ahora que lo comprendo, sé que es ésa, la sensación de nunca sentirme lo suficientemente bueno —dijo Alex—. Era como una escondida y profunda voz interior que me susurraba al oído que todavía no había llegado, que aún no era merecedor de nada.

—Esa sensación hace que nos encerremos en nosotros mismos —afirmó David—. Y no nos deja comportarnos como realmente somos. Hace que nos sintamos prisioneros en una invisible cárcel interior que restringe nuestras emociones y nuestro comportamiento. En definitiva, nos

impide ser nuestra mejor versión.

—¿Y cuál es el remedio para sacarse esa sensación de no ser suficiente? —quiso saber Alex.

—El remedio, la cura, es la aceptación, que es lo contrario de la resignación, porque no podemos querer aquello que no aceptamos, y menos si ahí nos incluimos a nosotros mismos. Y entonces es hora de dejar de pensar que necesitas lograr otra cosa más para aceptarte. Si lo consigues, genial. Pero el amor y la aceptación de uno mismo no pueden estar condicionados por un resultado. La única solución es encontrar el amor hacia uno mismo y hacia otros, porque el amor es más fuerte que el miedo.

—Pero si no consigues eso que tanto deseas, ¿aún puedes sentirte merecedor de ello? —planteó Alex.

—Si no tienes eso que tanto deseas, es la prueba de que puedes sobrevivir sin ello, y de que es probable que no lo necesites tanto como crees —contestó David—. Es como la persona que sólo es feliz cuando gana; ya puede ir preparándose para ser un absoluto infeliz, porque en la vida a veces se gana y a veces se pierde. No logramos todo lo que nos proponemos. Pero te repito que no podemos condicionar nuestra felicidad a un resultado, ni pasarnos la vida esperando a obtener ese resultado, pensando que cuando lo consigas, todo será perfecto para el resto de tu vida, porque ésa es la gran mentira que nos pasamos la vida persiguiendo.

»Si lo consigues, será una gran satisfacción, pero en nuestra imaginación lo sobrevaloramos tanto que pensamos que al lograrlo esas sensaciones serán eternas. Y, sin embargo, son temporales, duran menos de lo que crees. Y en breve te preguntarán: “¿Ya está? ¿Esto es lo que hay?”.

»Esa gran sensación inicial desaparecerá, y pronto surgirá de nuevo la sensación de vacío, de que te sigue faltando algo. Y entonces comenzarás a perseguir algo más grande, o a otra persona, buscarás un nuevo objetivo, pensando que, a lo mejor, lo que has logrado no era tan importante o no es suficiente. Y todo ello porque estamos convencidos de que esas emociones que tanto deseamos se generan a través de esos logros externos. Y es al revés, las grandes sensaciones están dentro de nosotros, las tenemos que cultivar y mimar para que salgan hacia fuera.

»En realidad, lo más importante durante ese proceso hacia tus metas y sueños es tu progreso personal al enfrentarte a los numerosos retos del camino y a tus propios miedos.

»Por supuesto que tenemos que tener sueños, ilusiones, aspiraciones, y tenemos que luchar por ellos. Pero nuestra valía no depende de ellos. Tu calidad humana no depende del tamaño de tu cuenta en el banco. Lo que verdaderamente importa son tus valores, cómo te tratas a ti mismo y a los demás, la clase de persona en la cual te conviertes, con independencia de los resultados. No se te ocurra confundir una vida sencilla con una vida sin significado.

Alex asintió ante lo que sonaba casi como una reprimenda, pero todo comenzaba a cobrar sentido. Empezaba a ver nuevos aspectos y nuevos porqués para algunos de sus comportamientos y sentimientos que nunca antes había entendido de dónde surgían.

—Pero ¿por qué me siento tan insignificante?... —dijo Alex con un tono de voz casi lastimero.

—A lo mejor porque en tu mente hay cosas que tienen que cambiar, y aún no las has cambiado porque quizá todavía no las has descubierto o no las comprendes. Por eso en ocasiones tenemos conflictos emocionales que no sabemos de dónde nacen. Pero lo cierto es que los padecemos, por lo que el primer paso es comprenderlos y conocernos mejor.

—Entonces, ¿de dónde nacen esas sensaciones? —preguntó Alex, frustrado.

—El motivo de tu dolor es que a pesar de descubrir una parte del problema, en tu interior sigues operando con el modelo del pasado, sigues aferrado a las viejas creencias. Entre otras cosas, has sufrido una pérdida de identidad porque siempre tuviste la necesidad de tener que demostrar al mundo tu valía, tu significado, necesitabas sentirte importante y ser reconocido. Y lo lograbas a través del trabajo, persiguiendo más y más cosas, más resultados, más objetivos, más proyectos, tener más... Y todo ello te hacía sentir importante. Tu ego estaba encantado, pero en el resto de tu vida ese comportamiento tenía consecuencias negativas, sobre todo en tu familia.

»Pero creo que, en el fondo, lo que de verdad buscabas era sentirte merecedor gracias a los resultados; no eran tus valores, ni tu propio respeto, aceptación o autoestima. En el pasado, sentías, o más bien estabas convencido, que eran las cosas que lograbas las que te hacían ser merecedor de ellas, lo que te daba valor. Ése era tu modelo, tu mapa mental, pero al perderlas, sientes que has perdido tu valor y te sientes insignificante, porque equivocadamente buscabas el reconocimiento, sentirte importante, demostrando esos logros. Y en esa persecución perdiste lo que más valorabas: tu familia y su amor. Y eso ya había ocurrido antes de la muerte de tu hija. Su pérdida ha revelado todo lo que había detrás y que ha aflorado a la superficie. Y ahora estás atrapado en eso.

»Todos queremos comodidad y seguridad en nuestra vida y nuestra familia. Tenemos esa necesidad, eso es innegable. Pero cuando tienes esa necesidad cubierta y sigues en esa obsesiva carrera sin fin para lograr más y más, cuando se convierte en tu principal motivación y tu prioridad en la vida, lo más probable es que acabes solo. Porque al final del camino descubrirás que la vida no es sobre ti, sino sobre los demás. No es sobre lo que consigues, sino sobre lo que das.

Ante esa reflexión, Alex abrió los ojos y las cejas se le arquearon.

—En los últimos años no vivías, estabas esperando a vivir. Estabas esperando a conseguir ciertos logros, esperando a cumplir con una serie de expectativas que suponías que debías alcanzar, porque algo dentro de ti te decía que no eras lo suficientemente bueno. Cuando esto ocurre, en muchas ocasiones nuestra capacidad de dar amor, inclusive de recibirlo, está más limitada, porque ese amor está retenido. A veces, sin darnos cuenta nos lo guardamos esperando el momento en que nos sintamos suficientes, esperando a sentirnos por fin merecedores de la felicidad. Ésa es la gigantesca mentira que un día creíste.

»Ésa es la cárcel en la que aún estás atrapado, por eso no eres emocionalmente libre y te sientes insignificante. Ahora eres un prisionero de una serie de emociones que no te sirven y te hacen sentir todo lo que no deseas, porque te has pasado la vida siendo otro.

»El motivo para perseguir el reconocimiento, o la necesidad de sentirnos más importantes o valorados, es que en lo más profundo de nosotros hay algo que nos dice que no somos suficiente. Pero la realidad de la que no somos conscientes, y la causa que genera una especie de vacío y de insatisfacción, es la contradicción de que nunca puedes sentirte suficientemente bueno cuando no estás siendo tú, cuando eres otro que no es lo que tú eres de verdad; cuando estás actuando ante los demás, representando un papel para encajar y sentirte aceptado, por el miedo al rechazo o a la soledad. Sin embargo, en el fondo, el resultado de todo esto, que por otra parte es agotador, es ser infeliz y acabar con un gran vacío interior, porque te pasas la vida sin poder ser tú abiertamente, siendo otro, pretendiendo ser quien no eres...

»Y si sigues viviendo conforme a ese pasado, no hay futuro. Serás un desgraciado que vivirá una vida compadeciéndose, creyendo que lo mejor de tu vida ya ha pasado, pensando siempre en lo que te falta, deseando estar en otro lugar, con otras circunstancias. Lo peor es que no sólo tú sufrirás, también los que están a tu alrededor padecerán las consecuencias.

»Aunque puedo estar totalmente equivocado. ¿Tú qué opinas?

—¿Sabes, David? Acabo de comprender algunas cosas que no sabía o de las que no me había dado cuenta. Ahora comienzo a entender aquella obsesión, y por qué me comportaba de esa manera —dijo Alex—. Ahora me doy cuenta de que tenía unas creencias que me hacían tomar decisiones que no me convenían. Comprendo mejor de dónde nacía ese sentimiento y empiezo a entender por qué me pasaba la vida en el trabajo. Era mi refugio, y en el que me sentía importante.

—Ése es el lugar donde estás viviendo interiormente y no es muy agradable —comentó David—. El lugar en que en realidad vives no son las cuatro paredes que te rodean, sino el lugar al que tu mente regresa de manera constante. Ése es el lugar donde vives emocionalmente, porque tu calidad de vida es directamente proporcional a la calidad de tus emociones.

—Pero, en mi situación, ¿qué puedo hacer para extirpar de mí este sentimiento y recuperar la sensación de ser útil, de volver a sentir que importo, de que mi vida tenga un significado?

—Hay distintas maneras de satisfacer esa necesidad de significado que tiene todo ser humano. En mayor o menor medida, toda persona tiene la necesidad de sentirse válido o importante. Para ello, las personas utilizan distintos métodos para satisfacer esa necesidad de ser distinto o sentirse necesitado. Algunos intentan conseguir más y más cosas, otros intentan destacar a través de la manera de vestir, otros se hacen tatuajes, algunos para sentirse más poderosos e importantes utilizan amenazas y la violencia, siendo arrogantes o buscando el reconocimiento y la fama a cualquier precio. Y otros haciendo lo contrario, ayudando a otras personas y creciendo interiormente...

»Todos necesitamos sentirnos necesitados y que importamos. Y, como has visto, esa necesidad puede satisfacerse de manera positiva o de forma muy negativa. Aunque sea utilizando un gigantesco problema para llamar la atención y sentirse escuchado. La cuestión es cómo conseguir de manera positiva ese significado en tu vida, sentir que la vida importa, que puedes ayudar a alguien y marcar la diferencia, que puedes ser la luz en la vida de otra persona. Entonces todo cobra mayor sentido.

—Eso es precisamente lo que me ha faltado desde hace mucho —dijo Alex—. Todo este tiempo me he sentido pequeño, insignificante, como un juguete roto que no sirve para nada... Ahora me doy cuenta de que no fui capaz de dejar de pensar en mí, ni antes ni ahora...

—Tu vida tendrá un nuevo significado y será más plena cuando decidas cada día añadir valor en la vida de alguien —aseguró David—. Cuando salgas de ti y te propongas ser una influencia positiva en la vida de otra persona, cuando plantes semillas de luz y esperanza. Es entonces cuando tu vida, sin darte cuenta, cobrará un nuevo valor. Y al plantar esas semillas, te convertirás en un «sembrador de luz», alguien con quien los demás querrán estar porque serás una influencia positiva, alguien que sumará y que otros admirarán por su valía. Decía mi amigo Joshua que no sabrás qué es vivir hasta que no hagas algo por alguien que no pueda hacer nada por ti.

»Cuando buscas satisfacer la necesidad de significado a través de los logros y el reconocimiento, lo que consigues es satisfacer tu ego y tu vanidad. Cuando te enfocas en ayudar a otros, también satisfaces esa necesidad. Pero lo que recibes a cambio, aumenta tu paz interior y

eleva tu satisfacción y plenitud personal.

—¿Entonces los logros y la plenitud personal son incompatibles? —preguntó Alex.

—No, todo lo contrario, son complementarios. Tan sólo es cuestión de poner en orden las prioridades, porque es cierto que cuanto más sabes y más tienes, más puedes enseñar y dar.

»Lo importante es mantener el equilibrio entre nuestros objetivos, nuestras metas materiales y espirituales, entre nuestros sueños y nuestro desarrollo personal. Tener esas prioridades claras es la clave para no dejarnos llevar y pasarnos la vida persiguiendo más y más cosas, porque la plenitud que todos deseamos no llega solamente por alcanzar ciertos logros.

»En realidad llega cuando nos conocemos, nos aceptamos y a partir de ahí crecemos. La solución es encontrar el amor hacia uno mismo y hacia otros, un amor que sea más fuerte que el miedo. Llega a través de los gestos de bondad y de humanidad que, por pequeños que sean, jamás pasan desapercibidos para alguien. Llega cuando trabajamos en nosotros mismos, cuando nos esforzamos para superarnos, porque todo ser humano tiene la posibilidad y la capacidad de cambiar y de mejorar gracias a una cualidad innata que reside en cada persona: el poder que nos otorga la capacidad de adaptación al cambio.

»Ese cambio es un proceso natural que implica darse cuenta de uno mismo, conocerse mejor, ser consciente de nuestros límites y nuestro potencial. Ese trabajo es un desarrollo gradual de nuestras capacidades, del potencial y del talento que tenemos para mejorar nuestra actitud y aptitudes.

»Ese crecimiento y desarrollo personal es una evolución que dura toda la vida. Es un constante proceso de maduración y actualización que nos lleva a una identidad más plena y más humana. Ese proceso, a su vez, aumenta nuestra capacidad de comprensión, lo que nos ayuda a crear y a tener una nueva y mejor visión de nuestro futuro, además de ayudarnos a ser más productivos.

»Siempre tenemos que seguir aprendiendo y creciendo, por lo menos ésa es mi experiencia, porque en el momento que dejas de aprender y evolucionar, debido al entorno, a nuestra propia falta de disciplina o a las circunstancias, es como cuando dejas de regar una planta. Comenzamos a secarnos, tenemos la sensación de atascarnos, y las dudas y las emociones negativas comienzan a surgir como las malas hierbas.

»Y es probable que esa constante búsqueda por mejorar y evolucionar sea el mayor generador de felicidad y satisfacción personal.

—Creo que ése fue uno de mis errores —reconoció Alex—. Creía que ya había llegado, que la vida consistía en seguir haciendo lo mismo cada día, en seguir persiguiendo cosas. Pero estaba atascado, sentía que me faltaba algo, pero no sabía qué era.

David recordó en ese momento uno de los pasajes del libro marrón, se titulaba «La vida es como una duna», y aunque no lo recordaba perfectamente, la metáfora se le había quedado grabada, ya que al leerlo lo identificó con uno de los pasajes de su vida, y con ese recuerdo en la mente continuó su explicación, mientras Alex seguía absorto escuchando las palabras de David.

—Es cierto que hoy en día, ante los grandes cambios a los que nos enfrentamos, en ocasiones tenemos que abandonar la vida que habíamos planeado —dijo David—, porque ya no somos la misma persona que hizo aquellos planes, ni las circunstancias son las mismas. Durante nuestro camino en la vida cambiamos, evolucionamos, tenemos que adaptarnos a las nuevas situaciones, aceptar los retos e inseguridades que implican los cambios, aun sabiendo que son nuestros grandes

maestros. Esos desafíos que nos hacen dudar nos ofrecen la oportunidad de hacernos más fuertes, comprobar de qué estamos hechos y descubrir nuestro potencial, que no es más que la diferencia que hay entre lo que somos y lo que podemos llegar a ser.

»Aunque a veces es la propia vida la que nos obliga a llevar a cabo esos cambios, cambios que a lo mejor tendríamos que haber realizado hace mucho, pero precisamente por la inseguridad, las dudas y los miedos no tomamos ciertas decisiones, miramos hacia otro lado, esquivando ciertos retos o tal vez obviando dar un necesario paso al frente.

»Esas épocas en las que evitamos ciertas situaciones, huyendo o no queriendo ver la realidad, son períodos en los que no evolucionamos personalmente. Es más, sin darnos cuenta, retrocedemos, porque cuando huimos nos debilitamos, y de pronto comenzamos a sentir que nos falta algo, la frustración aparece sin previo aviso, y nuestro nivel de tensión interior aumenta, por lo general sin comprender el porqué, pero sin duda lo sufrimos.

»El motivo es que en la vida no existe una cima personal o una plácida meseta a la que llegamos y en la que nos mantenemos para siempre. La vida es como una gigantesca duna de arena. Tenemos que seguir caminando, siempre, sin descanso. Y en ocasiones, por mucho que caminemos y creamos que avanzamos, la arena sigue cediendo bajo nuestros pies. Queremos llegar a la cima desde la cual podremos ver ese nuevo y precioso amanecer, pero a veces seguimos atascados en el mismo lugar, sin avanzar. Tal vez entonces decidamos descansar, creyendo que nos mantendremos en el mismo lugar, pero la arena sigue cediendo bajo nuestros pies, y sin ser conscientes vamos retrocediendo... Y cuando ocurre eso en nuestra vida, hay una regresión personal, porque no evolucionamos.

»Si te paras porque crees que ya te has esforzado lo suficiente, si crees que ya has llegado, las fuerzas del entorno y los viejos hábitos te arrastrarán hacia atrás y regresarás a un viejo e indeseado lugar del pasado en el que ya habías estado.

»La vida es como esa gran duna, constantemente cambia, al igual que cambia su entorno, por eso tenemos que seguir caminando y aprendiendo para adaptarnos y enfrentarnos a las nuevas situaciones y a los retos del camino. Para seguir evolucionando.

Tras decir estas palabras, David se quedó en silencio mirando a Alex durante unos instantes.

—¿Dónde pasas la mayor parte del tiempo?

—Aquí, metido en casa —contestó Alex.

—No, no me refiero físicamente, sino mental y emocionalmente. ¿Adónde van tus pensamientos de manera habitual? ¿Estás en el presente? ¿Pasas más tiempo mirando atrás, hacia el pasado, o pensando en el futuro?

—Ahora llevo un tiempo removiendo el pasado..., inútilmente. Pero ahora que lo pienso, siempre me he pasado la vida pensando en el futuro.

—¿Y cuáles han sido las consecuencias de pasarte la vida pensando en el futuro?

—Ahora, desde la distancia, veo que han sido varias. Creo que en parte es necesario para planificar el futuro, pero las consecuencias reales fueron dos, y ambas se contradecían. Siempre me pasaba la vida preocupado por el futuro y la incertidumbre que conlleva, y quizá por eso era incapaz de disfrutar del presente... Sin embargo, por otro lado me pasaba el tiempo imaginando todo lo que quería conseguir, me pasaba la vida esperando a que llegara aquella situación perfecta que había idealizado, pensando y deseando ese momento en el que estaba convencido de que sería feliz.

—Eso es algo muy común hoy en día —dijo David—. Nos pasamos mucho más tiempo pensando en lo que nos falta, lo cual hace que pasemos más tiempo en ese futuro que deseamos que en el presente. Eso hace que, inconscientemente, deseemos estar en otro lugar, en una supuesta mejor situación futura. De esta manera nosotros mismos, sin quererlo, generamos una insatisfacción comparativa, ya que «ahora» no tenemos eso que deseamos y que en el futuro imaginamos que tendremos, con lo cual nos pasamos la vida deseando y esperando ese momento futuro, que suponemos será mejor que el presente, y así arruinamos nuestro auténtico presente. Perseguimos la felicidad como si fuera un objeto que tenemos que alcanzar, o un lugar al que debemos llegar.

—¿Buscamos o perseguimos la felicidad? —preguntó Alex de repente, intrigado.

—Buena pregunta —repuso David—. Creo que ni lo uno ni lo otro, ni la buscamos ni la perseguimos. Creo que la encontramos, ya que es una consecuencia progresiva de nuestras decisiones, de nuestro desarrollo, de nuestros actos.

»Recuerdo que Joshua decía que el éxito y la felicidad no son algo que se busca o se persigue, sino que los atraes, al igual que las oportunidades, y que los logras por la clase de persona en que te conviertes.

»Si persigues algo, es más difícil alcanzarlo, porque en la persecución hay tensión y sensación de peligro; y a veces, si persigues algo es porque huye de ti. Mientras que la bondad y la humildad generan confianza y atraen las cosas hacia ti, por eso la felicidad es como el agua.

—¿A qué te refieres? —quiso saber Alex.

—A que no lograrás retenerla con la fuerza.

—Sigo sin entender —dijo Alex, confuso.

—¿Tienes un cubo?

—Sí, en la cocina.

—Pues llénalo de agua y tráelo aquí, al salón.

Un minuto más tarde, allí estaba Alex con el cubo lleno de agua, intentando adivinar qué quería hacer David.

—¿Lo pongo aquí, junto a la mesita?

—Aparta la mesita y déjalo en el centro.

Alex así lo hizo. En ese momento David se levantó del sillón y ambos quedaron de pie frente al cubo lleno de agua. David siguió con sus explicaciones:

—Las oportunidades y la felicidad son como este cubo de agua. Quiero que ahora te sitúes frente al cubo, e imagines que esa agua es tu oportunidad. Ahí está tu felicidad y quiero que trates de cogerla.

Alex fijó la mirada sobre el agua del cubo, casi con cara amenazante. Y de repente, como un rayo, lanzó sus manos sobre el agua, cerrándolas con rapidez con fuerza como si estuviese intentando capturar un pez. Sacó las manos del agua a la misma velocidad con que las había metido. Ya erguido, se quedó mirándose fijamente las manos en tensión mientras goteaban, y seguían en tensión.

—La ansiedad no te dará más felicidad. Sí lo hará la bondad —anunció David—. La felicidad es como esa agua, si tratas de cogerla con fuerza se te escapará entre los dedos. Pero si utilizas las manos y colocas las palmas sobre el agua, con bondad y humildad, en vez de con

fuerza, al igual que la felicidad, rebosará en tus manos. Son los actos bondadosos los que nos conectan con los demás. La fuerza del egoísmo es lo que nos separa.

»La humildad tiene un poder mucho mayor del que imaginas, al igual que el poderoso mar, que, en el fondo, ocupa el más humilde lugar.

—¿A qué te refieres? —preguntó Alex muy intrigado.

—Los ríos pueden ser grandiosos, preciosos y arrogantes, pero el inevitable destino final de todos ellos es siempre el mar, porque, con humildad, permanece por debajo de ellos.

»Y así es la vida... Parece que tenemos que recibir duros golpes y la visita de la adversidad para aprender ciertas lecciones y darnos cuenta de lo que verdaderamente importa. Es la integridad, la bondad y la humanidad lo que nos hace sentir una mayor plenitud, una mayor satisfacción y dicha interior. Ésos son, en definitiva, los factores que contribuyen a dar un mayor sentido a la vida.

Alex se quedó sopesando las palabras de David. Éste le indicó que se sentara en el sofá y él hizo lo mismo en el sillón.

—¿Durante cuánto tiempo más deseas mantener este problema? —preguntó David al cabo de unos segundos.

Alex lo miró con una cara extraña.

—¿Cómo que durante cuánto tiempo quiero mantener este problema?

—Sí, eso mismo, el problema pasó, quedó atrás y la vida sigue. Pero tú te has quedado instalado en el pasado.

—¡Pero es que tú no me comprendes! ¡Tú no sabes lo que he tenido que pasar! —exclamó Alex, desesperado.

—Sí que lo sé. ¿Acaso crees que yo no lo pasé mal? —dijo David en un suave tono comprensivo—. Pero esto no es un concurso para ver quién lo ha pasado peor. Nadie va a ganar ningún premio de consolación por ello.

»¿Crees que lo que ocurrió en el pasado es suficiente y te servirá como eterna justificación para abandonarte y no intentar hacer nada el resto de tu vida?

»Si quieres te doy la razón. Pero ¿cuáles van a ser las consecuencias de esa actitud? ¿Adónde te lleva eso? —preguntó David.

Alex agachó la cabeza; se quedó así un largo instante en un gesto de resignación, hasta que apesadumbrado y con voz frágil contestó:

—A ningún lado. Imagino que tan sólo a quedarme aquí, anclado en el pasado.

—Es como si un bebé que intenta levantarse cien veces y se cae siempre —repuso David—, decide que ya ha tenido suficiente, que no está dispuesto a fracasar ni una sola vez más, que ya lo ha intentado demasiadas veces, así que, resignado, decide que seguirá gateando el resto de su vida.

»Pero, gracias a Dios, cuando somos bebés persistimos, y aún nadie nos ha convencido de que no podemos o no somos capaces. Así que seguimos intentándolo hasta conseguirlo.

—Cierto, no he visto a ningún adulto gateando —bromeó Alex—. Pero no es así de fácil.

—No sé si te has dado cuenta, Alex —dijo David—. Pero de vez en cuando me estás hablando como si yo fuese el responsable de que tú cambies y te recuperes. Has repetido ya varias veces: «Sí, pero eso es muy difícil», «Pero no me comprendes», «Sí, pero en estas circunstancias...». Te comprendo, pero es hora de que *tú* salgas de ahí abajo.

Alex mostró una ligera y escéptica sonrisa.

Acto seguido, David añadió contundentemente:

—Y no creas que no sé de qué estoy hablando, porque yo reaccionaba igual y decía lo mismo. Eso ocurre cuando estamos en modo de supervivencia, cuando sin querer nos ponemos a la defensiva; porque por mucho que queremos creer, en esos momentos no creemos que podamos, y buscamos una excusa o una justificación que nos sirva para no intentarlo.

»Sin embargo, eres tú quien tiene que ser el mayor activo de tu propio rescate —prosiguió David—. Aunque tienes que darte cuenta de que tu ego no quiere arriesgarse a intentar nada que pueda salir mal, quiere evitar cualquier posible nueva decepción. Por eso, de vez en cuando, sigilosamente, te va susurrando al oído cosas como: “¡Sí, pero eso es muy difícil!”. Te envía mensajes de alerta, quiere convencerte de que es tu gran protector, y lo hace sembrando la duda en tu interior. Por eso sigue diciéndote en voz baja: “¡Mejor ni lo intentes, no te hagas ilusiones!”. Porque el ego es íntimo amigo de la duda y del miedo. Y juntos se empeñan en que permanezcas anclado en ese doloroso e indeseado lugar. Con tal de no exponerse a un posible fracaso y sentirse herido en su orgullo, el ego prefiere dejar todo como está.

»Ignorar esas voces del ego no es la mejor opción, si eso significa que huimos de ellas, porque si las ignoramos, éstas nos persiguen como nuestra sombra, haciéndose cada vez más poderosas. Esas dudas y miedos se convierten en nuestra historia, esa que nos repetimos una y otra vez, esa que nos retiene y nos hace dudar. Pero llega el momento en que tenemos que dejar de huir. Llega la hora de enfrentarnos a nuestros demonios y el momento de cambiar esa historia.

—¿Por qué me paso la vida repitiéndome esa historia de que no soy capaz? —preguntó Alex.

—Son muchos los adictos a su vieja historia, esa vieja historia que lo justifica todo —repuso David—. Esa historia es un conveniente motivo para no cambiar. Llegamos a convencernos de que ya sabemos qué va a ocurrir, dudamos de poder cambiar, llegamos a creer que no vamos a lograrlo, y como no queremos llevarnos una nueva decepción, a veces ni siquiera llegamos a intentarlo. Esa vieja historia nos sirve para justificarnos, conformarnos y admitir lo inaceptable.

»Cada uno de nosotros tenemos nuestra propia historia. Todos tenemos nuestras experiencias, y esas vivencias son las que nos moldean y hacen que veamos el mundo de una determinada manera. Sin embargo, tenemos que ser conscientes de que no somos prisioneros del pasado. Pero, al mismo tiempo, tenemos que reflexionar sobre esas experiencias de nuestro pasado, ya que éstas han creado una plataforma desde la cual nos comparamos, evaluamos y juzgamos, generando así el significado que atribuimos a los acontecimientos de nuestra vida.

»Esas conclusiones basadas en nuestras anteriores experiencias son responsables de las decisiones que tomamos en el presente. Por eso tenemos que analizarnos para descubrir qué creencias y qué miedos adquiridos nos han frenado. En resumen, ¿cuál es la historia que nos hemos creado? Porque a veces nos convertimos en los reyes de la distorsión. Dime, Alex, ¿cuál es la vieja historia que te estás contando a ti mismo?

—Supongo —respondió Alex— que es la historia de la duda sobre mis propias capacidades. Llevo toda la vida repitiéndome lo mismo, preguntándome si valgo, si soy suficiente, el miedo al qué dirán, la historia de la preocupación imaginando un futuro terrible, si soy merecedor de la felicidad, contándome la historia de que a lo mejor no seré capaz de superar ciertas situaciones. Siempre prisionero de esa historia...

—Esa historia que nos contamos tiene un enorme poder —dijo David—. A veces hay personas que empiezan a pensar en algo negativo, traen al presente algún mal recuerdo, una mala experiencia del pasado, o algo malo que creen que puede suceder. Y en ese momento comienzan a magnificar ese pensamiento de tal manera que la preocupación invade todo su ser.

»Esa historia es como una autopredicción, ya que nos lleva a un indeseado estado emocional que es justo lo que queremos evitar. Esa historia que nos hemos creído es el gran enemigo, pero aun así nos la repetimos.

»¿Serías capaz de ir a ver una película verdaderamente horrorosa una y otra vez todos los días? —le planteó David a Alex.

—Por supuesto que no, sería una tontería.

—Entonces, ¿por qué te maltratas repitiendo en tu mente esa horrorosa historia una y otra vez todos los días?

David consiguió arrancarle a Alex una sonrisa con esa comparación.

—¿Acaso crees que cambiará el final de la historia si sigues viendo la misma película? Creo que ya va siendo hora de cambiar esa vieja película que repites en tu mente todos los días. ¿No crees?

—Pues sí, no estaría nada mal —afirmó Alex.

—Dime alguna película que hayas visto más de una vez.

—Curiosamente, una que he visto varias veces es *El día de la marmota*.

—Muy buena película, y nos viene muy bien como ejemplo. Como sabes, en ella cada día se repite el mismo día, y eso mismo es lo que está pasando en tu mente cada día. Desde hace mucho te estás torturando con la misma vieja historia. Ésa es la repetitiva película en la que estás atascado.

»La cuestión es que cuando en nuestra mente esa película se pone en marcha, muchas veces reaccionamos como si esos pensamientos fuesen la realidad de nuestra vida, una verdad absoluta, cuando lo cierto es que simplemente son pensamientos que pasan por nuestra mente.

»Y esos pensamientos llegan a hacer que nos sintamos amenazados, porque nuestro instinto de supervivencia hace que nuestra mente dirija su atención hacia todo lo que percibe como un posible peligro, y cuando se nos pasa por la cabeza una situación difícil, nosotros mismos somos los que generamos y anticipamos esa peligrosa visión del futuro sobre la cual la mente mantiene su obsesiva atención, para supuestamente protegernos.

»En ese momento toda nuestra energía y nuestras emociones centran su atención sobre esa distorsionada visión y comenzamos a angustiarnos. Y la preocupación comienza a consumirnos por suposiciones, por algo que no existe.

»Cuando no somos conscientes de ello, nuestra mente adquiere ese hábito negativo, esa historia se convierte en el lugar al que nuestros pensamientos regresan una y otra vez, haciéndonos esclavos de esa misma vieja historia. Esa historia es el carcelero que nos encierra en la prisión de la preocupación y los miedos paralizadores.

Alex escuchaba con la máxima atención, porque ahora David estaba describiendo exactamente lo que sucedía en su interior, día tras día, desde hacía mucho.

—Tenemos que darnos cuenta de que esa historia que nos contamos son sólo pensamientos creados en nuestra mente —continuó David—, y es probable que nunca sucedan. Pero si no somos conscientes de ello, le damos un enorme poder, y el problema es que nuestra mente no diferencia

entre la realidad y la imaginación, por lo que nuestras emociones y nuestro cuerpo se comportan ante esos pensamientos como una realidad existente, llenándonos de angustia, de dudas sobre nosotros mismos que nos bloquean.

»Por eso necesitamos un método para distanciarnos, para distinguir entre los problemas reales del presente, sobre los que sí podemos hacer algo, ya que están dentro de nuestro control, y los problemas y distorsiones fruto de la imaginación, que pueden llenarnos de frustración e impotencia y ante los que no podemos hacer nada, porque en realidad no existen.

»Todos tenemos activadores emocionales que actúan como el gatillo de una pistola; y en tu caso, el activador es tu vieja historia, a la que vuelves constantemente. Cada vez que las preocupaciones o los miedos te invaden y crecen en ti emociones negativas, es porque la vieja película de siempre se ha puesto en marcha.

»Por eso es muy importante que la reconozcas perfectamente y que le des un nombre, el que se te ocurra, y en tu caso, como bien has dicho, puede ser *El día de la marmota*. ¿Te parece bien? —preguntó David.

Alex miró a David con una sonrisa y cara de alucinado.

—De acuerdo, está bien, la llamaré *El día de la marmota*.

—Así que, a partir de ahora, cuando esas emociones regresen y te des cuenta de que la película ha comenzado, tienes que decir: «¡Eh, ya ha comenzado de nuevo la película! Es *El día de la marmota*» —dijo David con entusiasmo—. Y entonces te adviertes a ti mismo: «Pero ésta ya me la conozco».

Alex no pudo contener la risa imaginándose la situación, pero comprendió perfectamente qué quería decir David, porque sabía que como en una película estaba repitiéndose esa misma historia de manera constante. Además, ésta es una buena estrategia para no tomarse todo tan en serio, momento que David aprovechó para preguntar a Alex:

—¿Sabes por qué los ángeles vuelan?

—Creo que he escuchado eso antes —contestó Alex.

—Porque se toman a sí mismos a la ligera.

—Sí, supongo que me tengo que tomar menos en serio —confesó Alex sonriendo.

—Así es, todos deberíamos hacerlo. Pero volviendo a nuestro tema, cuando actúas de esa manera, lo que haces es distanciarte de tus pensamientos para no tomarlos tan en serio y no dejar que te dominen. Es una forma de tener una mejor perspectiva y darte cuenta de la realidad, de que son sólo eso, pensamientos que no tienen ningún poder en el presente más que el que tú les concedas.

»Es hora de librarte de la tiranía de tus propios pensamientos, porque eso que piensas y temes no está pasando en esos momentos, así que tienes que dejar de comportarte como si estuviesen sucediendo. Son sólo un negativo y viejo hábito de pensamiento que se ha instalado en tu mente, y no puedes darle el poder para que controle tus emociones y tu vida.

»Otra de las maneras para recuperar el estado mental natural y cortar ese virus emocional es cuestionándote tus propios pensamientos con preguntas que te ayuden a valorar la situación de forma correcta.

—¿Como cuáles? —preguntó Alex.

—Hay muchas que te puedes hacer —respondió David—. Joshua me enseñó algunas buenas preguntas, y también aprendí algunas en el libro que me dio.

En ese instante, la atención y la energía de David cambiaron por completo. Había olvidado totalmente la pérdida del libro; en cuanto su pensamiento se enfocó en ese recuerdo, su mente volvió a ese desafortunado momento. Él mismo se dio cuenta de cómo reaccionó su cuerpo, confirmando lo que estaba enseñando: que allí adonde va nuestra mente se dirige toda nuestra energía.

Respiró hondo y miró a Alex para dejar de pensar en sí mismo y centrarse en él. Comenzó a recordar las preguntas que había mencionado, y esas mismas preguntas le fueron de gran ayuda. Tras esa fugaz tormenta interior, David retomó el tema donde lo había dejado.

—Así que cuando sientas emociones negativas, cuando vuelva la vieja historia, la culpa, o comiences a juzgarte o criticarte, tienes que preguntarte:

»¿Este pensamiento me está ayudando a mejorar mi vida y mis emociones?

»¿Es un pensamiento constructivo y útil?

»¿Qué beneficios me aporta la constante repetición de este pensamiento?

»¿Ese pensamiento está realmente ocurriendo ahora en mi vida?

»¿Me añade o me resta felicidad?

»¿Me ayuda a tener una mejor actitud y más confianza?

»¿Esa manera de pensar me ayuda a ser la persona que quiero ser?

»Ésas son algunas de las preguntas a las que tienes que responderte, y si haces los deberes, que es la parte más importante, porque lo que importa es lo que haces y no lo que sabes, tú mismo encontrarás muchas respuestas.

»Piénsalo bien, Alex, en la actualidad, tu manera de pensar, la historia que te estás contando, ¿te está ayudando o perjudicando?

David permaneció en silencio esperando la respuesta, mientras Alex se quedó pensativo.

—Nadie puede responder por ti, sólo tú tienes esa respuesta —dijo David—. Y el nivel de sinceridad contigo mismo es el que marcará la diferencia. Tú eres el guionista, así que es hora de crear tu nueva historia.

—Sí, pero no es fácil cambiar esa historia cuando lo intentas y nada sale como estaba previsto —adujo Alex—. Cuando quieres creer que las cosas van a mejorar, pero por algún motivo no cambian... Cuando la confianza desaparece y sólo surgen las dudas... ¿Qué ocurre cuando intentas algo y no lo consigues y sufres una gran decepción?

—Es mejor tener una gran decepción que vivir toda una vida decepcionado y sin ilusión, creyendo que nada es posible. Eso no es vivir. Eso es sobrevivir, prisionero y paralizado por el miedo para no volver a tener otra desilusión.

—Sí, pero ¿tener una decepción no es un fracaso? —preguntó Alex.

—¿Fracaso? Esa maldita palabra es el falso virus más extendido en la mente de las personas —afirmó casi con desprecio David.

»El único y verdadero fracaso, aquel que nadie puede ver, es el que sucede dentro de uno mismo. Ese fracaso, invisible para el resto del mundo, es una indeseada sensación interior que nos persigue como una larga sombra que oscurece nuestra vida. Esa sensación no está provocada por los sueños que no logramos, ni por los objetivos que perseguimos y no alcanzamos...

»En la vida cometemos errores, obtenemos resultados distintos a los que esperamos, no llegamos a cumplir algunos objetivos, pero sólo comete errores quien lo intenta, y sólo triunfa el que se atreve a fracasar. Por eso tendríamos que hacer un monumento en honor de aquellos que han

fracasado, porque eso significa que tuvieron el coraje de intentarlo.

»El coraje es reconocer que es difícil y arriesgado, y que es probable que no lo consigas, pero a pesar de ello te atreves a intentarlo, y a ese acto de valor los cobardes lo llaman “fracaso”...

—Pero no me negarás que es una decepción cuando no logras tus sueños... —argumentó Alex.

—Puede ser, aunque creo que es más triste no tenerlos, o ni siquiera atreverse a soñar, por miedo a la decepción de no alcanzarlos. Algunos no lo intentan porque creen que les llevará demasiado tiempo. Pero es mejor intentarlo porque el tiempo va a pasar de todos modos.

»Sufirás derrotas, claro que sí, seguro que tendrás derrotas. Pero no por eso has de sentirte derrotado, porque debes comprender que es parte del proceso. Es más, tal vez las necesites para descubrirte a ti mismo, para descubrir tu fortaleza interior, y te des cuenta de lo que eres capaz de superar.

»Sin embargo, reconozco que muchos buscan la seguridad. Pero ¿sabes cuándo te sientes seguro? Cuando aprendes que las derrotas son pasajeras, que son maestras de grandes lecciones.

»Así es como se logra la verdadera confianza, cuando a pesar de las derrotas levantas la cabeza de nuevo y vuelves a mirar a tus sueños, a tu porqué, sabiendo que podrás enfrentarte a cualquier situación por difícil que sea. Ahí reside la seguridad y la verdadera confianza.

»¿Sabes, Alex? Es probable que el mayor error de nuestras vidas sea no luchar por aquello que realmente queremos, por miedo a no ser capaces de conseguirlo.

»Son muchos los sueños no alcanzados, pero nadie tiene remordimientos cuando sabe que lo ha intentado, cuando lo ha dado todo, porque en ese camino ha aprendido y se ha superado.

»Hoy, después de muchas derrotas —prosiguió David—, puedo decir que he aprendido algo, y es que la única sensación de fracaso que permanece en nuestra vida es cuando de verdad quisimos hacer algo y al final no lo hicimos porque los miedos nos frenaron. El problema surge cuando hemos tenido sueños, cuando realmente teníamos propósitos, planes e ilusiones, y al llegar el momento de dar un paso al frente y pasar a la acción, justo en ese instante, damos un paso atrás, miramos a otro lado y no lo intentamos. Esa sensación de fracaso nunca tiene que ver con los resultados no alcanzados, sino con la sensación interior de saber que no hemos hecho lo que queríamos, lo que debíamos llevar a cabo.

—Sí, pero la sociedad siempre te está juzgando..., y para poder hacer eso que dices la sociedad tiene que cambiar —afirmó Alex.

—¿La sociedad?... —preguntó David con tono de perplejidad—. ¿Acaso es la sociedad la que va a arreglar tu vida, tu futuro y pagar tus facturas? ¿Y por qué hablas de la sociedad como de algo lejano? ¿Acaso tú no eres parte de esa sociedad?

»Tú y yo somos la sociedad. Cada uno de nosotros formamos parte de ese todo llamado “sociedad”, y cada uno tiene que asumir su propia responsabilidad. Pero mientras esperamos sentados, es más fácil criticar a los demás y culpar a “la sociedad”, exigiendo que sean los demás los que cambien. Así tenemos una justificación para no hacer ningún esfuerzo.

»Claro que sí, por supuesto que la sociedad tiene que cambiar. Y eso ocurrirá cuando el suficiente número de personas asuma la responsabilidad de su propio cambio.

»Pero en vez de hacer ese esfuerzo, es más fácil unirse al club de la queja y convertirse en un agorero que se pasa el día recordando al mundo lo mal que está todo, como si eso tuviese un gran mérito. Sin embargo, esas constantes quejas pueden convertirse en un virus mortal; porque una cosa es protestar ante las injusticias y buscar alternativas, y otra muy distinta es la queja por la queja y la crítica constante que nos debilita y erosiona la esperanza, perpetuando las emociones negativas.

—Entonces, ¿por qué caemos con tanta facilidad en esa espiral? —preguntó Alex.

—Es porque el ser humano tiene la necesidad de sentirse inocente, y de sentirse comprendido. Esa constante queja es una manera de decir: «Yo no he sido, yo no he hecho nada mal, yo he hecho lo que me dijeron, he estudiado, he trabajado, he hecho lo que tenía que hacer y, ahora, mira mi situación».

»Por esa necesidad de sentirnos inocentes, o víctimas del entorno, nuestra mente busca todos los métodos posibles para justificar la situación en la que nos encontremos. El problema es que cuando responsabilizamos a los demás de nuestra situación, perdemos todo nuestro poder personal y se lo damos a ellos, a las personas o situaciones que culpamos, y aunque uno pueda tener razón al obrar así, el resultado es que nos sentimos impotentes; porque si nos convencemos de que son los demás los responsables o culpables de una situación, sólo ellos podrán solucionarla.

»La realidad es que aunque no seas el total responsable de tu situación, si quieres cambiar y recuperar todo tu poder personal, tienes que asumir la responsabilidad de tu vida al ciento por ciento. Sólo entonces tendrás el control de tu destino en la mano.

—En mi mano he tenido de todo menos el control... —reflexionó Alex—. He tenido el dolor, la desesperación y el constante sufrimiento... Y no hace mucho lo que tuve en mi mano fue...

En ese momento Alex cerró los ojos, y los recuerdos afluyeron. Su cara se convirtió en el más fiel reflejo del dolor de la desesperación.

—Lo que tuve en mi mano fue un arma para huir y acabar con el sufrimiento. Lo he pensado una y otra vez, porque ya no tenía ninguna esperanza ni nada tenía sentido, ni el presente ni el futuro, y no aguantaba más.

Su mirada quedó perdida mientras el rostro reflejaba toda la tensión al recordar aquel momento.

—¿Por qué tiene que doler tanto?... —preguntó Alex con la voz quebrada.

—Cuando te duele tanto es buena señal. La señal de que tienes un gran corazón ahí dentro. Y duele porque te preocupa, porque te importan los demás y tienen que seguir importándote. Pero seguir infligiéndote ese dolor no te hace sentirte mejor, ni a ti ni a ellos, aunque tú lo sientas como una penitencia. Ésa es una cruel mentira que sólo empeora las cosas, porque además de sufrir tú, haces sufrir a tu madre, a tu hermano y a tus amigos. De esa manera les haces partícipes de tu dolor, aunque en parte lo ocultes o no lo digas. Tu cuerpo lo transmite, la tensión de tu rostro lo refleja. Ellos pueden percibir tus vibraciones, tu sufrimiento, y si tú decides irte, los harás sufrir más aún, y los harás sentirse culpables.

»Hay momentos en la vida en los que sin saberlo tomamos decisiones en nuestro interior, decisiones que pueden marcar nuestra vida. A veces son mecanismos de defensa para huir o alejarnos del dolor.

»Por las circunstancias de tu pasado, hubo un día en que de manera inconsciente tomaste la decisión de sentirte culpable, de herirte, y comenzaste a sumergirte en un profundo abismo. Tomaste esa decisión en un período de doloroso conflicto emocional. Pero las decisiones que tomamos cuando estamos enfadados, hundidos o dolidos, pueden ser peligrosas, porque nuestro estado emocional controla la calidad de nuestras decisiones, y en esos momentos podemos llegar a tomar decisiones muy estúpidas o destructivas.

»Los momentos para tomar decisiones son cuando estamos en calma, con todas las facultades plenas, o en momentos de inspiración, que son cuando conectamos con nuestra más pura y verdadera esencia.

»Aquel momento ha condicionado tu vida hasta hoy, pero tienes que dejar de utilizar tu historia como una herramienta de castigo. Ahora tienes que tomar una nueva decisión y convertir tu pasado en una sólida plataforma para lanzarte a una experiencia transformadora.

»Aunque tengo que confesar, y lo digo por experiencia personal, que la decisión más importante y transformadora que una persona puede tomar se produce al llegar al máximo dolor, en un momento de indecible sufrimiento e impotencia, de un vacío interior que lo envuelve todo y apaga las únicas luces de esperanza que quedaban. Son momentos en los que uno se siente al filo del abismo. En esos instantes hay personas que, por desgracia, cruzan esa línea para dejar de sufrir, y entonces pasan ese sufrimiento a los que están a su alrededor.

»En cambio, otros deciden que ya es suficiente, que no están dispuestos a seguir sufriendo y viviendo así, y la determinación de huir de ese dolor les hace tomar la decisión y encontrar la energía y su porqué para transformar toda su vida.

Una poderosa energía envolvía ahora el salón del apartamento. La conexión emocional entre Alex y David era enorme. David había pasado por esa situación y su decisión fue dar un paso al frente y dar ese cambio transformador. Y Alex lo percibía, lo sabía, lo sentía.

—A lo mejor crees que acabar con todo, que esa huida, es un signo de valor, un símbolo de honor. Incluso puedes llegar a creer que mueres por ellos... ¿Crees que te verán como a un héroe? ¡PUES NO! —gritó David ante la sorpresa de Alex—. Ellos quieren que vivas, tu madre y tu hermano y tus amigos quieren que vivas por ellos, no que mueras por ellos.

»¡Hace falta coraje para vivir, pero no para abandonar y morir! —afirmó David con la voz rota por el dolor del recuerdo, porque sabía de qué hablaba—. Ellos no quieren sentirse culpables y no te admirarán por ese supuesto valor si decides irte, sino que llorarán y sufrirán por ello, se sentirán frustrados por no haber sido capaces de ayudarte. Pero yo sé que tú no eres esa clase de persona, sé que no eres tan egoísta, y sé que no quieres hacerles daño.

»Conozco ese brutal dolor, Alex. Sé lo que se padece, sé qué se siente, porque he llorado totalmente derrumbado de dolor y de impotencia, prisionero en la cárcel de la desesperación, sin un gramo de esperanza en el futuro. Pero esa energía se puede transformar y dirigir en la dirección contraria.

»Es en ese momento del dolor más intenso cuando algunas personas toman la decisión más trascendental de su vida y deciden crear un futuro mejor. Es el momento en que dicen: “No estoy dispuesto a seguir viviendo así nunca más. No sé cómo, pero me tragaré lo que tenga que tragar, voy a ir hacia delante y haré algo nuevo. Haré lo que sea, haré lo que salga, y comenzaré de nuevo”.

»Es el momento en el que crean una nueva visión de futuro, cuando deciden reinventarse, cuando encuentran su misión y su porqué, con la convicción de que con esa nueva actitud algo irá saliendo y, si no, serán capaces de crearlo. Es la decisión de aceptar lo ocurrido como una lección y un aprendizaje que los hará mejores, más fuertes y más humanos.

»Pero si te sigues castigando a ti mismo, destruirás a tu familia y a las personas que más te quieren. Aunque a veces por algún retorcido motivo creemos que si nos seguimos martirizando y sufrimos lo suficiente, un día seremos dignos del perdón y podremos comenzar a vivir. Pero no puedes creerte eso y seguir actuando así, no necesitas seguir incrementando la culpa, necesitas comenzar a progresar, y eso puedes hacerlo ahora mismo.

»Si encontrases y tuvieses una misión en tu vida, un nuevo propósito que diese sentido a todo, ¿cómo te sentirías? —preguntó David a Alex.

—Pues imagino que bien, me sentiría con fuerza para volver a luchar por algo porque tendría sentido, tendría un porqué.

—Ésa es la clave —dijo David—: encontrar ese propósito, el sentido que nos hace avanzar, porque si no tienes un propósito, ¿por qué vas a luchar?, ¿por qué vas a ilusionarte?, ¿por qué vas a volver a levantarte? Si no tenemos un sueño que nos inspire, un gran porqué, ¿de dónde nacerá la energía para ese cambio?

»Sin esa visión somos un barco a la deriva, perdidos en medio de un inmenso océano, rodeados por la niebla de la duda y el miedo de la incertidumbre. A veces, como única solución, remamos por inercia, hacemos algo, aunque sin saber hacia dónde nos dirigimos, simplemente con la esperanza de llegar a alguna parte.

»Sin embargo, cuando encontramos nuestra razón, nuestro porqué, es como si un gigantesco faro apareciese frente a nosotros, en la distancia, y nos iluminase de nuevo el camino. Esa luz es la visión de esperanza y dirección que genera ese nuevo propósito.

—Supongo que ése es el reto, crear esa visión y encontrar ese porqué..., pero ahora mismo no tengo ninguno, no tengo ni idea de cuál puede ser —reconoció Alex.

—Yo sí sé cuál es —dijo David, convencido—. Y estoy seguro de que mañana tú también. Sé que encontrarás ese porqué, el propósito que te dará un sentido. Hay alguien muy importante en tu vida que desde hace tiempo está esperando ese cambio, que está esperando a que vivas tu vida con sentido y propósito. Y tienes que hacerlo por esa persona.

—¿A quién te refieres? —preguntó un intrigado Alex.

—No te preocupes, mañana lo sabrás —dijo David sonriendo—. Pero ahora me tengo que marchar.

—Pero ¿a qué te refieres? ¿No puedes avanzarme algo?

—No —afirmó David absolutamente convencido de lo que decía mientras se levantaba del sillón—. Mañana lo sabrás.

Alex lo acompañó hasta la puerta, y en el momento de despedirse, David lo miró fijamente. Su rostro reflejaba una gran seguridad. David puso una mano sobre el hombro de Alex y le dijo, sonriente y convencido:

—Pronto todo cambiará, más de lo que imaginas, y sucederán cosas buenas. Ya lo verás.

En ese momento Alex sintió que estaba en el buen camino.

—Nos vemos mañana —dijo David, aún sonriente, mientras Alex le estrechaba la mano. Y con un gesto de profundo agradecimiento y un brillo diferente en la mirada dijo:

—Mil veces gracias, David. Esto significa mucho más de lo que imaginas.

—Gracias siempre a ti —repuso David al percibir la sinceridad de sus palabras.

Alex cerró la puerta, y en ese momento un sentimiento de plena satisfacción inundó a David. Era la sensación de paz que le producía saber que estaba siendo una influencia positiva en la vida de Alex. Son momentos muy mágicos, cuando nos sentimos plenos, cuando percibimos que marcamos la diferencia en la vida de alguien, cuando nos sentimos más útiles que nunca, momentos en los que todo parece encajar, nuestro universo está en orden y todo cobra un especial sentido.

Mientras emprendía el camino de vuelta a casa con esa grata sensación, David se sintió como un pequeño Joshua. De pronto, una pregunta lo sacó de aquel maravilloso momento.

¿Dónde podría estar el libro?

La esperanza

David se dirigió a la estación de tren. Se sentía con cierto control de sus emociones, en realidad estaba mucho mejor que al llegar a casa de Alex, era como si al haberle ayudado, se hubiese ayudado a sí mismo, pero la idea de la pérdida del libro seguía presente y punzante. Aún no podía creérselo. Quería despertar pensando que había sido una desagradable pesadilla.

En ese momento vibró el teléfono móvil. Podía ser un mensaje de la compañía del tren. «¡A lo mejor ha aparecido el libro!», pensó. El corazón y la respiración se le dispararon, su cuerpo se puso en tensión. Comenzó a buscar el móvil en la mochila, pero con los nervios no daba con él, hasta que lo encontró y apresuradamente miró el mensaje con ansiedad. Era del estudio de arquitectura.

Samuel le pedía que pasase por el estudio para enseñarle un proyecto. Aquel repentino rayo de esperanza volvió a apagarse, pero acto seguido contestó a Samuel que estaría allí en media hora.

Finalmente, David tomó el tren, y al sentarse en el asiento se hundió en él, mientras buscaba con la mirada el libro entre los asientos. Ahora él era una de esas personas con la mirada perdida envuelta en sus problemas, pero sabía que no podía permitirse el lujo de caer en esa espiral destructiva. Tenía que retomar el control del todo y ponerse al mando de sus emociones.

Cerró los ojos y mentalmente se fue al monasterio de Rongbuk y a aquellos maravillosos días con Joshua. La calma regresó a su interior y recordó una enseñanza de Joshua: «El problema no es el mayor problema, sino cómo y cuánto dejamos que nos afecte. El verdadero problema es nuestra actitud ante el problema». Justo como acababa de enseñar a Alex, la culpa no era una solución, y tenía que comenzar a pensar en cómo podía mejorar esa situación.

Tenía muchísimos apuntes en su libreta, decidió que poco a poco repasaría las lecciones de Joshua. Además, todas sus enseñanzas permanecían grabadas en su mente, y tenía que escribir todo lo que recordase para mantenerlo presente y aminorar el efecto de la pérdida del libro. Sí, al llegar a casa, comenzaría con esa misión.

Se acercaba su parada. Esta vez se aseguró de no dejarse nada, pero momentos antes, por algún extraño motivo, el recuerdo de aquella misteriosa e increíble mujer pasó por su mente. Y ese agradable pensamiento le dibujó una sonrisa en el rostro... Victoria, su cálida expresión, su nombre y su magnética energía se le habían quedado grabados.

Al salir de la estación, David se dirigió al estudio. Era un agradable paseo de diez minutos por el centro de Boston. Se preguntaba qué proyecto querría enseñarle Samuel. Imaginó que se trataría de algo urgente, porque habían quedado que se reincorporaría al trabajo a mediados de la semana siguiente.

El paseo le vino muy bien, la vida y el ritmo de la ciudad mantuvo entretenida su mente. Cuando llegó al estudio de arquitectura, Samuel lo recibió con un efusivo saludo.

—Hola, David. Me alegro de verte. ¿Qué tal estás?

—Muy bien —respondió David con alegría—, disfrutando de la ciudad y poniendo todo en orden para arrancar con ganas la semana que viene. ¿Y qué tal todo por aquí?

—Mejor de lo que esperábamos, porque hemos recibido un par de proyectos nuevos —dijo Samuel—. Por eso te he llamado, porque me gustaría enseñarte uno de ellos. Es una casa individual de unas características muy peculiares y en un terreno bastante complicado.

»Tú siempre has sido bueno encontrando alternativas creativas y pensé que a lo mejor podrías echarle un vistazo estos días en casa.

Samuel le mostró un par de bocetos, y le explicó los retos que planteaba el proyecto. David aceptó encantado.

Tras esto, mantuvieron una amena conversación, aunque David no mencionó nada de sus visitas a Alex. David pasó a saludar al resto del equipo en la oficina y tras unos minutos se despidió.

Caminó de vuelta a casa con el tubo de cartón de los planos preliminares debajo del brazo pensando en ponerse a escribir ya todo lo que recordaba sobre las magistrales clases de Joshua. Para no perder tiempo, hizo una breve parada en un Starbucks, donde compró un sándwich y un café para tomárselos de camino.

Al llegar a casa, abrió todas las ventanas, y el fresco aire primaveral oreó el apartamento. Salió a la pequeña terraza con vistas al río, cuyas orillas decoraban unos enormes árboles. El sol estaba cayendo, la mágica y cálida luz dorada del atardecer lo cubría todo. Se estiró abriendo mucho los brazos, como queriendo impregnarse de aquella maravillosa energía.

David comenzó a recordar las palabras de Joshua sobre el perdón, palabras que en su momento fueron para él un bálsamo medicinal. En su mente regresó a la pequeña habitación del monasterio donde compartieron tantas horas. Totalmente concentrado, con los ojos cerrados, la voz y las palabras de Joshua resonaron en su interior como si de nuevo estuviese en aquel lugar.

Momentos después, David abrió los ojos. La visualización y las sensaciones fueron tan reales que se sorprendió al verse en su casa. Era ya de noche. Sin perder tiempo fue al salón a buscar el cuaderno para tomar notas. Pero de pronto recordó el otro libro que en su día Joshua le entregó con el libro marrón. En realidad, más que un libro, era como un cuaderno en blanco con unas inspiradoras palabras iniciales a modo de primer y único capítulo.

David se apresuró a buscarlo en la maleta, y lo sacó del bolsillo en el que había quedado. Al tenerlo en las manos, un entrañable sentimiento le invadió el cuerpo, no por el contenido, ya que apenas tenía unas pocas palabras, sino por el valor sentimental; era algo que Joshua le entregó personalmente, además, con un mensaje muy concreto.

Abrió el pequeño libro; después del breve capítulo inicial, sólo tenía un título en la cabecera de la página siguiente, que decía «La decisión está en tus manos», el resto estaba en blanco. Era el libro de su vida, el libro que Joshua le sugirió que debía escribir.

Una entrañable sensación recorrió su cuerpo, dejándole una sonrisa en la cara. Con el nuevo libro en las manos y el recuerdo de las inspiradoras palabras de Joshua, David se sentó cómodamente y comenzó a escribir sus recuerdos de las palabras sobre el perdón.

El perdón es el ingrediente fundamental para curar, para apaciguar la mente y el corazón. Todos merecemos el perdón, pero eres tú mismo el que tiene que perdonarse para dejar de sufrir; porque si no, sólo te causas más dolor, y ese dolor puede convertirse en rencor, en constante frustración o en odio, que es aún peor.

La falta de perdón nos impide avanzar libres, ya que seguimos regresando constantemente al doloroso pasado, permaneciendo anclados en ese indeseado lugar, con ese pesado y doloroso equipaje sobre los hombros. La falta de perdón tan sólo genera un sufrimiento inútil, es un veneno que acaba por consumirnos, como un lento fuego que arrasa nuestro interior.

El perdón es aceptación, es compasión y bondad. Ni la culpa ni el rencor nos darán la razón, sólo nos llenarán de dolor y nos alejarán de la calma y la serenidad que nuestro corazón y nuestra mente necesitan. Cuando perdonamos depuramos el corazón y encontramos la paz en nuestro interior. Perdonar y perdonarse es aceptarse y quererse a pesar de las equivocaciones. El perdón cicatriza las heridas del pasado, porque perdonar es dejar atrás el dolor y convertir los errores en valiosas experiencias que nos permitirán avanzar serenos y en paz hacia un futuro mejor.

David sentía que su mano fluía escribiendo página tras página. Era extraño pero agradable ver cómo las palabras brotaban, o más bien los sentimientos fluían como nacidos desde su corazón. Apenas fue consciente de lo que escribió, por eso se detuvo a leer lo que acababa de plasmar en el papel. Y al hacerlo se sorprendió de sus propias palabras.

Una agradable sensación de paz le recorrió el cuerpo. Era como si las palabras de Joshua permaneciesen escondidas en su interior. Continuó escribiendo con una mística sensación de estar conectado a algo, sin tener la certeza de si eran sus palabras o las de Joshua.

Siguió escribiendo sin ninguna noción del tiempo, hasta que de pronto se dio cuenta de que llevaba varias horas sin parar de escribir. Eran las dos de la madrugada. No lograba comprender cómo había pasado todo ese tiempo, pero no estaba cansado, sino satisfecho. Y con esa maravillosa sensación en el cuerpo decidió que ya era hora de descansar.

Pensó que no tenía el libro marrón, pero tendría su propio manual, con una mezcla de las palabras y los recuerdos de Joshua, y el de sus propias experiencias. En ese momento regresaron a su mente el recuerdo de la pérdida del libro y la visión de Victoria bromeando con el niño.

Su corazón volvió a acelerarse, pero esta vez por la intriga ante la pregunta que le pasó por la cabeza: «¿Victoria habrá visto el libro?». Comenzó a imaginar toda una serie de posibilidades. Si lo vio, ¿se lo habría llevado?

Pero la cuestión era: si ella tenía el libro, cómo podría encontrarla. Al instante la decisión estaba tomada: mañana regresaría en el tren a la misma hora para ver si ella volvía. Pero pensó que sería mejor ir antes de la hora y bajarse en la estación en la que subió ella. Así, si ella repetía el trayecto, sería más fácil encontrarla.

Emocionado, David no era capaz de conciliar el sueño. El libro, Victoria..., todo revoloteaba sin parar por su mente, cada minuto se hacía un mundo. Se sentía como un niño pequeño la víspera de Navidad, deseando abrir los regalos por la mañana. Y así pasaron horas, hasta que finalmente concilió el sueño.

David dejó la ventana abierta, le gustaba despertarse con el sol. La luz del amanecer y la fresca brisa de la mañana le dieron los buenos días, pero decidió esconderse un rato más bajo las sábanas. Sin embargo, su mente se puso en marcha, así que a pesar de haber dormido poco, se despertó con una enorme energía generada por las expectativas de lo que podría suceder esa jornada.

La intriga ante la posibilidad de encontrarla tenía su alma en vilo. Pero aún debía esperar algunas horas. Tras prepararse un buen café, pensó que era un buen momento para revisar el proyecto que Samuel le había encargado.

Sacó los bocetos del tubo de cartón y los colocó sobre la mesa para estudiarlos detenidamente. Algunas ideas comenzaron a brotarle, y fue tomando notas, pero después de un buen rato, se dio cuenta de algo. Siempre le había gustado mucho esa parte creativa, sin embargo jamás había llegado a sentir unas sensaciones como las que había tenido la noche anterior, cuando estuvo escribiendo. Las horas que pasó escribiendo fueron algo muy distinto, fueron momentos de conexión, de fluidez, de una nueva y maravillosa sensación de calma interior. Escribir sobre aquellos temas le aportaba mucho más.

Pasó un par de horas analizando el proyecto, y tuvo algunas ideas que parecían prometedoras, pero a cada rato la cabeza se le iba a otro lugar. No estaba tan centrado como le hubiese gustado, y cada cinco minutos miraba el reloj, esperando a que llegase la hora para salir hacia la estación.

En ese instante, Alex pasó por su mente, ya que él siempre fue un verdadero especialista en ese tipo de proyectos, porque siempre tuvo una excelente imaginación y creatividad; de hecho, era el mejor del despacho en cuanto a soluciones innovadoras. Entonces pensó que a lo mejor sería buena idea mostrarle los bocetos a Alex para que les echara un vistazo, seguro que podría ayudarlo, pero además sería una forma de desviar su atención y hacer que se centrara en algo creativo y positivo, lo cual era una manera de cambiar sus emociones.

David recogió los planos preliminares y volvió a ponerlos en el tubo de cartón, cogió el cuaderno de notas y la mochila, y salió apresuradamente. Se dirigió al metro como aquel fatídico día de la pérdida del libro marrón. En pocos minutos llegó a la estación del suburbano para después enlazar con el tren de cercanías. Repasó la hora a la que había tomado el tren el día anterior; fue alrededor de las 13.00, pero quería ser previsor, por lo que llegó al transbordo a las 12.00, una hora antes que el día anterior.

Hizo el transbordo al tren de cercanías; dos paradas después era el lugar en que Victoria había subido al tren. Sus nervios se acrecentaban cada minuto. Llegó a la parada y bajó del tren nervioso, mirando a todos lados, buscándola con la mirada. Pero había llegado casi una hora antes que el día anterior.

Se sentó en un banco con el estómago encogido, ansioso. En lo alto, a su derecha, había un gran reloj antiguo colgado de la pared. Estaba tan nervioso que tenía la impresión de que el reloj estaba parado.

Cerró los ojos y suspiró. Comenzó a imaginar la soñada escena: Victoria apareciendo con el libro. Y el solo hecho de pensarlo le generó más inquietud. Los miedos y las dudas revoloteaban mientras los trenes se sucedían. Se aproximaba la hora en que ella subió al tren el día anterior. Pero los minutos se le hacían eternos.

David abrió la mochila, sacó el cuaderno de notas y comenzó a leer los apuntes con la esperanza de que el tiempo pasase más rápido, y así fue. Observó de nuevo el gran reloj de la pared y vio que había llegado la hora esperada. Guardó el cuaderno, se levantó y comenzó a caminar por el andén, observando las entradas. El ajeteo, el ir y venir de personas, era constante. Pero estaba seguro de que si ella aparecía la reconocería.

De repente el corazón se le aceleró. Vio la melena de Victoria..., pero al volverse se dio cuenta de que no era ella. Ahora el tiempo pasaba a toda prisa. Siguió buscándola entre la marea de personas que llegaban al andén. Llegaron dos trenes en ambos sentidos, y al reiniciar su

marcha, la estación pareció vaciarse, al igual que su esperanza. Miró la hora, ése era el tren al que ella había subido el día anterior.

Era la hora, y Victoria no apareció tal como él había soñado. David se sentó en un banco del andén; la decepción fue creciendo en su interior, hasta que la desesperación lo abrazó de nuevo. Sentado con los codos sobre las rodillas, se sujetaba la cabeza con las manos, mirando al suelo, diciéndose que había sido un iluso por pensar que podría encontrarla y creer que ella podría tener el libro. Pero entonces se dio cuenta de que lo único que tenía que hacer era seguir su plan, recordando y escribiendo, tal como había hecho la noche anterior.

Levantó la cabeza mirando al cielo, buscando algo, quizá fuerzas para encajar ese nuevo golpe que había echado por tierra sus ilusiones. Era hora de retomar las riendas, comenzar a escribir su nueva historia. Miró por última vez el largo andén. No había quedado nadie. Era la única persona. Su mirada se quedó clavada en el oscuro y profundo túnel al final del andén.

Levantó la pequeña mochila del suelo, y aún sentado, cabizbajo, algo le llamó la atención. Oyó unos pasos, miró hacia una de las entradas al andén, y de repente vio llegar a una mujer. Se parecía a Victoria. Se le erizó la piel, su cuerpo se estremeció. No podía ser... ¿Era ella?

En ese momento la mujer se giró a la izquierda. Al volverse de cara a él, David pudo comprobar que era ella. Era Victoria. Le pareció un ángel. Allí estaba, como un regalo del Cielo, llena de luz, como la luz que comenzó a invadir el corazón de David al ver perfectamente en la distancia que tenía el libro en las manos. El corazón le dio un vuelco. La gigantesca tensión acumulada comenzó a desvanecerse. David empezó a llorar emocionado, aún incrédulo. La ansiedad y la angustia retenida comenzaron a abandonar su cuerpo a través del llanto, mezcla de alivio y alegría, mientras daba gracias y más gracias sin dejar de mirar a Victoria en la distancia.

En ese momento Victoria reconoció a David, aunque ni siquiera sabía su nombre; al verle sollozar de alegría, se sorprendió de su emocional reacción, aunque algo le hacía comprenderla. Sin duda ese hombre sollozaba de alivio al recuperar el misterioso libro marrón que ella llevaba en la mano, y que no había dejado de leer el tiempo que había estado en su posesión.

Mientras David estuvo sufriendo por la pérdida del libro, ella estaba fascinada con él, preguntándose de dónde habría salido, intrigada por saber quién había escrito ese enigmático libro.

Victoria comenzó a caminar hacia David. Se fueron acercando. La mágica sonrisa que tanto lo había cautivado ahora se acercaba hacia él, hasta que por fin estuvieron frente a frente.

—Hola —saludó Victoria, sonriente, mostrándole el libro—. Creo que es tuyo.

Y sin mediar palabra, David la abrazó como un gran oso, incapaz de dejar de llorar. Intentó decir algo, pero las palabras se ahogaban en su garganta. David estaba inmensamente agradecido y feliz mientras seguía abrazándola.

Victoria se quedó sorprendida porque nunca había recibido un abrazo semejante, tan sincero y tan sentido. Hasta que tras un rato, de pronto dijo con dulzura y sin dejar de sonreír:

—Si sigues llorando y apretándome así, me parece que voy a tener que llamar a los bomberos...

David no pudo más que reírse ante el comentario y por fin la dejó respirar. Entonces puso las manos sobre sus hombros, mientras ella aún sostenía el libro marrón, y la miró fijamente. Se miraron con una extraña complicidad, David suspiró, y desde lo más profundo de su corazón resonó un inmenso:

—¡Gracias, mil veces gracias, no sabes lo que esto significa para mí! ¡Me has devuelto la vida!

Victoria extendió el brazo para entregar el libro a David.

—Aquí tienes tu vida —dijo con dulzura y a la vez con una honda comprensión.

David miró el libro como si estuviese viendo un milagro, lo cogió con las manos y lo abrazó con tal intensidad contra el pecho que su cuerpo pareció llenarse de una inmensa paz.

Victoria observaba perpleja las emociones que estaba experimentando David. Ya había supuesto que aquel libro marrón era algo muy importante para él, pero al ver esa reacción se dio cuenta de que significaba mucho más de lo que jamás podría haber imaginado. Y se preguntó qué historia habría detrás del misterioso libro.

—Este libro significa mucho más de lo que nadie pueda imaginar. En este momento es lo más valioso de mi vida —explicó David respondiendo a la pregunta aún no formulada de Victoria—. Posee un gran valor sentimental y vital.

Victoria percibió de inmediato la sinceridad y la gran calidad humana que David transmitía al mostrar sus emociones con total transparencia, lo cual le generó una gran confianza.

No se dieron cuenta, pero de nuevo el andén estaba lleno de gente, aunque era como si no existiese nadie más, estaban aislados en ese mágico momento.

—Me alegro de que haya vuelto a tus manos, pero esta vez cuídalo bien —dijo Victoria casi como una advertencia, pero con una cálida sonrisa—. Y también sería bueno que le pusieses tu nombre, un teléfono o tus datos de contacto...

—Sí, es lo primero que voy a hacer —prometió David.

—Lo he estado leyendo —anunció Victoria—. Espero que no te importe. No sé si es algo personal o privado..., pero lo que he podido leer es asombroso. Nunca había leído algo así, tendría que leerlo todo el mundo. Pero lo que no ha dejado de intrigarme es de dónde ha salido, quién lo ha escrito, parece un manuscrito. ¿Lo has escrito tú? —preguntó Victoria con admiración y gran curiosidad.

—Ojalá, pero no he sido yo —respondió David, y desvió la mirada recordando a su admirado Joshua.

»Lo escribió Joshua, un gran amigo mío. Fue una persona muy especial, a la que le debo mucho. Este libro fue su gran regalo, de alguna manera es una parte de su legado, y al perderlo, el mundo se me vino encima.

—Pues te aseguro que tienes suerte de tener un amigo así.

—Sí, mucha suerte, pero por desgracia falleció recientemente —dijo David con tristeza.

—Lo siento de veras. Debe de haber sido una gran pérdida.

—Sí, así es, pero vivió una larga e intensa vida, bien vivida y aprovechada al máximo.

De pronto David se dio cuenta de que estaban hablando en medio del andén, y que no quería terminar la conversación.

—¿Tienes que coger el tren? —preguntó David.

—No, tengo que volver al trabajo, está aquí al lado.

—¿Así que no coges el tren todos los días a esta hora?

—No, lo cogí ayer por casualidad, para hacer un recado —explicó Victoria.

—¿Y cómo se te ha ocurrido volver con el libro a esta hora? ¿Has venido a buscarme? —quiso saber David, admirado y sorprendido.

—Me di cuenta de que te dejaste el libro, lo cogí, lo miré y vi que era algo muy especial, pero no había ningún dato, así que decidí guardarlo. Cuando llegué a casa no pude reprimir la curiosidad y comencé a leerlo. Y tuve la sensación de que era muy valioso. Entonces pensé cómo podría dar contigo, y se me ocurrió venir hoy a la misma hora. Y por lo que veo tú pensaste lo mismo...

—Gracias, Victoria. Soy muy afortunado de que te hayas cruzado en mi camino, porque no creo que otra persona hubiese hecho esto.

Victoria se encogió de hombros:

—Es simplemente lo que dictó mi naturaleza, es algo que tenía que hacer...

En ese momento les llamó la atención el ruido de un tren que llegaba a la estación.

—Bueno, imagino que tienes que coger este tren... —dijo Victoria.

—¡No! —exclamó David—. Si tienes tiempo podemos tomar algo, y si no, puedo acompañarte al trabajo.

—Me parece genial —respondió Victoria—. Debo volver al trabajo pero tengo un momento.

Ambos sonrieron, ninguno de los dos quería que ese momento acabase. Victoria conocía la zona, por lo que salieron de la estación y sugirió ir a una agradable terraza cercana.

Una vez allí, Victoria pidió una infusión de té negro y David un café con leche. Ella seguía intrigada por el libro y la misteriosa historia que lo envolvía, por lo que no tardó en preguntar sobre el tema.

—¿Desde cuándo tienes ese libro?

—Desde hace muy poco tiempo, apenas un par de semanas, unos pocos días antes de volver del Himalaya.

—¿Del Himalaya?... —preguntó sorprendida Victoria.

—Sí, he estado algo más de un mes en un monasterio cercano al Everest. El monasterio de Rongbuk; es el monasterio más alto del mundo, está a unos cinco mil metros de altura.

—Pero ¿eres monje o algo así?

—No, para nada —contestó David—. Soy arquitecto, pero en mi corazón soy escalador, o por lo menos lo era, y por circunstancias de la vida he pasado ese tiempo allí con la persona que escribió este libro, Joshua... Pero es una larga historia que espero poder contarte en otra ocasión.

—Eso espero porque acabas de dejarme con toda la intriga del mundo. ¿Y cómo te dejaste el libro en el tren siendo tan importante?

—Eso mismo me pregunto yo. Cómo fui tan burro para dejarme el libro en el tren, pero creo que ahora tengo la respuesta...

—¿Sí? ¿Cuál es? —quiso saber, intrigada, Victoria.

—Creo que la culpa fue tuya —dijo David entre risas.

—¿Cómo que la culpa es mía? —preguntó Victoria también entre risas.

—¿Te acuerdas del niño de ayer?

—Sí, claro.

—Fue tan bonito cómo te lo metiste en el bolsillo, cómo jugabas con él y cómo te ganaste su confianza... Fue entrañable y precioso, por eso me despisté por completo, porque me quedé fascinado. Y de pronto me di cuenta de que ya había llegado a mi parada, entonces salí corriendo y me dejé el libro.

—¡Ya! —asintió Victoria con una mirada pícaro—. Eso es una buena manera de esconder una excusa detrás de un halago.

Sonrieron con una gran complicidad en la mirada.

—Y menos mal que tú estabas allí, guardaste el libro y ahora estás aquí... —comentó David.

Ninguno de los dos sabía por qué estaba ahí, si era una compleja casualidad, o cuestiones del destino, pero ambos podían percibir una especie de energía en el aire, una química especial que hacía que todo vibrase.

—Me has dicho que trabajas aquí cerca. ¿A qué te dedicas?

—Soy veterinaria, trabajo en una clínica para animales que también es una especie de tienda. Aunque después de estudiar Veterinaria me gradué en Psicología, porque me costaba más entender a las personas —dijo Victoria entre risas—. Pero sigo con los animales porque son mucho más agradecidos.

—Por ser muy burro, ¿entro en la categoría de animales? —bromeó David.

Soltaron una buena carcajada.

—No lo sé —respondió Victoria—, tendría que analizarte más a fondo para ver cuán burro eres.

Y las risas les conectaron aún más.

—Estoy encantada de estar aquí contigo, David, pero tengo que volver al trabajo.

—¿Te importa que te acompañe? —preguntó David.

—No, es ahí mismo, a dos calles.

Se pusieron en marcha, caminando como dos niños en su primer día de clase, contentos y nerviosos, pero encantados con la compañía mutua. En un minuto llegaron a la clínica de animales en la que trabajaba Victoria.

—¿Quieres verla? —propuso Victoria al llegar.

—Sí, genial —respondió David.

Era una pequeña clínica y una preciosa tienda con todo lo imaginable para animales. Nada más entrar, Victoria fue directamente a una zona habilitada para perros, donde tenían dos cachorros.

—Mira este cachorro de labrador —dijo Victoria—. Es precioso, nos lo trajeron ayer, lo llamamos *Tuto*. No sabemos si se ha perdido o si lo han abandonado, no tiene identificador. Tendrá unas ocho semanas. Pero seguro que le encontraremos una familia muy pronto porque es precioso y muy listo.

»¿Por qué no te lo quedas tú? —soltó de repente Victoria con un sugerente tono de voz y una mirada difícil de rechazar.

—¿Yo? —exclamó David, sorprendido—. Es verdad que es precioso, y siempre me han encantado los perros. Hace años tuve uno, pero no sé si ahora es el momento para tener un perro.

—Por supuesto que sí, segurísimo que éste es el mejor momento —dijo Victoria, dándolo por hecho y hablándole igual que al niño del tren—. Además, te hará muchísima compañía y será tu mejor amigo. Y tengo todo lo que necesitas para que te lo lleves ya. Sin duda vas a disfrutarlo.

David no pudo más que sonreír ante la actitud y la capacidad de convicción de Victoria.

—Me encantaría que te lo quedaras, porque sé que lo cuidarás de maravilla y él también te cuidará a ti —afirmó convencida Victoria—. Además, aquí no hacemos negocio con los perros, sólo nos preocupamos de que sus nuevos amos los cuiden bien. Así que no te va a costar nada, y

yo te doy una correa, dos cuencos, uno para el agua, otro para la comida y un saco de comida.

Victoria sacó al pequeño *Tuto* y se sentó en el suelo a jugar con él.

—Ven, siéntate conmigo —pidió Victoria, y nada más sentarse, *Tuto* se abalanzó sobre David, dándole lametazos—. ¿Ves?, le encantas, hacéis una pareja estupenda. No hay más que hablar. Es tuyo. Lo vais a pasar genial.

Entre el empeño de Victoria y el cariño del cachorro, David fue incapaz de negarse.

—Creo que es una locura, pero si me lo llevo es con una condición.

—¿Cuál?

—Que tendrás que venir a verlo de vez en cuando.

—Eso está hecho —anunció Victoria sin dudar.

—Perfecto —dijo David mientras sus miradas brillaban de complicidad, pues ambos sabían que así sería mucho más fácil que pudieran volver a verse.

—Bueno, tengo que marcharme, pero no puedo llevarme a *Tuto* ahora porque he venido en tren.

—No te preocupes, tenemos una furgoneta de reparto que puede acercarte a donde quieras —señaló Victoria.

David tenía previsto ir a visitar de nuevo a Alex, y en ese instante pensó que el cachorro podría ser una genial terapia para él. Así que decidió ir a visitarle con el cachorro además de con los bocetos del proyecto.

Victoria salió con *Tuto* y todas las cosas para ponerlas en la furgoneta. El encargado del reparto lo llevaría hasta su destino, a casa de Alex. Llegaba el momento de la despedida.

Frente a frente, se miraron con cariño.

—Ha sido un auténtico placer conocerte, Victoria, y jamás podré agradecerte lo que has hecho por mi libro.

—Ya lo sé, ya lo sé —contestó Victoria quitándole importancia—. Para mí también ha sido un verdadero placer, y me alegro de que el libro esté de vuelta en tus manos.

—Quisiera poder agradecértelo mejor, así que si quieres y puedes, me encantaría invitarte a comer el sábado —sugirió David.

—El sábado trabajo hasta las doce, pero después ya estoy libre, y sí, me gustaría comer el sábado contigo.

Una gran sonrisa de satisfacción cubrió la cara de David al saber que volvería a verla el sábado.

—Me gustaría llevarte a un lugar muy especial que conozco, pero no está cerca de aquí. Tardaremos algo menos de una hora, pero si quieres, paso a recogerte por aquí a las doce.

—Perfecto, me gustan las sorpresas —dijo encantada Victoria—. Si quieres guárdame mi número de teléfono, más que nada por si necesitas algo para el perro —bromeó entre risas.

David la miró sonriente ante sus ocurrencias.

—Está bien, me lo guardaré por si acaso, pero por el perro más que nada —aclaró David siguiéndole la corriente—. Bueno, te recojo aquí el sábado a las doce.

—Perfecto, aquí nos vemos.

David se acercó a Victoria sin dejar de mirarla con un brillo especial en los ojos y se fundió con ella en un intenso abrazo, al que ella correspondió en intensidad. Al separarse, Victoria le dio un beso en la mejilla.

David tomó su mano y la miró fijamente.

—Mil gracias por todo, Victoria, nos vemos el sábado —dijo David mientras sus manos acariciaban las de ella.

—Cúdate, nos vemos el sábado. Y cuida bien a *Tuto* —pidió Victoria riendo mientras él se alejaba.

David subió a la furgoneta, le indicó la dirección de Alex al conductor y se pusieron en marcha. Aún no daba crédito a lo que había sucedido. Era incapaz de borrar la sonrisa de su cara. Tenía el libro marrón de vuelta en las manos. Miró hacia atrás, y sonrió aún más al ver que también tenía un precioso cachorro de labrador. Y acababa de conocer a una mujer increíble que lo tenía absolutamente fascinado. Sentía una inmensa felicidad interior que parecía querer explotar, estaba flotando en su asiento y no podía borrar la imagen de Victoria de su mente.

Abrió la mochila y sacó el preciado libro. Lo acarició, preguntándose si toda esa situación era una misteriosa jugada del destino.

Nuevamente puso el libro en su pecho. Sintió como si tuviese un tesoro de incalculable valor en las manos. Lo abrió con los ojos cerrados. El encabezamiento decía: «La esperanza», y comenzó a leer:

La esperanza

Cuando la oscuridad te rodea en pleno día.
Cuando la luz de la esperanza se desvanece en la distancia.
Cuando la soledad se convierte en tu indeseado compañero.
Cuando buscas comprensión y sólo aparece la indiferencia.
Cuando lo has dado todo y nada funciona.
Cuando gritas en tu interior y sólo el silencio te escucha.
Cuando el pasado pesa demasiado y el futuro juega al escondite.
Cuando pierdes lo que más importa, además de la confianza.
Cuando algo tiene que morir, para que algo nuevo vuelva a nacer.
Cuando lo has perdido todo, ya sólo puedes ganar.
Cuando las cosas vayan mal,
no te vayas con ellas.
Quédate conmigo,
soy la esperanza.

David cerró el libro con delicadeza y reflexionó sobre lo que acababa de leer. Era como si en ese momento Joshua le hubiese dicho: «Tienes que seguir creyendo que todo es posible». Sintió que eso era lo que perdió al perder el libro, la esperanza, y que eso era precisamente lo que uno nunca debe perder.

Tras esa reflexión, la pregunta no tardó en aparecer: ¿qué pasaría el sábado? No sabía la respuesta, pero de lo que sí estaba seguro era de que el tiempo y la espera se le iban a hacer eternos.

Un reencuentro místico

David sabía que Alex estaba comenzando a comprender por qué y de dónde surgen muchas de nuestras emociones, a conocer de manera más profunda los motivos que provocan algunos de nuestros comportamientos y sentimientos. Y que esa nueva comprensión es el inicio de un gran alivio interno y de la solución a muchos problemas y conflictos emocionales. Sin embargo, tenía que ayudarlo a romper algunos hábitos, y para ello se le ocurrió un interesante plan.

Tenía que lograr romper esa enorme cadena de culpabilidad que lo ataba al pasado. No sólo hay que aprender, entender y aumentar el nivel de conocimiento y conciencia, sino que hay que cambiar los hábitos que nos perjudican y de los cuales somos esclavos, porque si no, el cambio será efímero y volveremos atrás, a los viejos hábitos, a la conocida situación de siempre por mala que sea.

Gracias a Joshua, David ya sabía que primero creamos unos hábitos y después los hábitos nos crean a nosotros, por eso siempre nos convertimos en el resultado de nuestros hábitos. Si adquirimos malos hábitos, los veremos reflejados en los resultados y en nuestra vida. Pero, del mismo modo, si cambiamos ciertos comportamientos destructivos por unos hábitos más sanos y productivos, el primer efecto visible es que empezaremos a sentirnos mucho mejor, ya que comenzamos a tener la sensación de ponernos al mando de nuestra vida. No basta con pensarlo y querer mejorar, hay que pasar a la acción.

Con los planos preliminares del proyecto y dejándole unos días a cargo de *Tuto*, David estaba seguro de que Alex desviaría su atención del problema, y pasaría más tiempo centrado en el proyecto.

Cambiar el enfoque, ésa era la clave inicial, ya que cuando estamos centrados siempre en el problema, ésa es la percepción que tenemos de nuestra vida, nos inundamos de negatividad, lo vemos todo negro y parece que no hay nada más, ni más opciones, ya que al estar constantemente enfocados pensando en el problema en vez de en las soluciones y posibles alternativas, destruimos las emociones positivas y la creatividad.

Con sus dos nuevas tareas no tendría mucho tiempo para estar compadeciéndose y mantener constantemente su mente en los problemas. Además, *Tuto* le obligaría a salir varias veces al día de casa para darle un paseo y hacer sus cosas.

En diez minutos la furgoneta llegó a casa de Alex, David se puso la mochila, tomó la bolsa con el pequeño saco de comida y los dos cuencos. Tenía una correa, pero como el cachorro pesaba aún muy poco lo llevó en brazos.

Llamó al timbre del interfono y enseguida Alex abrió la puerta del edificio. Al llegar arriba, la puerta del apartamento estaba abierta, por lo que David dejó a *Tuto* en el suelo y éste entró corriendo a descubrir un nuevo mundo, hasta que se topó con Alex, que esperaba tranquilamente en la entrada del salón, y de un salto se le subió encima y comenzó a darle lametazos ante su sorpresa. En ese momento entró David y al verlos exclamó:

—Ya veo que os habéis hecho amigos con mucha rapidez.

—Sí, es precioso —dijo Alex mientras jugueteaba con el cachorro—. ¿De dónde ha salido?
¿Ya tiene nombre?

—Sí, se llama *Tuto*.

—¿*Tuto*? Es un nombre extraño, pero me gusta. ¿De dónde lo has sacado? ¿Lo has comprado?

—Más bien ha sido un regalo.

—¿Un regalo? Me parece que tienes alguna admiradora por ahí. ¿Qué ha pasado?

—Nada, nada especial.

—¿Nada? No me lo creo —insistió Alex, intrigado—. Deberías ver tu cara, pareces un niño feliz que ha visto a Santa Claus volando con su trineo lleno de regalos.

David sonrió aún más al ser tan evidente la felicidad que transmitía.

—Cuenta, cuenta, ¿qué ha pasado? —preguntó Alex, curioso por saber más.

David tomó aire. Le costaba decirlo con pocas palabras.

—Pues... que he conocido a una mujer verdaderamente increíble —contó mientras abría de manera exagerada los ojos.

—No hace falta que lo digas —dijo Alex—. Me parece que Cupido te ha clavado una flecha bien profunda.

—No, hombre, no. No es para tanto —protestó David.

—Pues díselo a tu cara, porque dice todo lo contrario. Parece que vengas del paraíso terrenal —comentó Alex riendo.

—Pues yo también te veo mucho mejor —afirmó David.

—Bueno, sí que es cierto que me siento mejor. Pero no cambies de tema. Así que esa chica te ha regalado un cachorro... Me parece que te ha pillado bien.

—La verdad es que cuanto más lo pienso, más increíble me parece lo que ha sucedido...

—Oohhhhhh, estás perdido —exclamó Alex sin dejar de jugar con *Tuto*—. ¿Y cuándo volverás a verla?

—Hemos quedado el sábado para ir a comer juntos —anunció David sin poder disimular su emoción.

—¿Cómo se llama?

—Victoria. Se llama Victoria —contestó David casi con orgullo.

—Un nombre con personalidad... —afirmó Alex.

—Y tengo que pedirte un favor... —dijo David.

—Dalo por hecho.

—Necesito que cuides a *Tuto* unos días. Por eso te he traído su comida y sus platos; además, te va a cuidar muy bien.

Mientras Alex lo pensaba, David aprovechó para quitarse la mochila, sacó el tubo con los bocetos y el libro marrón de Joshua, que dejó en el borde de la mesa, y se sentó en el ya familiar sillón.

—De acuerdo, *Tuto*, te quedas conmigo —aseguró Alex mientras sentado en el sofá seguía jugueteando con el perro, lo que sorprendió a David, porque pensaba que tendría que convencerlo.

—Genial, muchísimas gracias, te lo agradezco mucho.

—Pero con una condición —replicó Alex.

—¿Cuál?

—Que el lunes me cuentes qué ha pasado —pidió Alex sonriendo.

—*Okey*, el lunes nos vemos y te cuento. Por cierto, de verdad, te noto mucho mejor, me transmites otras vibraciones —señaló David.

—Sí, estoy mejor, porque he comenzado a comprender muchas cosas, aunque a ratos. Por momentos me siento más fuerte, y poco después vuelve la vieja historia, las dudas, la culpa y los miedos de siempre. Sin embargo, ahora comienzo a comprender de dónde nacen. Pero a pesar de saberlo, a ratos vuelvo a sentirme atrapado en las mismas emociones destructivas...

—Con todo, eso es un gran avance. Has iniciado un proceso gradual en el que cada vez tendrás más control. Pero todos tenemos días malos, todos caemos en momentos bajos en los que nos sentimos más frágiles. Debes saberlo y aceptarlo, es normal. El único problema es quedarse ahí. Por eso tienes que convertirte en algo así como en una pelota, que cae, pero siempre rebota.

»Y no olvides que todos tenemos bajones. Son los fantasmas del pasado que permanecen en el presente, escondidos en el fondo de la indeseada y pesada mochila que llevamos a cuestas, llena de inseguridades, miedos, preocupaciones, además de algunas dudas sobre nuestras propias capacidades y algunos otros inútiles lastres.

»Son como una vieja chatarra emocional que algunos nos empeñamos en guardar como valiosos tesoros, al pensar que nos protegen de algo. Pero en vez de protegernos, nos roban el presente, privándonos en demasiadas ocasiones de disfrutar de las pequeñas cosas diarias que al final son las grandes de la vida.

—Me alegra saber que no soy el único en sentirse así —dijo Alex, aliviado.

—En realidad todos pasamos por esas fases —afirmó David—, porque todos somos mucho más parecidos de lo que imaginamos. Por fuera podemos tener aspectos muy distintos, actividades que nada tienen que ver, pero por dentro, a nivel emocional, todos tenemos las mismas dudas, las mismas preguntas y conflictos emocionales. La diferencia está en la evolución personal de cada uno, en el aprendizaje y desarrollo del potencial que tenemos, el cual forja la madurez para superar esas situaciones que se presentan en nuestra vida.

»Por eso hay que seguir aprendiendo, siempre hay que continuar creciendo, porque esa evolución es lo que determina nuestra capacidad de respuesta ante esos difíciles momentos para dejar de ser una víctima de las circunstancias. Esa madurez emocional determina cómo y cuánto dejamos que nos afecten esas situaciones, y la rapidez con que podemos retomar las riendas de nuestra vida para ser dueños de nuestra historia y capitanes de nuestro destino.

»No podemos retomar el control si huimos de los problemas y de los miedos —añadió David—. Son muchos los que huyen de su vida, del trabajo, de la pareja, del entorno, pensando que así dejarán atrás los problemas. Y quizá ocurra así en algunos casos. Pero la mayoría de las veces el problema va con ellos y los persigue, porque lo llevan dentro, y la historia vuelve a repetirse con otra persona o en otro lugar, convirtiendo el supuesto paraíso en un nuevo infierno, mientras que otros se enfrentan a esas situaciones, y al hacerlo son capaces de convertir el infierno en un paraíso.

»Ése es el desafío, la conquista de uno mismo ante la adversidad, dejar de huir para enfrentarnos a nuestros demonios, hacernos fuertes y aprender a encontrar la calma en mitad de la tormenta.

Y dicho esto, David enmudeció y se quedó observando fijamente a Alex.

—¿De qué has estado huyendo en tu vida? —preguntó finalmente David.

Al escuchar la pregunta, Alex se reclinó hacia atrás en el sofá, cruzó las manos detrás de la cabeza y comenzó a reflexionar. David esperó la respuesta. El rostro de Alex fue cambiando al pensar en ciertas cosas del pasado, al recordar a su pequeña Laura, la constante sensación de culpa... Se echó adelante, apoyado en las rodillas, mirando al suelo, hasta que alzó el rostro hacia David.

—Creo que he estado huyendo de mí mismo, escondiéndome, porque me sentía culpable. He estado huyendo de mi vida porque no me sentía digno —dijo Alex con un profundo dolor

—Comprendo muy bien esa sensación, pero hoy sé que uno no puede encontrar la paz huyendo de la vida —afirmó David.

—Sí, ya me he dado cuenta de eso... —respondió Alex.

—¿Qué crees que te haría sentir más en paz contigo mismo en este momento? ¿Qué haría que dejases de hacerte daño y te aceptases a ti mismo?

—Saber que mi hija me ha perdonado —contestó Alex con un hilo de voz.

—Alex, sé por experiencia que la culpa es una trampa sin salida —dijo David—. Es una cárcel que retiene el dolor y te arruina la vida, pues impide que el amor entre en ella.

—Pero ¿cómo puede dejar un padre que su hija se ahogue?!... —exclamó Alex entre la rabia y la frustración de la culpa.

—No vuelvas a decir esa barbaridad porque no es cierto. Tú no dejaste que se ahogase, fue un accidente, un cúmulo de desgracias en un instante. ¿Acaso crees que a tu hija le gustaría verte así, triste, destrozado, sufriendo y amargado, o crees que le gustaría verte feliz?

—No lo sé...

—¿Acaso tu hija era tan egoísta que te querría ver infeliz?

—¡Por supuesto que no! —negó Alex con rotundidad.

»Siempre recuerdo cómo me rodeaba la cabeza con los brazos y se fundía en un maravilloso y tierno abrazo de amor... Sí, estoy seguro de que le gustaría verme feliz —comentó Alex con un frágil tono de voz y la mirada perdida en el suelo.

—¿Por qué no se lo preguntas? —quiso saber David.

Extrañado, Alex levantó la mirada hacia David.

—Pero ¿cómo se lo voy a preguntar?

—No te asustes, no estoy hablando de espíritus —dijo David—. Pero alguien a quien verdaderamente hemos amado con todo nuestro corazón permanece siempre en nuestro interior, para toda la vida. Tu hija y su presencia siempre permanecerán contigo en tu corazón, y tú en el suyo. Esa unión es inalterable. Ese amor, cuando ha sido puro, jamás desaparece.

»Siempre que la busques, tú puedes sentir su presencia en el corazón, porque su energía no te abandona. Por eso puedes cerrar los ojos y conectar con su esencia, puedes sentir el eterno amor que está por encima de la vida y la muerte, un amor indestructible que supera todas las barreras, el amor que trasciende y perdura toda la vida. Tan sólo te pido que confíes en mí y te dejes llevar —sugirió David.

Aunque algo receloso, Alex asintió levemente confiando en David.

—Quiero que cierres los ojos, Alex, y pienses en un momento de tu vida con Laura, un momento en vuestra casa. Vuelve en tu mente al lugar en que te daba esos maravillosos abrazos, recuérdala en un instante de alegría, divertido, de risas contagiosas. Quiero que respires

profundamente y traigas ese momento a tu mente. Tienes que verlo y sentirlo, tienes que sentir su alegría. Siente su presencia. Siente su amor, Alex. Siente su inocencia y energía, no tu mente. Siéntela en el corazón, en lo más profundo de tu ser.

David guardó silencio mientras observaba la expresión de Alex al retrotraerse al pasado y traer esos recuerdos con su pequeña hija al presente; y vio cómo al recordarlos, el rostro pasaba de la tensión a la dulzura, a la par que una sonrisa comenzaba a dibujarse en la cara.

—Recuerda y siente esos momentos, Alex —pidió David—. Siente cómo te pone las manos en la cara, cómo te abraza y te mira con su inocencia y su infinito cariño. ¿La sientes? ¿Sientes su presencia y su energía en ti?

Sin decir nada, Alex asintió con una sonrisa, mientras una lágrima le recorría la mejilla.

—Ahora abrázala, mírala a los ojos y pregúntale lo que quieras saber. ¿Qué necesitas saber?

El silencio que envolvió el salón podía palpase. Alex respiró profundamente. Sentía la presencia, el tacto y el aroma de su pequeña. Las sensaciones y las emociones eran absolutamente reales. Y entonces, dirigiéndose a ella como si de verdad estuviera presente, Alex exclamó:

—Necesito saber que soy una buena persona, necesito saber que merezco dejar de sufrir, necesito saber que me perdonas, necesito saber que puedo y que me merezco ser feliz...

Alex la vio con nitidez, y pudo sentir en lo más profundo de su corazón que su hija le ponía las pequeñas manos en la cara, y con una luminosa sonrisa y su dulce vocecita le decía, mirándolo a los ojos: «Te quiero y no tienes que seguir así. Y tienes que ser muy feliz».

En ese mismo instante Alex rompió en sollozos. Toda la tensión y el dolor retenidos en su interior explotaron como una bomba, liberándolo por fin de la dolorosa prisión de la culpa, de la nociva creencia de que tenía que martirizarse y sufrir aún más para ser digno del perdón.

David sabía perfectamente qué estaba ocurriendo en el interior de Alex, se veía reflejado, porque en ese momento recordó la situación similar por la que él pasó con Joshua en el monasterio de Rongbuk.

Alex no paraba de llorar, lloraba y lloraba, y toda esa inhumana energía de la culpa comenzó a desaparecer, transformándose en un mar en calma.

—¿Quieres decirle algo? —preguntó David mientras Alex permanecía con los ojos cerrados, visualizando y sintiendo aquella mágica escena—. ¿Tienes que prometerle algo?

—Que lo siento mucho... Siento en el alma no haber estado allí —dijo Alex—. Pero te prometo que no voy a dejar que esta situación siga arruinándome el resto de mi vida. Te prometo que mi propósito será convertirme en alguien de quien te sientas orgulloso, porque te llevo en mi interior y siempre permanecerás ahí el resto de mi vida.

Ante la intensidad de aquel momento, David apenas pudo contener la emoción, al ver la liberación de Alex y que su rostro comenzaba a perder la tensión que reflejaba hasta entonces. Se mantuvieron en silencio. Tras un buen rato envueltos en aquella calma especial, Alex abrió los enrojecidos ojos. Miró a David mientras asentía, sonriendo. El cambio en la energía que transmitía era asombroso, irradiaba otra luz, transmitía paz. La serenidad de la aceptación.

—¿Recuerdas que ayer, al despedirnos, hablamos de encontrar tu propósito, una nueva visión, de encontrar tu porqué, que había alguien muy importante esperando ese cambio, alguien por quien debías cambiar? —preguntó David.

—Sí, lo recuerdo perfectamente. No dejé de pensar en ello porque no podía imaginar a quién te referías.

—Pues lo acabas de encontrar. Ésa es ahora tu responsabilidad, tu propósito: vivir tu vida de tal manera que Laura esté absolutamente orgullosa de ti. Es hora de que vivas tu vida en su honor, con orgullo y dignidad, porque ella siempre estará contigo, permanecerá en tu interior, y te quiere ver bien, te quiere ver feliz. Ése es tu propósito.

Ahora el gesto de Alex reflejaba determinación, sentía que tenía un porqué y una responsabilidad.

De pronto, de manera misteriosa, el libro marrón que David había dejado en el borde de la mesa cayó al suelo. Los dos se miraron extrañados, guardando silencio.

David tuvo un presentimiento. Se levantó a recogerlo, y en el instante en que tocó el libro sintió algo especial. Miró la página en la que el libro había quedado abierto y leyó el título que la encabezaba: «El propósito». Era una parte que aún no había leído.

—Este libro me lo entregó Joshua —comentó David—. No es un libro cualquiera, ni es para leerlo de principio a fin. Al entregármelo me dijo que cuando necesitara una respuesta, lo apretase contra el pecho, cerrase los ojos y abriese una página al azar. Y que es probable que allí encontraría la respuesta que estaba buscando. No sé si esto es un mensaje para que leas esta página, pero siento que tienes que hacerlo.

David le entregó el libro con cuidado, como un frágil tesoro, pero Alex permaneció con un semblante incrédulo.

—Si es como has dicho, entonces seguiré sus instrucciones —dijo Alex mientras cerraba el libro, observando a David.

Alex se acercó el libro al pecho. A pesar de sus dudas sobre todo aquello, en verdad quería creer, quería encontrar respuestas. Cerró los ojos tal como le había explicado David, respiró profundamente y, casi como un niño pidiendo un deseo, con el dedo índice, escogió un punto del libro. Y una vez que tuvo el libro abierto entre las manos, abrió los ojos y clavó la mirada en él, y comprobó que era la misma página y el mismo pasaje: «El propósito».

Alex sonrió, extrañado y a la vez maravillado. Mientras, a David le picaba la curiosidad por saber en qué página lo había abierto. Alex, sin decir nada le dio la vuelta al libro para mostrárselo a David. Se miraron con un gesto cómplice; entonces Alex dijo:

—Sí, «El propósito»...

—Creo que tienes que leerlo —aconsejó David sonriendo—. Y si lo lees en voz alta, te lo agradeceré, porque no conozco ese pasaje.

Alex se acercó a la ventana para tener mejor luz, suspiró y comenzó a leer:

Óscar fue una persona muy ambiciosa toda su vida. Siempre estuvo obsesionado por triunfar. Dificilmente disfrutaba del momento presente, porque siempre estaba en otro lugar, en el futuro, pensando cómo crear nuevos negocios y ganar más dinero.

Lo cierto es que Óscar nunca se planteó por qué quería conseguir más y más cosas. No sabía si era para demostrarse algo a sí mismo, o para demostrar al resto del mundo su valía. Pero lo cierto es que su vida era una constante carrera sin línea de llegada. Cada vez que se encontraba próximo a la meta, cerca del objetivo que se había trazado, siempre había algo más que añadir a esa interminable lista de objetivos.

Los años fueron pasando. Óscar logró grandes éxitos en su vida. Pero por alguna razón siempre sentía que le faltaba algo, aquella misteriosa sensación de vacío nunca desaparecía. Pese a los muchos triunfos y todo el reconocimiento que obtuvo, en su interior siempre había una especie de vacío permanente que lo perseguía sin tregua.

Sin saber por qué, la tensión se fue acumulando en su vida. Cada vez se sentía más frustrado, algo que las personas de su entorno no entendían, porque tenía todo lo que la mayoría de la gente desea en la vida, por eso suponían que debería ser feliz.

Entonces pensó que para sentirse mejor y más completo tenía que ganar más, tener más éxito y más reconocimiento, convencido de que de esa manera llenaría ese vacío que sentía en el interior.

Comenzó a trabajar de forma obsesiva en un nuevo proyecto, apenas tenía tiempo para su familia y sus amigos, no disfrutaba de nada, pero creó una nueva empresa que le reportó más beneficios y mayor reconocimiento. Pero esa sensación de vacío no desapareció, sino que lo oprimía cada vez con más fuerza. Seguía faltándole algo, ese misterioso y esquivo algo que seguía sin descifrar qué era. Por lo que pensó que tenía que continuar aumentando su imperio.

Llegó a un punto en el que hasta pudo comprarse su propio avión privado. Las cosas que lograba le suponían un gran placer, pero al mismo tiempo eran como un perfume, que encandila con su fragancia pero desaparece pronto.

Su desmedida ambición fue creciendo. Llegó a tenerlo todo. Todo menos a sí mismo. Había una pieza del puzle de su vida que seguía sin encajar.

Un buen día, su viejo amigo Daniel, al que no veía desde hacía tiempo, pero al que tenía gran afecto, apareció en su oficina. Óscar sentía una gran admiración por Daniel, ya que éste nunca tuvo la ambición ni el supuesto éxito que él había tenido, pero Daniel siempre ayudaba a muchas personas. Era la clase de persona con la que todo el mundo quiere estar, alguien entrañable que añadía valor a la vida de los demás.

Daniel le contó a Óscar lo que había estado haciendo en los últimos años, colaborando con muchas organizaciones, ayudando a niños y mayores en distintos lugares.

Y en esos momentos, el propósito de Daniel era llevar un cargamento de sillas de ruedas a un hospital infantil en el Congo, en África, lleno de niños mutilados por la barbarie de la guerra. Para ello necesitaba el avión de Óscar, y eso fue lo que le pidió.

En cuanto Daniel le contó la historia a Óscar, éste no dudó un momento en ofrecerle su avión para llevar el cargamento de sillas de ruedas. Pero el asunto no terminó ahí; Daniel le pidió que lo acompañase en el viaje a África. Óscar se sorprendió por la petición y la insistencia de Daniel en que lo acompañase.

Óscar dudó. Permaneció pensativo sin saber qué responder. Había algo que no era capaz de comprender en aquella petición, en esa historia, y eso lo atraía. Algo le decía que tenía que ir. Y la planificación para aquel viaje conjunto se puso en marcha.

Llegó el día. Óscar era una persona muy segura de sí misma, pero tenía los nervios a flor de piel. Esto era algo por completo nuevo para él, mientras que Daniel sonreía de satisfacción por lo que estaban a punto de hacer. Tras el largo viaje, por fin llegaron a destino. En el aeródromo los esperaba un camión para cargar con las ochenta sillas de ruedas para los niños y otro material de ayuda para el hospital.

Durante el trayecto por carreteras y pistas, el paisaje fue desolador, las consecuencias de los destrozos de la devastadora y cruel guerra eran visibles en todas partes. El dolor sufrido por tantas personas, la pobreza y la falta de esperanza se respiraban en el ambiente. Y eso era algo a lo que Óscar jamás se había expuesto.

«Una cosa es ver noticias sobre una guerra, ante la que muchos parecen haberse inmunizado —pensó Óscar—, algo con lo que uno ya apenas se inmuta, porque los medios ofrecen muchas escenas de la cruel violencia y de las injusticias de la guerra, como un anuncio más, casi como un *reality show*. Y otra verlo con tus propios ojos, sentirlo...

»Precisamente puede que ése sea uno de los mayores males de la humanidad, la indiferencia. En ocasiones, esa indiferencia se apodera de muchas personas, haciendo invisibles a otras personas, haciendo del mundo menos humano, y obsesionados en lo que nos parecen nuestros grandes problemas, nos convertimos en meros espectadores distantes del dolor ajeno.

»Sin embargo, cuando esa realidad nos enfrenta cara a cara, entran en juego las emociones reales. Es cuando tenemos experiencias personales cuando realmente comprendemos y aprendemos.»

Tras tres interminables horas de camión sufriendo un intenso y pegajoso calor, por fin llegaron al hospital, en donde comenzaron a descargar las sillas de ruedas.

Cuando descendieron, Daniel y Óscar se dispusieron a entregar las sillas a los niños necesitados. Al abrir la puerta que daba acceso a la zona en la que se encontraban, la durísima imagen de aquellos niños mutilados por una atroz, inútil y sangrienta guerra paralizó totalmente a Óscar.

Daniel había intentado prepararle para aquel impactante choque emocional, pero ninguna palabra era capaz de explicar, y mucho menos dar sentido, a la cruel imagen de tantos niños inocentes a los que la cruel guerra había hecho pedazos sus cuerpos y sus vidas.

Cuando los niños, que ya conocían a Daniel, lo vieron entrando con Óscar y con el cargamento de sillas de ruedas, los ojos de los niños se iluminaron. El griterío se hizo ensordecedor, el entusiasmo se apoderó de ellos. No daban crédito a lo que estaban viendo.

Óscar tampoco podía creer lo que estaba viendo, no era capaz de comprender plenamente aquella ilusión, las sonrisas, el desbordante entusiasmo por tener una silla de ruedas para poder desplazarse. Para muchos era sentirse libres, pero, sobre todo, en realidad lo trascendental era que no todo el mundo se había olvidado de ellos, y en ese momento recuperaron la sensación de que importaban a alguien.

Ambos comenzaron a entregarles las sillas de ruedas, uno a uno, y las caras de los niños irradiaban una mágica y contagiosa luz difícil de explicar. Óscar comenzó a sentir algo nuevo que jamás había experimentado. Su vida pasada quedó atrás; ahora estaba en el presente, como nunca había estado antes. En esos momentos no había cabida para preocupaciones sobre el futuro, ni esa sensación de vacío, sólo emociones desconocidas.

Óscar entregó una silla de ruedas a Vana, una huérfana de nueve años. Vana perdió ambas piernas mientras jugaba cerca de su pueblo, cuando pisó una mina antipersonas. Las lágrimas brotaban ahora de los inmensos ojos de la preciosa pequeña, pero no eran lágrimas de dolor, sino de agradecimiento porque alguien desconocido la estaba ayudando y preocupándose por ella.

Óscar fue incapaz de contener las lágrimas. Jamás, ni en sueños, había imaginado verse ante una situación así. Su corazón latía acelerado, y tragó saliva. No podía dejar de mirar aquellos inmensos ojos brillantes mirándolo de esa manera. Algo desconocido comenzó a ocurrir en su interior.

En ese momento, la pequeña agarró del brazo a Óscar y mirándolo a los ojos con toda su dulzura, le dijo algo con voz tímida, que él no llegó a comprender. Llamó con urgencia a Daniel para que tradujese lo que le decía, mientras Vana seguía sujetando con sus pequeñas manos el brazo de Óscar.

—¿Qué dice? —preguntó Óscar.

—Dice que nunca olvidará tu cara —le tradujo Daniel—. Que te estará eternamente agradecida por tu regalo, por tu generoso gesto, y que siempre te llevará en el corazón.

Óscar hizo un esfuerzo por controlarse, pero fue incapaz de contenerse. Las lágrimas comenzaron a correr por su cara. Con el corazón encogido, pero con una extraña paz, Óscar siguió repartiendo las sillas, y viviendo nuevas escenas como la que acababa de experimentar.

En medio de la algarabía general, Óscar pasó de nuevo delante de Vana y ella lo llamó porque quería decirle algo. Vana se desplazó emocionada en su silla de ruedas. Óscar se agachó frente a ella para estar a su altura y llamó a Daniel para que le tradujese. La pequeña volvió a agarrarlo del brazo, lo miró con su frágil dulzura y se dirigió a él con un inocente y sincero amor.

—¿Qué me está diciendo? —preguntó Óscar casi sin voz, y otra vez Daniel ofició de traductor.

—Dice que te quedas un momento con ella, que quiere recordar el rostro de la persona que la ha ayudado. Que quiere acordarse de ti, porque así, un día, en el futuro, cuando os volváis a ver en el Cielo, volverá a darte las gracias por lo que has hecho por ella.

Óscar se inclinó hacia Vana, y sintió como si un potente rayo de luz atravesase su cuerpo y le iluminase el alma. Arrodillado ante ella, abrazó con todas sus fuerzas el pequeño cuerpo de la niña. Mientras la abrazaba, con la cabeza recostada sobre el pecho de la pequeña Vana, Óscar se sumergió en un mar de sollozos, incapaz de contenerse; ella le acarició la cabeza, intentando consolarle, sin comprender por qué Óscar lloraba de esa manera.

Después de varios minutos, Óscar por fin se alzó y miró a Vana envuelto en un mar de lágrimas, sin poder dejar de decir una y otra vez nada más que «Gracias, gracias y más gracias».

Toda su existencia había estado buscando la manera de sacarse aquella sensación de vacío, cómo librarse de la sensación de que siempre le faltaba algo, intentando rellenar ese vacío con más cosas, más reconocimiento y más poder. Y en ese mágico momento, Óscar encontró, sintió y comprendió aquello que había estado buscando inútilmente toda su vida.

Tomó la pequeña mano de Vana, la puso contra su mejilla, la besó y le siguió dando las gracias, porque Vana le acababa de dar el regalo más valioso de su vida, la respuesta a todo lo que estaba buscando.

Óscar comprendió que la vida no va sobre lo que consigues, sino sobre lo que das. Comprendió que no sabemos qué es vivir hasta que no hacemos algo por otros que no pueden hacer nada por nosotros, aunque en realidad esa persona nos lo dé todo, porque es la que llena nuestro interior. Y que la mayor inspiración es la que proviene de lo que podemos hacer por los demás. Comprendió también que una vida sin contribuir al bienestar de los demás es una vida incompleta. Es cuando te desvías de tu camino para ayudar a otros, cuando marcas la diferencia en la vida de alguien, es entonces cuando eres importante para el universo, cuando sabes que porque tú has vivido, alguien ha podido vivir mejor.

Es entonces cuando la vida adquiere un nuevo significado. Tendrás una vida más plena cuando te conviertas en una influencia positiva en la vida de otra persona, cuando plantes semillas de esperanza.

En ese momento la vida cobra un nuevo valor, tiene un mayor sentido, ya que al plantar esas semillas, te conviertes en un sembrador de luz.

La felicidad y la plenitud no vienen del placer, ya que los placeres son breves, pasajeros, no perduran, desaparecen como el agua sobre la arena. Lo que permanece y genera felicidad es el sentido que damos a nuestra vida, y ese sentido se genera a través de la evolución personal y la contribución a los demás.

El egoísmo nos vacía y la contribución nos llena, y cuando dejamos de centrarnos en nosotros mismos, las preocupaciones comienzan a desvanecerse. Cuando marcas la diferencia en la vida de alguien, lo que recibes de vuelta es una sensación de plenitud personal que no puede comprarse, ya que esa plenitud se obtiene al contribuir y ayudar a los demás.

Cuando sales de ti, cuando dejas de pensar en tus propias necesidades, entonces la oscuridad se transforma en luz, y el constante ruido interior se convierte en serenidad. Es el mágico momento del sosiego interior. Es el momento en que comprendes y aceptas que no tienes que demostrar nada al mundo. Es entonces, y sólo entonces, cuando eres capaz de escuchar el silencio, tocar el arco iris y ver los colores del viento.

Encontrar tu propósito en la vida es el mayor tesoro que puedes hallar, y no está enterrado en una isla desierta; está escondido dentro de ti.

Alex dejó de leer y miró a David, luego cerró el libro con suavidad y se quedó en silencio, observándolo, acariciándolo con delicadeza como algo tan precioso como la respuesta que puede cambiar una vida. Se sintió totalmente reflejado en el significado de la historia de Óscar, lo que provocó que en su interior se abriese una desconocida puerta que le ofrecía una nueva perspectiva de algunas importantes fases y decisiones de su vida. Y esa visión le ayudó a entender aspectos y etapas que no había logrado comprender hasta entonces.

Alex miró a David, que también había quedado fascinado al escuchar aquella historia; sus ojos estaban perdidos en la distancia, brillaban emocionados mientras pensaba en Joshua.

—¿Tú le contaste algo de mi vida a tu amigo Joshua, o todo esto estaba preparado? —preguntó Alex en tono de broma, incrédulo ante aquella historia, ya que por momentos parecía que estaba contando una parte de su vida—. No entiendo cómo puede haber descrito de esta manera algunos de los sentimientos y momentos por los que he pasado en mi vida.

»¿Cómo pude estar tan ciego?... —se cuestionó de repente Alex—. No sé cómo pude estar tan ofuscado para no ver lo que estaba pasando. Me pasé la vida persiguiendo más cosas mientras perdía a mi familia, mi vida, y no me daba cuenta...

—Nunca he asistido al funeral de alguien en el que se haya hablado de todas sus magníficas posesiones —dijo David—. Sin embargo, sí he escuchado hablar con amor y respeto de aquellos que dejaron huella, de aquellos que recordamos con admiración por su vida, por su legado y su ejemplo. Porque no es más grande quien más logra, sino quien más vacío deja al irse.

»Hay algo de lo que Joshua me habló mucho, y quizá te sorprenda. Joshua me enseñó que la contribución a los demás es una de las más importantes necesidades del ser humano. El ir más allá de nuestras propias obligaciones para dar a los demás. Joshua insistía en que una vida es incompleta si uno no hace una contribución a los demás o a una causa. Está en la naturaleza de los seres humanos querer retribuir, y dejar una huella en el mundo. Dar a los demás puede significar dedicar tiempo a un servicio comunitario, inspirar a otros, hacer una donación de caridad, plantar árboles, escribir un libro, dar y entregarse a sus propios hijos. La contribución es esencial para una sensación de plenitud y felicidad.

»Si pensamos en las personas que han dejado huella en la Historia, siempre nos vienen a la mente nombres como Mahatma Gandhi, Martin Luther King, la madre Teresa de Calcuta, Nelson Mandela. Y no son recordados por lo que acumularon, sino por su legado. Cada uno a su manera, fueron líderes que cambiaron la Historia mediante su servicio y contribución a la humanidad.

»También hay personas que pasan por nuestra vida y no dejan huella; son aquellas que se olvidan. Sin embargo, hay otras que nos tocaron y a su paso dejaron un legado, y cuando se van, hay que aprender a vivir sin ellas. Esas personas saben que no se llevarán nada, pero saben que pueden dejar mucho, porque comprenden que al final de esta partida que es la vida, todas las fichas vuelven a la caja.

Alex estaba sorprendido por las palabras de David. En ese instante vino a su mente la imagen del David derrumbado tras el accidente en el Himalaya. Era casi inconcebible comprobar el gigantesco cambio que había dado y la capacidad de transmitir sus experiencias. Para Alex, David era la prueba más evidente de la capacidad de cambio y evolución de una persona, lo que aumentó sus esperanzas sobre su capacidad de dar un vuelco a su triste situación.

De pronto, el pequeño *Tuto*, que estaba tan relajado, se levantó y comenzó a correr por el apartamento. Al cabo de unos instantes se plantó en medio del salón y comenzó a dar vueltas sobre sí mismo, intentando morderse el rabo. Ambos amigos rieron ante la graciosa escena.

—Creo que está buscando la felicidad... —dijo David sonriendo.

—¿El qué? —preguntó Alex, muy extrañado porque no sabía a qué se refería.

—¿No conoces la historia?

—No tengo ni idea de qué historia estás hablando —respondió Alex.

—Es la historia de un joven perro como *Tuto*, que no hacía más que intentar girarse sobre sí mismo para atrapar su rabo. Entonces pasó por allí un perro viejo y sabio, y le preguntó al cachorro: «¿Qué haces?».

»—Estoy intentando atrapar el rabo —contestó el cachorro—, porque me han dicho que si lo atrapo, encontraré la felicidad.

»—Sí, puede ser cierto —dijo el perro viejo y sabio—, pero con el tiempo he aprendido que no es necesario atrapar el rabo, porque aunque lo pierdas de vista y no te des cuenta, vayas donde vayas, siempre está contigo y te sigue a todas partes.

Alex se quedó sonriendo mirando cómo *Tuto* no paraba de intentar girarse sobre sí mismo. Una vez más, esa reflexión le llevó a darse cuenta de cómo él mismo se había comportado así en numerosas ocasiones, siempre persiguiendo algo más, un nuevo logro, pensando que cuando lo consiguiese, entonces por fin llegaría ese ansiado momento de felicidad y de paz que todos buscamos.

—De alguna manera es como cuando intenté atrapar el agua con toda la ansiedad y todas mis fuerzas... —comentó Alex—. Somos unos artistas complicándonos la vida, ¿verdad?

—Así es, y cuando dejamos de perseguir las cosas equivocadas, van apareciendo las correctas. Entonces dejas de perseguir cosas y comienzas a buscar momentos mágicos, momentos de inspiración, momentos que llenan el alma y rebosan el corazón de una extraordinaria sensación de bienestar, de una sensación de conexión, de flujo y calma interior.

»La vida es más sencilla de lo que pensamos —añadió David—. Lo complicado somos nosotros. Y aún la complicamos más por nuestro egoísmo e ignorancia, por nuestro desconocimiento sobre el funcionamiento y el origen de las emociones, porque hemos aprendido, o nos creemos, que la felicidad o la satisfacción interior vienen del exterior.

»Creemos que las emociones siempre están generadas por las situaciones y condiciones externas. Sin embargo, las emociones son el resultado de la interpretación y del significado que damos a lo que ocurre a nuestro alrededor.

»En muchos casos, nuestra fragilidad emocional deriva de no tener los valores y las prioridades en orden con lo que de verdad es más importante en la vida; ya que cuando tenemos claros nuestros valores y prioridades, cuando nuestra identidad está más definida y reconocemos realmente quiénes somos, entonces no somos tan maleables ante las circunstancias, porque nuestros pilares son firmes y están basados en principios, no en cosas, ni en las opiniones de los demás.

—Sí, creo que me acabo de dar cuenta de ello de una manera distinta... Una cosa es lo que sucede, ya que los problemas y las fatalidades pueden llegar en cualquier momento de la vida, como por desgracia he podido comprobar —dijo Alex—. Hay cosas que no podemos evitar ni cambiar, pero nuestra reacción ante lo que sucede es la clave. En la teoría conocía ese viejo concepto, pero ahora lo comprendo a nivel emocional.

»Ahora comprendo que el duelo es necesario —prosiguió Alex—, que es una fase, pero pasado un tiempo, parece como si hubiese decidido que yo era la víctima, y en vez de superarlo, me quedé anclado en el pasado. Supongo que sin darme cuenta estuve intentando rescatar algo de ese pasado, quizá la felicidad, el perdón, mi identidad o el amor perdido... Durante todo este tiempo he convertido a mi hija en la justificación de mi comportamiento y de todo lo que sucedía en mi vida. Pero ahora acabo de comprender que no puedo utilizarla como excusa, sino como el motivo para cambiar mi forma de vivir.

Las palabras de Alex tenían cada vez más fuerza y una creciente determinación. Ahora estaba generando una nueva visión, por completo distinta, de cómo podían ser las cosas, y esa visión comenzaba a generar una nueva energía que brotaba desde su interior. David estaba feliz por ese cambio que se había operado en su amigo, porque sabía que esa visión de un futuro mejor, esa esperanza, es lo que genera la fuerza en el presente, que esa visión hacia la cual dirigirnos es lo que nos ayuda a cambiar las expectativas, la actitud, y nos impulsa y nos da la energía para ponernos en marcha hacia un nuevo rumbo más prometedor.

David percibía con claridad esa nueva energía y ese cambio interior. En unos días Alex estaba pasando de una sensación de total impotencia, de sentirse incapaz de cambiar absolutamente nada, a una nueva percepción sobre su situación, su comportamiento, sus nuevas opciones y motivos para iniciar un cambio real.

—Ahora siento que tengo un porqué, una especie de obligación moral, siento una inspiración que no tenía —afirmó Alex con suavidad pero con resolución.

—Eso es muy importante, la inspiración —dijo David—. Esos momentos de inspiración son mucho más importantes de lo que imaginamos, porque pueden ser momentos claves que pueden cambiar el curso de nuestra vida. Es cierto que tu vida no puede cambiar en un día, pero con tu decisión, sí puedes cambiar tu rumbo y tu destino. La cuestión es: ¿qué hacemos en los momentos de inspiración?...

David dejó la pregunta en el aire. No hubo respuesta, por lo que prosiguió con su explicación:

—La inspiración es una poderosa fuerza que todos hemos sentido más de una vez en la vida. A veces esa inspiración puede ser generada por una gran película. ¿Quién no ha salido alguna vez del cine totalmente inspirado, con una increíble sensación interior que te hace sentir que caminas por el aire, capaz de todo? En otras ocasiones nos viene porque presenciamos o vivimos un conmovedor momento lleno de humanidad que nos toca el corazón. Algunas veces es un libro que te toca el alma y te lleva más allá, o es la ilusión de un gran sueño y la visión de un futuro mejor. Pero todos hemos tenido momentos de inspiración en la vida.

»Esos momentos de inspiración son instantes mágicos de conexión, situaciones en las que conectamos con una formidable energía que nace de nuestro interior.

»Pero ¿qué hacemos en los momentos de inspiración? —volvió a preguntar David.

—¿Intentar guardarlos? —contestó ingenuamente Alex.

—Sería genial poder guardar la inspiración en un frasco, como un perfume —repuso David—, y tenerla siempre disponible para rociarnos unas gotas cuando sentimos que las fuerzas nos abandonan.

—Sí, no estaría nada mal.

—El problema es que al igual que un perfume, la inspiración se evapora con el tiempo —aclaró David—, se va desvaneciendo gradualmente. Por eso es tan importante tomar decisiones en esos momentos de inspiración, porque en esos momentos es cuando conectamos con nuestra verdadera esencia y se revela lo que en verdad somos y queremos. Son momentos que muestran la pureza de nuestra alma, pero como me dijo Joshua: «La inspiración va y viene, pero las decisiones permanecen». Por ese motivo los momentos de inspiración tienen que convertirse en momentos de decisiones.

»Sin embargo, a veces, huimos de las decisiones que sabemos que tenemos que tomar, para no enfrentarnos a ciertos miedos, a posibles desilusiones, por la inseguridad de no saber si seremos capaces... Pero esa huida, esa evasión, es precisamente lo que perpetúa el dolor, ya que al no tomar decisiones, esas sensaciones se convierten en un indeseable polizón que reside escondido en nuestro interior y actúa como un ancla que nos impide avanzar.

—¿Qué hace falta para tomar esa decisión? ¿Hay que tocar fondo? —preguntó Alex.

—No, en realidad no. Aunque a veces no reaccionamos hasta que la vida nos enfrenta a situaciones desesperadas —dijo David—. Y entonces aprendemos que a veces hacer lo más difícil y hacer lo correcto son la misma cosa.

»Pero, como te decía, en demasiadas ocasiones aplazamos las decisiones por miedo, pensamos que las consecuencias de tomar esa decisión pueden ser peores, y nos resignamos. De ese modo a veces llegamos a acostumbrarnos a situaciones vejatorias y, de manera inconcebible, las aceptamos, paralizados por los miedos, con el enemigo en casa o en nuestra mente, mientras seguimos posponiendo esas decisiones.

Esas últimas palabras fueron como un puñal directo al corazón de Alex. Agachó la cabeza, recordando todo a lo que se había acostumbrado, que para nada era aceptable, totalmente bloqueado por sus miedos.

David podía percibir el dolor de Alex, lo cual era bueno, porque eso le ayudaría a tomar y fortalecer esa firme decisión de cambio para alejarse del sufrimiento.

—Por eso tenemos que aprovechar esos momentos de inspiración —prosiguió David—. Los momentos en que somos puros y tenemos la mente clara. En esos momentos encuentras y sientes tu porqué, tu verdadero motivo de inspiración, y el corazón y el alma parecen querer explotar y salir de tu pecho. Tal vez sea cuando te preguntas de qué estás hecho, o el momento en que miras a los ojos a tu pareja, o a tu hija, y le dices: «No sé si soy capaz, no sé cómo, no sé si valgo, pero sí sé que estoy dispuesto a darlo todo. Sí sé qué quiero y voy a cambiar. Sí sé que voy a dejar de mirar atrás, porque no voy a seguir compadeciéndome del pasado». Es cuando el corazón te dice: «Basta de sobrevivir, es hora de comenzar a vivir con todas sus consecuencias».

»Es cuando decides exigirte más y tomar las riendas para descubrir quién puedes llegar a ser. Es cuando decides respetarte, superarte, no para demostrarle algo a nadie, sino por ti mismo. Son los momentos en que una vida cambia. A veces llegan tras tocar fondo y decir: “Basta”. Otras por un sueño. Nunca se sabe cuándo llegan esos momentos, pero lo que sí sé, con la más absoluta certeza, es que todo lo grandioso que logramos en la vida viene precedido por una poderosa decisión que nace del corazón, ya que la decisión es el padre y la madre de toda acción.

»Esa decisión es el inicio que nos lleva a la acción. Nada cambia por lo que tú creas o pienses, ni por todas tus buenas intenciones. Con eso no basta. Lo que hace falta son hechos y acciones concretas. No sirve un “me gustaría”, un “voy a intentarlo” o un “voy a probar”, sino una nueva y desconocida determinación que nos llevará más lejos de lo que imaginamos.

Alex tenía la mirada perdida en la distancia, estaba absorto, pero en su interior la determinación seguía creciendo.

—Ya has estado en ese lugar —dijo David—, y no me refiero a un lugar físico, sino a ese estado emocional, pero esta vez no puedes permitirte el lujo de retroceder y volver atrás, al lugar de siempre. No puedes permitir que la inspiración de tu hija abandone tu espíritu y desaparezca sin más. Ella se merece lo que le has prometido, y tú te mereces lo que ella te ha pedido. Así que no esperes más, aprovecha esa inspiración y toma un compromiso definitivo. El compromiso de mantenerte firme en esa decisión y poner en práctica las acciones que conlleva.

»Esta vez no puedes volver a engañarte y aceptar lo inaceptable. Es hora de cambiar de una vez por todas. No puedes esperar a que esos sentimientos se desvanezcan sin tomar una firme decisión, sin adquirir el compromiso, con ella y con tu propia vida, de no volver a caer en el

abandono personal y seguir utilizando el pasado como una excusa... Tu hija Laura es tu razón, tu porqué, tu propósito.

Al escuchar esas palabras, Alex se reclinó hacia atrás en el sofá y levantó la cabeza hacia el techo, imaginando una nueva vida, asumiendo la responsabilidad de dar un cambio radical en nombre de su pequeña Laura. La nueva energía seguía creciendo en su cuerpo. Comenzó a respirar fuertemente, su pecho se hinchaba mientras las lágrimas de determinación le recorrían el rostro. En ese momento *Tuto* saltó sobre él y comenzó a lamerle como si estuviera consolándolo. Alex sonrió, sorprendido, y lo abrazó.

David sonrió ante la escena. Era una sensación fascinante comprobar cómo todo fluía, como si el libro, su experiencia personal y la influencia de Joshua lo armonizasen todo. Las palabras de Joshua cobraban cada vez más sentido: «En la vida lo único que recibes es aquello que das», y David se sentía pleno al poder ayudar y aportar de esa manera.

Una nueva visión y esperanza se respiraba en el ambiente.

—No sé de lo que seré capaz, no sé qué haré ni cómo lo haré, no sé adónde iré en este nuevo inicio, en esta nueva vida... —dijo Alex—. Pero me comprometo a poner fin a este martirio, se acabó el infligirme este dolor. Ya basta de seguir compadeciéndome. Sé que ha llegado la hora de cambiar la historia que me he estado contando, sé que tengo que aprender y evolucionar.

»Aún no comprendo qué está pasando, pero tengo que darte las gracias de corazón, porque me has ayudado a verlo todo de otra manera. Me has ayudado a comprender y aliviar mi sufrimiento, has logrado que me perdone y, sobre todo, a ver que mi pequeña Laura querría verme feliz, a darme cuenta de que no tengo que seguir martirizándome para sentirme digno. Ahora sé que no sirve de nada seguir utilizando el pasado como un látigo, que no tengo que seguir sufriendo por ella, sino que tengo que vivir por ella, tener una vida digna, de honor, de crecimiento. Una vida de la cual ella se pueda sentir orgullosa. Y ése es mi compromiso, y mi propósito a partir de ahora.

Las sentidas palabras de Alex salían de lo más profundo de su alma. David sonrió cálidamente; comprendía muy bien qué estaba sintiendo Alex. Era un momento de inspiración, un momento de decisión y quizá el punto de inflexión hacia una nueva vida.

David se levantó emocionado del sillón, se dirigió hacia Alex, que también se puso en pie, y se fundieron en un intenso abrazo, mientras el pequeño *Tuto* daba saltos a diestro y siniestro, queriendo ser también partícipe de ese momento.

—Tu momento es ahora, Alex. Sé que no es fácil, ¿y qué? Sé que en el camino habrá muchas tentaciones y ganas de abandonar. Serán muchas las ocasiones en que las excusas saldrán a tu encuentro para convencerte de que lo dejes, de que no merece la pena, que todo está perdido. Esas viejas excusas querrán convencerte de que son tus amigas, de que quieren ayudarte para que no sufras más decepciones. Pero esta vez no te dejes engañar, esta vez no des marcha atrás.

»Todo va a comenzar a cambiar y a mejorar, no lo dudes. Puedo sentir ese cambio, y todo lo que necesitas no está ahí fuera, lo llevas dentro. Es hora de sacarlo y ponerte en marcha hacia un futuro mejor.

Alex asentía emocionado al escuchar las palabras de David sin poder decir nada, pero no necesitaba decir nada, porque en su mirada se percibía la emoción, la inspiración y la determinación para dar un giro a su vida, dar ese gran cambio de rumbo que le ayudaría a encontrar ese lugar llamado destino.

—Bueno, tengo que marcharme —anunció David—. Ya llevamos aquí un buen rato, pero me voy muy contento porque percibo algo muy bueno en ti, Alex.

—Yo también estoy muy contento, estoy sintiendo unas sensaciones que ya no recordaba que existían.

—Ahora vas a estar un poco más ocupado con *Tuto* y el proyecto... —dijo David.

Al escuchar su nombre, *Tuto* pareció darse por aludido y comenzó a dar saltos entre ellos. David se agachó para acariciarlo y despedirse de él, y en ese momento se acordó de Victoria, y una agradable sensación le recorrió el cuerpo.

—Estudiaré a fondo el proyecto que me has traído, y no te preocupes por *Tuto*, nos cuidaremos muy bien mutuamente.

Alex acompañó a David hasta la puerta. Se despidieron de nuevo con un gran abrazo y unas sentidas gracias por parte de Alex.

—Nos vemos la semana que viene —prometió David.

—Perfecto. Y por cierto, pásalo bien el sábado. Que sepas que no te librarás de contarme qué tal te ha ido —insistió Alex sonriendo.

—De acuerdo —repuso David entre risas—. Tú también pásalo bien, y cuida de *Tuto*.

David bajó por las escaleras del edificio casi dando saltos. Su felicidad era inmensa. Por un lado, al ver el gran progreso y el inicio del cambio de Alex, y, por otro, porque Victoria se había metido en su cabeza y un cosquilleo le invadía el cuerpo al pensar en ella. Cada vez quedaba menos para el sábado, y sus ansias de reencontrarse con ella aumentaban.

Pero una pregunta asaltó su mente: ¿se sentiría Victoria igual que él?

La ilusión del corazón

David llegó a casa con una gran sensación de paz en su interior, esa que aparece cuando sabes que has hecho lo correcto; es la sensación de plenitud que se genera cuando sabes que has marcado la diferencia, cuando has sido una influencia positiva en la vida de alguien.

A cada rato una inevitable sonrisa aparecía en su rostro; era la sonrisa de la ilusión, igual que la de un niño antes de abrir su regalo. Y David no dejaba de imaginarse todo tipo de situaciones..., no era capaz de contener los impulsos que brotaban de su corazón cada vez que se imaginaba pasando el día con Victoria.

¿Se estaba creando unas expectativas desorbitadas? ¿Por qué estaba tan nervioso y con toda esa ilusión? La respuesta era que su corazón había comenzado a sentir algo que hacía años que no sentía.

Llegó el esperado día; se levantó con los primeros rayos de luz de un precioso amanecer. Se asomó a la ventana: el día estaba limpio y claro, con un suave tono naranja que se desvanecía lentamente al tiempo que los primeros rayos del sol comenzaban a imponerse. Dio las gracias por aquel nuevo día y por aquella nueva oportunidad. Tomó un gran vaso de agua y se preparó para salir a correr por la orilla del río.

Según corría, los nervios de la incertidumbre y la ilusión seguían dibujándole una sonrisa en la cara. Tras correr unos kilómetros y activarse, regresó a casa para desayunar y arreglarse.

David tenía una buena presencia física, quizá por eso nunca daba demasiada importancia a la apariencia. Pero esta vez se arregló todo lo que pudo y supo, y se miró más de la cuenta en el espejo, ya que quería causar la mejor de las impresiones.

Bajó a por su coche y se puso en camino para recoger a Victoria, pero antes paró en una floristería para comprar un gran ramo de flores; no tenía que faltar nada, aunque consideraba que haría falta mucho más que eso para compensar a Victoria por haberle hecho recuperar el libro.

Aparcó delante de la tienda y salió del coche, nervioso como un adolescente en su primera cita. Al entrar no vio a Victoria, por lo que preguntó por ella a una compañera, que fue a avisarla. David prefirió salir fuera, momento que aprovechó para coger el ramo y esperarla con él en la mano, mientras paseaba inquieto frente al coche.

Unos minutos después, que a David se le hicieron eternos, apareció Victoria de lo más elegante. David se quedó perplejo. Estaba aún mucho más bella que la vez anterior. Lucía un precioso vestido largo de color morado que hacía que su larga melena negra resaltara aún más. Además, de ella brotaba esa especie de luz que lo iluminaba todo a su alrededor.

—Estás radiante... —exclamó David con una gran sonrisa de admiración mientras extendía el brazo para entregarle el hermoso ramo de flores.

—Muchísimas gracias —dijo Victoria arqueando las cejas, sorprendida por aquel precioso ramo—. Son preciosas, pero no tenías por qué traer nada...

—Me apetecía, y creo que te mereces mucho más que esto para poder compensarte por hacer que recuperara el libro.

—Son muy bonitas, de verdad, me encantan, muchas gracias. Y tú también estás muy elegante —aseguró Victoria.

—Gracias. Me alegro de que te gusten las flores. ¿Necesitas coger algo de dentro?

—No, estoy lista —contestó Victoria.

—Pues entonces, si quieres nos ponemos en marcha —sugirió David, abriendo la puerta de su todoterreno para Victoria—. Puedes dejar las flores en el asiento de atrás.

—Prefiero llevarlas en la mano, huelen muy bien.

Tomaron asiento, y cuando sus ojos se cruzaron una sonrisa les inundó las caras mientras David arrancaba el coche.

—¿Y adónde vamos, si se puede saber? —preguntó Victoria.

—¿Conoces Rockport?

—He estado varias veces, pero hace muchísimo tiempo.

—Entonces sabes que tardaremos algo menos de una hora, pero creo que merece la pena. Hace un día precioso para disfrutar al borde del mar, y al borde del agua hay un restaurante que me encanta y que tiene las mejores vistas que puedas imaginar.

»Aunque espero que no lo conozcas. Si no, se acabó la sorpresa.

—¿Cómo se llama?

—Se llama My Place by the Sea. ¿Te suena?

—No, no lo conozco.

—Está en una pequeña calle llamada Bearskin Neck, en un saliente del mar. Por eso el agua del mar rodea la calle a ambos lados. Hay unas preciosas tiendas por toda la calle y al final está el restaurante. Espero que te guste.

—Si te gusta tanto, y tal como lo describes, seguro que me encantará.

Ambos se sentían muy cómodos en compañía del otro. Los kilómetros y el tiempo les pasaron volando mientras conversaban cómoda y placenteramente, y antes de darse cuenta llegaron a Rockport.

David aparcó cerca del puerto. Un precioso cielo azul y un brillante sol se reflejaban en las quietas aguas de la bahía. La suave brisa traía el olor a mar, y las típicas boyas de colores de las que colgaban jaulas de langostas cubrían gran parte de la bahía.

—Apenas recuerdo nada de esto, la verdad es que está precioso y el día es inmejorable —dijo Victoria—. Es genial. Gracias por traerme.

—Gracias a ti —respondió David—. Hacía mucho tiempo que yo tampoco venía por aquí.

Se dirigieron al restaurante paseando por la pequeña calle llena de coquetas tiendas a ambos lados. Entraron en muchas de ellas para curiosear. A David le gustaron sobre todo dos tiendas de fotografía que mostraban unas impresionantes imágenes del mar embravecido y otras en una mística calma entre la niebla.

Los dos disfrutaban del momento en el más absoluto presente, sin preocupaciones por el futuro. Al salir de la última tienda de fotografías, David observó a Victoria, pensando en que le encantaría tomarla de la mano y sentirse uno con ella. En ese momento sus cómplices miradas volvieron a encontrarse.

—¿Estás bien? —preguntó David sonriendo.

—Sí, estoy muy a gusto —contestó Victoria con calidez.

Se terminaron las tiendas y tal como describió David, al final de la calle estaba el restaurante.

—My Place by the Sea, bonito nombre —comentó Victoria al leer el cartel del restaurante.

Para asegurarse las mejores vistas posibles, el día anterior David había reservado una mesa en la terraza. Ambos se sentaron mirando al mar, y se hizo un breve silencio entre ellos mientras observaban las preciosas vistas del mar en calma, el brillo del sol en el agua y el inmenso cielo azul. Todo parecía estar en perfecta armonía.

—¿Te gusta?

—Es realmente precioso —dijo Victoria—. Aquí es muy fácil desconectar de todo y sentirse en paz.

—Sí, la verdad es que esto es muy relajante. Así era como lo recordaba, por eso quería volver, pero si es con una buena compañía como hoy, es aún mucho mejor —comentó David queriendo adularla.

—Eso lo dices porque no me conoces... —repuso riendo Victoria.

Pidieron una tradicional New England Clawm Chowder, la típica sopa de almejas de la costa, una ensalada para compartir y la aún más tradicional langosta, pescada en los alrededores del restaurante. Victoria tenía desde hacía días una pregunta que la comía por dentro y aprovechó el momento en que la camarera se retiró para hacerla, pues estaba muy intrigada. No podía esperar más para saber la historia de aquel misterioso libro.

—El otro día me dijiste que acababas de regresar del Himalaya después de estar más de un mes en un monasterio, en donde un amigo te entregó el libro marrón. ¿Por qué fuiste allí?

David se inclinó hacia atrás en la silla y arrugó el ceño, como si estuviese preparándose para entrar en terreno pantanoso.

—Es una larga y algo complicada historia.

—Genial, porque tenemos todo el día —afirmó entre risas Victoria, acorralando a David.

—Fui al Himalaya, por segunda vez, como parte de una expedición para escalar el Lhotse, que es la cuarta montaña más alta del mundo. Era un sueño que compartía con mi mejor amigo, Michael, pero aquel sueño se convirtió en la peor pesadilla de mi vida.

»Éramos tres los que queríamos hacer cumbre en el Lhotse, pero al final, Michael y yo nos quedamos solos en la ascensión a la cima, y cuando estábamos en la fase final de la escalada, el tiempo cambió de manera radical, y quizá tomamos una mala decisión... Tendríamos que haber abandonado y darnos la vuelta, pero el ego nos pudo. Avanzamos un rato, empecinados en alcanzar la cima, pero el tiempo empeoró aún más, hasta que al final tuvimos que abandonar y dar media vuelta. Al poco de iniciar la bajada, de repente perdimos toda la visibilidad y tomamos la ruta equivocada...

»Sin saberlo, estábamos cerca de un precipicio, pero la visibilidad era nula, nevaba con fuerza y el viento era muy intenso. De pronto la nieve cedió bajo nuestros pies. Yo logré sujetarme. Sin embargo, Michael fue arrastrado por el alud de nieve y rocas y cayó al vacío, pero estábamos en cordada, unidos por una cuerda que podía ser la salvación. Cuando la cuerda no dio más de sí, un enorme tirón estuvo a punto de precipitarme también al vacío, pero pude aguantar...

La expresión de David cambió por completo al recordar aquellos momentos. Victoria escuchaba estupefacta la historia, encogida en la silla, muy consciente del sufrimiento de David al ver cómo se estremecía al contarla.

—El cuerpo de Michael quedó colgado sobre el abismo, yo lo sujetaba, pero la nieve seguía cediendo bajo mis pies. Y cada vez tenía menos fuerzas, y no conseguí ningún anclaje firme... Su peso seguía arrastrándome poco a poco. Lo llamé a gritos desesperadamente...

»Seguí llamándolo lo que me parecieron horas, pero la única respuesta eran los silbidos del intenso viento..., hasta que de pronto el peso me arrastró hasta el borde mismo del abismo. Creo que no sobrevivió al golpe y la caída, pero no sabía si Michael estaba vivo o muerto, pero si no tomaba una decisión, yo también acabaría arrastrado a una muerte segura al fondo del abismo. Nunca olvidaré aquella sensación de impotencia y de la más absoluta soledad...

David seguía describiendo aquel momento, pero tenía la mirada perdida. Se sentía como si hubiese regresado a aquel fatídico lugar. La intensidad de las emociones que David transmitía al relatar la situación era indescriptible, a tal punto que Victoria estaba estremecida al sentir aquella dramática situación. En realidad, cuando regresamos mentalmente al pasado, a un impactante momento emocional, somos capaces de revivir del todo esas emociones.

—En ese momento tuve que tomar la peor y más difícil decisión de mi vida, una que nadie debería tener que tomar jamás. La decisión más cruel imaginable. No sabía si Michael seguía vivo, creo que no, pero no tuve otra opción que cortar la cuerda que me unía a mi mejor amigo.

David se quedó en silencio, con la mirada perdida, paralizado. Victoria se llevó las manos a la cara, incrédula. No podía creer lo que David le estaba contando. No lo interrumpió porque no sabía qué decir..., pero el dolor de aquel recuerdo era más que visible en el rostro de David.

Con lágrimas en los ojos, Victoria estiró los brazos, cogió las manos de David entre las suyas, ambos se miraron, y tras un rato, ella logró romper el silencio diciendo:

—Lo siento.

David asintió agradeciéndolo, sin poder decir nada. Era la primera vez que le contaba a otra persona la historia de lo sucedido. Tan sólo se lo había contado a Joshua.

—Fue un momento muy cruel, muy, muy duro, y a raíz de ahí todo fue empeorando. No fui capaz de perdonarme por lo sucedido. Me sentía culpable, me martirizaba constantemente... y apenas lograba dormir. Pensé que el tiempo curaría las heridas. Pero ocurrió todo lo contrario, cada vez fue a peor, hasta llegar a una situación crítica en mi vida. Fue entonces cuando apareció Joshua...

El gesto de dolor del semblante de David se desvaneció de inmediato al mencionar el nombre de Joshua. La tensión desapareció, y una pequeña sonrisa apareció en su rostro.

—¿Y cómo o de dónde apareció Joshua? —preguntó intrigada Victoria.

—Joshua era el padre de Michael.

Sorprendida, Victoria se echó hacia atrás en la silla.

—En algunas ocasiones, Michael me había hablado de su padre de manera algo misteriosa, era alguien con una vida muy distinta a lo normal, muy intensa, e infinidad de experiencias por todo el mundo. Pero la realidad superó por mucho mi imaginación. Joshua era un verdadero sabio, con un nivel de comprensión sobre la vida, sobre las emociones y sobre el ser humano, muy por encima de lo normal.

—La verdad es que todo lo que me dices de él me cuadra con lo poco que he leído del misterioso libro marrón.

—Fue él quien me llevó de vuelta al Himalaya, casi me encerró en el monasterio de Rongbuk durante un mes, y se convirtió en mi maestro. Me ayudó en todos los sentidos imaginables..., me ayudó a perdonarme y a comprender la importancia del perdón en la vida. Y fue aún más especial porque era su hijo quien había muerto, lo cual otorgaba un admirable poder ético y moral a todo lo que decía.

»Joshua me enseñó a comprender muchísimas cosas, a conocerme mejor, a poner los valores en orden, a tener una mejor perspectiva ante los acontecimientos que nos encontramos en la vida, a comprender y superar ciertos miedos y limitaciones... Me ayudó a recuperarme, a sentirme digno, a conquistarme a mí mismo, ya que cada uno de nosotros somos nuestra propia cima, el mayor reto que debemos conquistar.

»Me devolvió la vida mientras él perdía la suya. —Esas palabras salieron de lo más profundo del alma, en un tono desgarrador, y esa reflexión le hizo sentir aún más la enorme grandeza de la calidad humana de Joshua—. Y el gran regalo que me hizo fue ese libro único, en el que se recogen muchas de sus experiencias, historias y conocimientos de su larga vida.

»Ahora creo que comprenderás mucho mejor por qué ese libro era tan importante para mí —concluyó David con un gesto ya relajado.

—¡Guau!, es increíble, acabas de dejarme de piedra. Intuía que había una buena historia detrás del libro, pero era imposible imaginar que fuera así. Es asombrosa... ¿Y ahora qué tal estás?

—La verdad es que ahora estoy realmente bien —contestó David—. Me siento en una especie de constante progreso y evolución, comenzando un nuevo camino con mucha ilusión, con la experiencia y la fuerza para enfrentarme a cualquier situación. Eso es algo que me enseñó Joshua, que la verdadera seguridad está en la confianza personal de saber que podrás enfrentarte a cualquier situación y que, de alguna manera, aunque al principio ni siquiera sepas cómo o parezca imposible, serás capaz de superarla.

—Cierto, así es —dijo Victoria—, cuando pierdes la confianza en ti mismo, parece que el mundo se pone en tu contra. Pero cuando la recuperas, todo es mucho más fácil, vemos el mundo de forma más positiva y somos capaces de hacer que las cosas pasen.

—Eso mismo —asintió David—. Tienes toda la razón. Y volviendo a tu pregunta sobre qué tal estoy ahora, ahora mismo estoy muuyyyyyy bien —anunció David refiriéndose claramente al momento presente con ella.

—Pues me alegro muchísimo de oír eso —respondió Victoria con una sonrisa cómplice.

En ese momento llegó la camarera con los primeros platos y la ensalada.

—Esta sopa tiene muy buena pinta —dijo Victoria.

—Sí que la tiene. Además, creo que en un sitio así, en este entorno, la comida sabe aún mejor. Es como el vino, es difícil apreciar un buen vino en un vaso de plástico o en un mal momento. Pero aunque un vino sea regular, servido en una buena copa y con la compañía adecuada, sabe a gloria.

—Estoy muy de acuerdo —afirmó Victoria—. Hablando de vino, ¿te apetece una copa de vino blanco para acompañar luego la langosta?

—Me apunto, me parece una excelente idea.

Ambos disfrutaban de la comida, del maravilloso escenario que los rodeaba, un clima perfecto y, sobre todo, de la mutua compañía.

—Bueno, pues yo también tengo una gran curiosidad por saber más de ti, así que ahora creo que te toca contarme algo de la encantadora chica del tren..

—Ven, acércate, más cerca —pidió Victoria con misterio, y casi en el oído le dijo muy bajito —: No se lo digas a nadie, pero soy una espía, una especie de agente 007 en mujer.

David se echó de nuevo hacia atrás en la silla, se quedó perplejo mirándola con una cara algo extraña. De pronto, Victoria soltó tal carcajada que todo el restaurante se giró para ver qué pasaba, mientras ella se tapaba la cara con la servilleta para disimular la risa por la cara de tonto que había puesto él. Al darse cuenta y ver cómo se reía Victoria, no pudo más que partirse de risa también por lo inocente que había sido.

—¿Así que eres el James Bond femenino? Me parece que debo tener mucho cuidado contigo. Eres más peligrosa de lo que pensaba —bromeó David mientras ella se secaba las lágrimas de la risa.

—Bueno, la verdad es que mi vida no es tan intensa ni emocionante —repuso Victoria—. De hecho, he tenido una vida más bien normal. Por parte de mi madre tengo antepasados indio-americanos, y mi padre es canadiense, de Vancouver, en donde nací. Después, por el trabajo de mi padre nos mudamos a Denver, y finalmente vinimos a Boston, donde he pasado la mayor parte de mi vida.

»Pero he viajado mucho, es algo que me encanta. Siempre me gustó la naturaleza y los animales, supongo que por eso me hice veterinaria.

David tenía una pregunta que llevaba tiempo queriendo formular, y ya no podía esperar más.

—Y en cuestiones de pareja, ¿hay alguien en tu vida?

—Ahora llevo un tiempo muy tranquila después de dos historias...

—¿A qué te refieres con «dos historias»?

—Bueno..., a que mi primera relación, que hasta ahora ha sido el amor de mi vida, ni siquiera llegó a ser una relación. Fue un amor imposible que duró un par de años, un amor casi a escondidas porque había unas circunstancias muy complicadas y, por mucho que lo intenté, porque estaba realmente enamorada, no pudo ser. Fue doloroso por todo lo que sentía, pero hubo un momento en que tuve que tomar una decisión y pasar página, cerrar una puerta para seguir avanzando en mi vida.

—¿Y eso? —preguntó David.

—Bueno, digamos que mi corazón se encaprichó de quien no debía.

—Sí, a veces pasa. Además, tendemos a idealizar lo prohibido.

—Sí, puedo dar fe de eso —asintió Victoria—. Unos años después tuve una relación bastante complicada, porque nadie nos da un manual de instrucciones sobre la vida y el mundo de la pareja, y acabé frustrada porque no era capaz de comprender muchas cosas. Así que después de esas desastrosas experiencias, decidí estudiar Psicología y especializarme en relaciones de pareja, que en sí es todo un mundo... Y por eso sigo siendo veterinaria —concluyó entre risas—. ¿Y tu vida sentimental?

—Pues también ha sido bastante desastrosa —dijo David sonriendo—. Creo que tenía las prioridades demasiado desordenadas para tener una buena relación de pareja. Trabajaba muchísimo, todo lo que podía. Intentaba hacer el trabajo de un año en la mitad del tiempo, para

después tener tiempo y utilizar el dinero para las expediciones de montaña, que eran mi gran pasión, por lo que mi vida social era casi nula. Y todo eso era un gran problema que hacía que toda relación de pareja fuera casi imposible.

»Ahora mis prioridades han cambiado. Bueno, más bien yo he cambiado y miro todo desde otro punto de vista. Creo que las necesidades son otras y supongo que voy madurando...

—Sí, me da la impresión de que ya va siendo hora —interrumpió ella entre risas con toda su dulzura.

—Sí, creo que tienes razón —respondió él mirándola fijamente.

David estaba fascinado por la manera de explicar las cosas de Victoria, y a cada instante su admiración crecía, lo cual también aumentaba su atracción por ella. Le gustaba mucho estar con Victoria. Era muy fácil sincerarse con una persona así.

Por fin llegó la esperada langosta y se colocaron el típico babero de plástico para no mancharse.

—Ahora sí que pareces una niña —bromeó David al verla con el babero puesto.

—Es que lo soy —dijo encantada Victoria—, y espero poder seguir siéndolo. Venga, vamos a atacar este bicho. A disfrutar.

Tras deleitarse con la comida y seguir hablando de mil y un temas, David giró la silla para colocarse al lado de Victoria y tomar el café con las mejores vistas del mar y con el sol de frente.

—Es admirable este paisaje... —comentó David inclinándose hacia atrás en la silla—. Por cierto, tengo una curiosidad, con lo que has estudiado sobre psicología y el mundo de la pareja, ¿qué has aprendido o por qué crees que tantas parejas acaban mal?

—Hay muchos pequeños factores, y otros muy importantes que desconocemos porque nadie nos ha enseñado a vivir en pareja —respondió Victoria—. No nos han dado un manual de instrucciones sobre la vida en pareja, y en las últimas décadas la cosa ha sido aún peor.

—¿Y por qué?

—Uuyyyyy..., aquí nos metemos en un tema muy largo que da para rato...

—Pues yo no tengo ninguna prisa... —dijo David sonriendo y dejando claro que quería saber su opinión.

—De acuerdo —asintió Victoria sonriendo, de tal forma que sus palabras sonaron a un «preparate»—. Todos estos conceptos que voy a intentar explicarte surgen de lo que he aprendido, de lo que he estudiado y de mis reflexiones y experiencias personales. Pero eso no significa que necesariamente tenga razón, ni que siempre sea así. Lo que no te guste, lo dejas; y si hay algo que te guste, te lo guardas.

—Suena muy razonable.

—De acuerdo, ahí voy. Si te aburres, me avisas y te cuento un chiste —pidió Victoria riendo.

»Bien, como te decía, creo que una de las cosas que más ha perjudicado las relaciones de pareja es el gran cambio que ha dado la sociedad en las últimas décadas.

»La vida antes era más simple y sencilla. Todo era más predecible porque los cambios eran más lentos y teníamos más tiempo para adaptarnos y no creaban tantos conflictos y miedos como hoy en día; porque en la actualidad, la velocidad de los cambios es enorme y constante, y eso crea una mayor sensación de inseguridad e incertidumbre.

»En las últimas décadas, las transformaciones han sido muy grandes en muchos aspectos. Estamos viviendo grandes cambios sociales, tecnológicos y económicos, y a pesar del avance que han supuesto en algunas áreas, no siempre han implicado un progreso, al menos en la faceta emocional, y uno de los resultados negativos es que en los países desarrollados los niveles de felicidad y satisfacción personal son inferiores a los que eran. Esto también ha afectado a las relaciones de pareja.

»Hoy en día tenemos que hacer de todo, tenemos que ser superhéroes, cubriendo todos los roles y facetas de esta exigente vida. Necesitamos ser un héroe en el trabajo, ser a la vez superpadres y supermadres, sobre todo las madres. También hay que mantenerse en forma, tener el aspecto ideal, ser la pareja perfecta, cumplir con un sinfín de obligaciones, trabajar en el crecimiento personal, atender las relaciones, seguir aprendiendo y estar al día para no quedarse atrás en esta gran competición en la que se ha convertido la vida.

»En esta serie de cambios, en las últimas décadas la mujer ha avanzado mucho más que el hombre, aunque aún queda camino para que se igualen en ciertos aspectos, como el salarial, entre otros. Pero esto ha hecho que en el mercado laboral la mujer compita con el hombre, y en todos los sentidos. Cada vez competimos más entre nosotros para encontrar un lugar en el mercado laboral, ya no sólo entre hombre y mujer, sino entre todos.

»Durante este proceso, la mujer ha tenido que hacerse más fuerte para competir, y hoy una mujer puede hacer lo mismo que un hombre, y a veces mucho más, incluso decidir ser madre sin tener a un hombre, cosa que un hombre no puede. —En ese momento Victoria reforzó su voz con una sonrisa—. Todo este proceso tiene muchos aspectos buenos, pero como te decía, por otro lado ha tenido algunas consecuencias negativas en el plano personal.

»Una de las consecuencias de este modelo de vida tan competitivo es que en esa necesidad de ser más fuertes, que es algo muy positivo, sin darse cuenta algunas mujeres han desarrollado una parte, una energía o una actitud, más masculina para demostrar fortaleza.

»Desarrollar esa fortaleza interior y una gran confianza es una cualidad importante y muy positiva, pero en algunos casos tiene como efecto colateral la pérdida de una parte de la esencia femenina.

»A veces parece como si fuese algo incompatible, pero una mujer puede tener una gran personalidad, una gran confianza y fortaleza, tener un cargo muy importante, de grandes responsabilidades y decisiones, pero no por eso tiene que ser o comportarse como un hombre, puede y debe seguir siendo y manteniendo su esencia femenina, que es su naturaleza.

—A mí, personalmente, cuando veo a una mujer fuerte y segura de sí misma, pero que a su vez es femenina, me gusta y me atrae —explicó David—. Sin embargo, como tú dices, si actúa como un hombre o tiene una actitud y una energía muy masculina, entonces pierde parte de su naturaleza, de su esencia femenina, y eso provoca el efecto contrario, no por su fortaleza o su seguridad, que me encanta, sino por un exceso de esa energía o actitud masculina, reduciendo parte de su poder de atracción.

—Gracias por reconocerlo, eso me confirma algunas cosas —dijo Victoria sonriendo—. Te imaginarás que sobre eso que acabas de argumentar hay muchas y distintas opiniones y creencias. Sin embargo, con independencia de las creencias y opiniones que podamos tener, la realidad es que para que una relación funcione y tenga pasión debe tener «polaridad». Para crear atracción y energía se necesitan polos opuestos, como los imanes, porque los similares no se atraen, son los

opuestos los que crean la unión; y en la pareja, la chispa y la pasión. La energía femenina y la masculina trabajan compenetrándose, se necesitan mutuamente. Lo que hace que una relación funcione es todo aquello que se tiene en común y se comparte, y lo que hace que la relación tenga pasión son las diferencias.

»Sin embargo, debido a los cambios sociales, se ven más relaciones en las que la mujer tiene una energía más masculina, y hombres que tienen un perfil más femenino, y esto no tiene nada que ver con los papeles de cada uno, que pueden ser totalmente inversos a los que estábamos acostumbrados, sino porque también hay más casos de hombres que han perdido parte de su energía masculina por miedo de ser tachados de rudos o machistas, y por ese motivo se muestran más indecisos, o paralizados, sin saber cómo comportarse.

»A veces el hombre, queriendo demostrar que no es un tipo rudo, lo cual en el fondo es una muy buena intención, da la impresión de que va buscando la constante aprobación de la mujer para ser aceptado o evitar ser rechazado, con lo que va perdiendo parte de su energía y su confianza. Si el hombre pierde su iniciativa, no toma decisiones y lo delega todo, es el inicio de una pérdida de confianza por parte de la mujer, porque ella comienza a sentir que a su lado no tiene la presencia de alguien con la suficiente energía masculina, con la suficiente confianza y fortaleza para apoyarse en él.

»El hombre, a su vez, se apoya en su pareja, aunque lo que me sorprende es la forma en que busca ese apoyo; tú como hombre podrías confirmármelo —agregó riendo Victoria—. Lo que para mí fue un descubrimiento es que, sobre todo, la manera de sentir ese apoyo es cuando él recibe de su pareja la sensación de que es capaz de satisfacer las necesidades emocionales de ella. Su mayor apoyo emocional es cuando él siente que es capaz de hacerla feliz. Eso aumenta su confianza y su estabilidad emocional, generando una espiral positiva. Ésa parece ser en el hombre una necesidad más importante de lo que yo pensaba.

—Es muy curioso esto que cuentas, nunca había reflexionado sobre eso —dijo David con cara de asombro—. Pero es cierto, porque cuando sientes que no eres capaz de hacer feliz a tu pareja te sientes pequeño y pierdes confianza.

—La energía masculina es atraída por la sensibilidad de la energía femenina de la que carece el hombre; y a su vez, la energía femenina es atraída por la fortaleza de la energía masculina, desarrollada ancestralmente para cuidar, proteger y dar una mayor seguridad ante el peligro —resumió Victoria para retomar el hilo de sus ideas—. Pero cuando comenzamos a comportarnos como no somos, cuando cambiamos, no los papeles, sino nuestra esencia original, y la mujer tiene una actitud o energía más masculina, y el hombre una energía más femenina, con energías opuestas a nuestra naturaleza, la polaridad desaparece, y con ella la atracción y la pasión. Y esa relación acaba muerta por dentro.

»Por eso la esencia de la intimidad en la pareja es la polaridad, el poder de la atracción de las energías opuestas.

»Si se llega al punto en que el hombre siente que ha perdido su energía masculina, su propósito por naturaleza, y su pareja desarrolla una mayor energía masculina y pierde su femineidad (y recuerda que no hablamos de confianza o seguridad, que son positivas, sino de energías y actitudes), entonces el hombre puede sentir que ya no es válido, que no es suficiente

para su pareja y que no es capaz de hacerla feliz. Lo que ocurre entonces es que no se siente merecedor de su amor, se siente pequeño, se abandona a sí mismo y deja de intentarlo. Es obvio que sucede lo mismo a la inversa, funciona así en ambas direcciones.

»Por ese motivo, cuando una persona se siente insignificante en una relación, en ocasiones busca recuperar su importancia amenazando con marcharse, porque eso le hace sentirse más fuerte. Cree que así puede aumentar el control, cree que esa opción es una manera de recuperar su autoestima y su energía. En realidad es un mecanismo defensivo para huir del dolor, aunque sea de forma negativa y destructiva para sí mismo y la pareja.

—Ahora que lo dices, es verdad; lo he visto más de una vez —corroboró David.

—Sí, ocurre más a menudo de lo que pensamos. Es una de las consecuencias de la descompensación de la polaridad. En vez de pasar a la acción y tomar la iniciativa de una manera masculina, el hombre está falto de energía y emoción, y espera a que ella tome las riendas. Pero eso hace que la mujer acabe frustrada con la actitud pasiva de su pareja y que ella asuma la posición y una actitud más masculina, siendo más autoritaria y sin emociones, procurando ser más fuerte. De esa manera se protege de la decepción. Pero al actuar así, ella pierde gran parte de su feminidad y la intuición para conectar con la pareja, por lo que acaba perdiendo la confianza, la pasión y la conexión emocional con él.

»Si ella siente que tiene que controlar y decidirlo todo, que es responsable de todo, lo cual es injusto, eso hace que no pueda confiar en él y no se sienta segura. Por eso él tiene que sacar su energía masculina. Eso quiere decir que tiene que tomar decisiones, asumir responsabilidades y dar un paso al frente para hacer que ella se sienta protegida.

»Si no existe la polaridad correcta, la pasión desaparece. Porque, insisto, la energía femenina no es atraída por la debilidad, sino por la seguridad y presencia de la energía masculina. Cuando el hombre es pasivo y tiene su parte masculina enterrada, en muchas ocasiones la mujer asume un papel más masculino y tiende a provocar al hombre, vamos a decir que “tocándole las narices”, por lo general para ver si despierta o reacciona y saca su parte masculina para tomar decisiones, porque demasiadas veces no tiene presencia, no muestra su energía y se dedica con toda su buena intención tan sólo a agradar de forma pasiva.

»Sin embargo, de alguna manera ésa es una energía femenina, y lo que ella está buscando es la energía masculina. Ella quiere su presencia, alguien en quien confiar y en el que poder apoyarse; pero debido a esa pasividad o fragilidad de él, ella se siente aún peor, porque no se siente segura de poder abandonar su parte masculina, porque él no reacciona y no da ese paso al frente. Del mismo modo, el hombre necesita la presencia de la esencia femenina en toda su naturaleza. Así es como ambas energías se complementan.

—Estoy algo confuso cuando hablas de «presencia». ¿A qué le llamas «tener presencia»?

—Una persona con presencia es la que transmite una fortaleza íntegra y seguridad, no sólo confianza en sí mismo, sino la confianza que genera alguien en quien puedes apoyarte, que puedes sentir que está ahí, firme, que no va a huir de los problemas.

»No hablamos de alguien superprotector, que te trata como si fueras un ser débil, sino de alguien que transmite la seguridad y la confianza de que no te fallará, de que estará a la altura. Cuando estás con una persona con presencia, de algún modo te permites sentirte más vulnerable

porque sientes que tienes a tu lado a alguien en quien confiar, y eso genera una mayor estabilidad y seguridad emocional. Esa presencia hace de la relación un lugar más seguro, un oasis al que quieres acudir porque te sientes protegida.

»¡Eso es presencia! —dijo Victoria con firmeza—. Por lo general, algo muy significativo para muchas mujeres, y también algo que muchos hombres aún no comprenden. Ésa es una de las necesidades más importantes para la mujer, seguridad, y si siente que su pareja no tiene esa presencia y no le ofrece seguridad, perderá la confianza y la pasión.

David se quedó mudo durante un momento, reflexionando sobre lo que acababa de decir Victoria.

—En las relaciones hay dos caminos, el camino que te acerca y te une, y el camino que te separa —remachó Victoria—. Si cada vez que hay un problema reaccionas huyendo, alejándote en silencio y reteniendo tus emociones, haces de tu pareja tu enemigo, estás poniéndote primero y perjudicando la relación. Sin embargo, al reaccionar ante los problemas de la vida, enfrentándote mediante la intensificación de tu compromiso con tu pareja, entonces avanzas en la dirección de un mayor amor y una gran pasión.

A David lo asombraba cómo se explicaba Victoria, porque por momentos, sin perder la sonrisa, le hablaba como una maestra a un niño pequeño, con empatía, sencillez y dulzura.

—Muchas veces, si ella te critica es que te está pidiendo algo —agregó Victoria—. El problema es que ponemos más atención en las palabras que en los sentimientos, y en ocasiones las palabras nos traicionan, y decimos las más inoportunas en el peor momento. Pero si escuchamos con el corazón, y ponemos más atención en las emociones para ser capaces de comprender lo que el otro está sintiendo, lo que podremos percibir detrás de esas palabras es dolor.

»La cuestión es: ¿cómo interpretamos esos momentos de frustración? ¿Como una acusación o como un grito de ayuda?

»En realidad, con esas palabras las mujeres piden ayuda, son gritos de silenciosa desesperación para que el hombre comprenda su sufrimiento, soledad y sentimiento de incompreensión. Está pidiendo: “Entiéndeme”, “Escúchame”. O está pidiendo: “Da un paso al frente y demuéstrame que me quieres”.

»Pocas veces ella te dirá lo que está sintiendo, porque quiere que tú lo descubras. Así que, en ocasiones, la mujer te pondrá a prueba, y cuanto más insegura se sienta y más miedo tenga, más a prueba te pondrá, porque ella necesita asegurarse, saber que estás ahí. Muchas veces, cuando salta y te lanza críticas, busca eso, busca la reacción, la confirmación para sentirse más segura.

»Es entonces cuando en verdad la mujer necesita la presencia de un hombre que le transmita seguridad, la energía masculina, es entonces cuando tienes que mirarla a los ojos y hacerle ver que estás ahí, que sientes qué necesita. Y cuando ella percibe que no huyes, que estás ahí, cuando nota tu presencia, se siente mucho más segura, comprendida y protegida.

»La mujer necesita más atención de lo que el hombre cree —concluyó Victoria en tono coqueto—. Necesita estar más segura. ¿Sabes cuándo una mujer necesita más atención y reasegurarse?

—Pues no sé. ¿Cuándo necesita más atención? —preguntó David con cara de perdido.

—¿Cuándo? TODO EL DÍA... —afirmó Victoria con una contagiosa carcajada observando a David, que también se rió de buena gana y con un gesto como de no haberse enterado de eso hasta ese momento.

»A todas horas... —siguió diciendo Victoria en un tono jocosos mientras ponía la mano encima del brazo de David.

—Ya veo que tengo mucho que aprender —reconoció David sonriendo—. Nunca me habían dado ese manual de instrucciones.

—¿Ves?, eso es algo que tienes que aprender —recalcó Victoria ladeando la cabeza con una tierna mirada—. No hay nada más importante para una mujer que sentirse comprendida. En eso, hombres y mujeres somos y funcionamos de manera muy distinta.

»Por ejemplo, cuando hay un problema de alguna clase, los hombres tienen la tendencia de ir directamente al problema para intentar solucionarlo, pero la energía femenina funciona de otra manera, y su primera necesidad emocional, antes de solucionar el problema, es la comunicación. Ella necesita que su pareja comprenda cómo se siente, no sólo que la entienda intelectualmente, sino que la comprenda desde el corazón.

»Por eso a veces las mujeres nos reunimos para contarnos cosas, nuestros problemas, porque tenemos mayor necesidad que los hombres de comunicar las emociones. Eso sí, te reconozco que luego ponemos a parir a todos los hombres —bromeó Victoria—. Y quizá no solucionemos nada, pero hablamos, expresamos las emociones, nos sentimos más comprendidas y después nos sentimos mucho mejor.

David no dijo nada, pero su sonrisa era inevitable mientras la escuchaba y observaba, y aprendía algunas cosas nuevas para él.

—Así que antes de proponerle solucionar el problema —continuó Victoria— si no la escuchas en profundidad y el tiempo suficiente, ella puede sentir que no te importa cómo se siente. Todo eso es parte de la energía femenina; por eso te decía que por lo general las mujeres necesitamos más atención emocional de lo que los hombres imagináis.

»Cuando prestas atención y te preocupas por una persona es un signo de amor. Y cuando no recibes esa atención, sobre todo por parte de la mujer, la percepción es la contraria. Y a veces se hacen cosas muy estúpidas para llamar la atención, para que te hagan caso, a pesar de que puedan provocar las consecuencias contrarias a las deseadas, y todo por una necesidad interna que todo el mundo tiene en mayor o menor medida. La necesidad de sentir que uno importa. Es la necesidad de que te escuchen sin juzgar, no con la intención de arreglar las cosas, sino con la de comprender las emociones, y ésta es una necesidad muy importante para las mujeres, porque son más conscientes de ello.

»Sin embargo, en ocasiones por querer solucionar un problema, uno se pasa el día corrigiendo a alguien, a veces por sus propios miedos. Y con eso estás demostrando tu falta de confianza en esa persona. Si constantemente estás intentando “arreglarla...”, el mensaje que en realidad recibe esa persona es que es “defectuosa” o que no es suficiente. Si creemos saber todo lo que la otra persona tiene o no que hacer, acabaremos mal.

»En vez de ayudar, de esa manera se termina por destruir su confianza, y esa persona se siente cada vez peor y más insegura a tu lado, porque estás resaltando constantemente sus supuestos aspectos negativos, y no reconoces los positivos, que seguro que también los tiene. Lo que deberíamos hacer en esos casos es preguntarnos: “¿Qué puedo hacer para ayudarla de manera positiva?”.

—Sí, eso es muy importante —observó David—. Es curioso, porque lo que me dices es como que me suena, como que en el fondo lo sé, aunque debe de estar muy en el fondo, porque cuando lo explicas con esa claridad todo me sorprende. Ahora veo que son muchas pequeñas cosas, pero que marcan una enorme diferencia en las relaciones.

»La verdad es que estoy aprendiendo mucho, pero ¿cuánto me va a costar esto? —preguntó David sonriendo.

—Uy, muchísimo, ya veremos, tendremos que negociarlo —respondió Victoria riendo a su vez.

»Sí, la verdad es que todos tenemos mucho que aprender para comprendernos mejor y poder satisfacer nuestras necesidades emocionales —reconoció Victoria—. Son necesidades íntimas y psicológicas que tenemos todos, las llevamos dentro, no son un capricho, sino algo intrínseco a todo ser humano. Y cuando esas necesidades no se satisfacen, generan conflictos emocionales, tanto personales como en la relación de pareja. Se crean déficits emocionales que provocan una sensación de vacío o de que falta algo, una sensación de sentirse incompleto, y cuando una persona no está bien consigo misma eso afecta a la relación.

»Por eso es tan importante el crecimiento personal, porque cuando sigues aprendiendo y progresando, esa madurez genera una mayor estabilidad emocional, un mayor nivel de satisfacción interna, de comprensión y empatía, y ese desarrollo mutuo es algo fundamental en la relación de pareja.

—Eso es algo en lo que insistía mucho Joshua —dijo David—, en la necesidad de seguir aprendiendo y evolucionando a nivel personal. Decía que «la felicidad no es un destino». Pero muchos se pasan la vida esperando llegar a ella como si se tratase de un lugar, esperando a que se den todas las circunstancias externas favorables, o a que se cumplan todas sus expectativas.

»Él siempre decía que la felicidad tiene que ver mucho más de lo que imaginamos con ese progreso personal que mencionas, con el desarrollo del potencial que tenemos.

»Pero lo interesante es que esa mejora y progreso personal no llega simplemente porque aprendamos algo o cambiemos la manera de pensar. Llega sobre todo cuando emprendemos nuevos retos que suponen un desafío, ya que éstos nos provocan dudas y miedos que tendremos que afrontar. Y eso nos obliga a crecer. Es difícil sentir ese progreso cuando hacemos siempre lo mismo y no tenemos nuevos retos que nos saquen de nuestra conocida y segura rutina.

»Ése es el poder de los sueños y las metas, que nos ayudan a dirigir la mente hacia algo positivo y concreto que deseamos y que nos inspira. Y al perseguir esos sueños y esas metas, y luchar por ellos, te obligas a superarte, y entonces sientes que progresas.

David se dio cuenta de que esas mismas palabras que le dijo Joshua también se las había transmitido a Alex.

—Así es —asintió Victoria—, lo que acabas de decir es totalmente cierto.

»Ése es un punto trascendental en la pareja, seguir mejorando a nivel individual para que cada uno esté bien consigo mismo. El problema aparece cuando en la pareja uno de los dos sigue evolucionando a nivel personal, por su actividad profesional, o por sus inquietudes, y el otro se queda donde estaba y se estanca. En muchas ocasiones, cuando esto ocurre, la vida los lleva por un camino distinto que los va separando gradualmente, hasta que esa distancia va erosionando la relación y acaban sin pasión o separados.

»Creo que podemos comprobarlo cuando pensamos en los amigos de la infancia. Yo tengo amigas que han hecho muchas cosas en la vida, han tenido experiencias y han tenido una evolución personal, pero tengo alguna otra que es exactamente igual que cuando tenía dieciocho años. Ella me mira de manera extraña y me dice: “Es que tú has cambiado mucho”. Yo no se lo digo, pero el problema no es que yo haya cambiado, sino que ella no ha cambiado en veinte años.

—Qué bueno... —dijo David—. Sé exactamente a qué te refieres, porque a mí me pasa lo mismo con algún amigo. Seguimos siendo buenos amigos, pero ya no nos identificamos tanto como antes, tenemos menos cosas en común. Y como dices, si eso ocurre en la pareja, es más difícil mantener esa unión.

—Sí, así es, cuando eso ocurre es más difícil mantener la pasión, y es más fácil mantenerla cuando admiras a tu pareja.

»Una relación en la que falla el crecimiento personal no evoluciona y siempre tendrá problemas. Sin embargo, si ambos siguen creciendo de manera individual, si emocionalmente cada uno está bien consigo mismo, la relación es mucho mejor porque no dependen emocionalmente del otro, sino que se complementan aún más, y esto hace que la comunicación sea mejor en todos los sentidos. Si los dos están bien, todo es mucho más fluido, no se magnifican los problemas, se responde con menos tensión, no se reacciona, sino que se reflexiona.

»Por el contrario, cuando uno no está bien consigo mismo, tendemos a responder con más tensión ante los pequeños problemas, reaccionamos de forma desproporcionada incluso ante hechos en verdad irrelevantes, y ese malestar propio salpica la relación. En esas circunstancias llegamos a pensar que quien causa la tensión es el otro, que es el otro el que tiene que cambiar, cuando en realidad el conflicto es propio.

—La verdad es que el mundo de las relaciones de pareja es fascinante —comentó David—, la mayoría tenemos mucho que aprender.

—Sí, y es una asignatura pendiente.

—¿Y qué más has aprendido sobre las relaciones?

—Que precisamente en función del desarrollo personal y la madurez de cada persona, hay distintos niveles de relación de pareja.

—¿Niveles de relación de pareja? ¿A qué te refieres?

—A que hay, más o menos, tres niveles de relación.

David se quedó esperando, pero Victoria no quería seguir con más explicaciones de sus teorías a no ser que él realmente quisiese saber más. Por un momento estuvieron esperándose el uno al otro. David aguardando a que ella siguiese con ese tema, mientras Victoria aguantaba la risa viendo la cara de David con un gesto de no tener ni idea de a qué se refería con eso de los tres niveles de las relaciones.

—¿Y cuáles son esos tres niveles? —insistió finalmente David.

—El primer nivel es el nivel más básico, es el más inocente y a su vez el más ignorante y egoísta. Algunos lo llaman el «amor de bebé».

—¿El amor de bebé? —repitió David, sorprendido.

—Sí, es el tipo de amor que dan los bebés. ¿Sabes cuál es? Es el amor en el que no tienes que dar nada a cambio, como los bebés.

Victoria no pudo reprimir una risita al ver la cara de desconcierto de David.

—Se habla mucho del amor incondicional —dijo Victoria—, pero en realidad ese amor incondicional se da casi en exclusiva a los bebés. Un bebé no tiene que hacer nada para recibir el amor incondicional de su madre, absolutamente nada. Cuando quiere algo, llora y ya está, o patalea, o hace lo que sea para llamar la atención y que satisfagan sus necesidades, comer, beber, cariño, que le cambien el pañal o lo que sea.

»Se caga encima, se mea, no te deja dormir y no pasa nada. Te quieren y sonríen, siempre que les des todo lo que quieren y cuando quieren, y si no, berrean, lloran, gritan hasta que te revientan los tímpanos. Y así reciben toda la atención y el amor sin dar nada a cambio.

David sonreía y reflexionaba, de nuevo sorprendido por las palabras y la graciosa manera de expresarse de Victoria.

—Así que de bebés nos acostumbramos a que «el amor es algo que recibimos», algo que nos dan, y sin pedir nada a cambio. Somos totalmente aceptados y maravillosos sin hacer nada.

»Los adultos damos ese amor incondicional, porque sabemos que un bebé es absolutamente dependiente, su supervivencia depende de nosotros. Hay muchos animales que en cuestión de horas ya tienen que ser independientes para sobrevivir. Sin embargo, el ser humano es más vulnerable, y su gran arma para sobrevivir es el amor. Sobrevivimos por el amor incondicional de una madre, vivimos porque alguien nos quiso y nos cuidó.

»Sin embargo, cuando dejamos de ser bebés y comenzamos a crecer, ya no basta sólo con llorar y patalear —prosiguió Victoria—. En el proceso de educación se exigen más cosas, y llega un día en el que comienzan a aparecer condiciones. A medida que el niño va creciendo, esas condiciones son cada vez más exigentes, y en muchas ocasiones, por desconocimiento sobre el poder de la palabra, la psicología y la inteligencia emocional, los adultos utilizamos lo que parecen inocentes amenazas con la intención de motivar.

»Pero cada vez que lanzamos esas en apariencia inofensivas amenazas, aunque tengan una intención positiva, en el fondo son dañinas, porque lo que el niño recibe es una condición para obtener el amor, o sentir que es bueno o válido: “Si no saco mejores notas...”, “Si no me porto de determinada manera...”, “Si no gano...”, “Si no lo hago mejor...”, “Si no logro cierto objetivo...”, parece que no valgo tanto..., parece que me quieren menos.

»De esta forma, nuestro valor personal está condicionado a ciertos logros. Tienes que hacer cosas para ir ganándote el amor, y comienza a aparecer el miedo a no ser capaz de lograrlas.

»Recuerdo un día que fui a ver un partido de fútbol de mi sobrina, que entonces tenía seis años. Al acabar el partido, a pesar de que perdieron, todas las niñas salieron tan contentas del campo y fueron corriendo emocionadas hacia sus padres. Queriendo motivar a su hija, pero con toda su ignorancia sobre la inteligencia emocional, la mujer que estaba a mi lado le dijo: “La próxima vez, si no corres más te voy a duchar con agua fría”.

David abrió los ojos, muy sorprendido, pero dejó que Victoria siguiese con la historia.

—De repente, la niña se encogió tanto que parecía medir diez centímetros menos. Aquella niña feliz que iba corriendo a los brazos de su madre, de pronto se sintió insignificante, miró avergonzada a su alrededor, sintió que valía menos si no cumplía con las expectativas de la madre. Esta anécdota demuestra cómo va desapareciendo ese amor incondicional del bebé, y sin ser conscientes de ello, comienzan a aparecer cada vez más condiciones que vamos acumulando.

»Por eso hay personas que buscan un amor incondicional que sólo han recibido de sus padres. A veces el hombre busca un amor como el que da una madre, porque una mujer da un amor incondicional a sus hijos, en especial cuando son bebés. Además, por lo general la mujer cree que sus hijos van a estar ahí para siempre, pero la pareja a lo mejor no.

»Así que hay muchos hombres adultos que sin saberlo siguen buscando ese tipo de amor de madre que les hacía sentirse completos. Buscan a alguien que les dé todo eso, a ver “quién me da lo que necesito”, esperan recibir y entran en una relación “para ver qué recibo”, ellos se ponen primero, una relación en la que, en el fondo, se busca el control, sin comprender que el amor adulto tiene que ver con lo que se da.

»Sin embargo, he escuchado a mucha gente que tiene toda una lista de condiciones o exigencias de lo que ellos quieren; quiero a alguien que me haga feliz, alguien que me cuide, alguien que me haga reír, alguien que aprecie lo increíble que soy... —enumeró Victoria con un ridículo tono de adolescente—. O sea: “Yo, yo, yo...”. Es una actitud como de “a ver dónde está el responsable de hacerme feliz, porque si no lo soy es por culpa del otro”.

»A los que están en este nivel les queda un largo camino por recorrer, madurar. Deben comenzar a responsabilizarse de su vida y de sus emociones, porque sólo hay una persona en el mundo que puede hacerte feliz. Y esa persona es uno mismo. Tienen que comenzar ese proceso de desarrollo y evolución personal tan importante del que hablábamos.

»Es probable que sufran muchas frustraciones, hasta que un día aprendan que: “Una relación no es un lugar en el que entras para recibir; es un lugar en el que entras para dar, aportar y sumar. Y es entonces cuando recibes”.

»Y ése es el primer nivel, David, la fase de amor de bebé.

De pronto la cara de Victoria se transformó, y con un gesto muy serio anunció:

—Pero ahora tengo que decirte algo muy importante...

—¿El qué? —preguntó David con cierta preocupación.

—¡Que tengo que ir al baño! —dijo Victoria riéndose mientras se levantaba de la silla y David se quedaba pasmado a la vez que sonriente ante la espontánea ocurrencia de Victoria.

Con la sonrisa aún en el rostro y cada vez una mayor admiración por ella, la observó alejarse, y ella se volvió riéndose para ver su cara. Cuanto más tiempo pasaba a su lado, más bella le parecía, porque además de su belleza, estaba descubriendo a una persona de una gran calidad humana, alguien muy especial, por lo que su irremediable atracción hacia ella no dejaba de crecer.

David sentía un deseo cada vez más irresistible de abrazarla, pero a pesar de la evidente química entre ellos, David dudaba sobre los sentimientos de ella hacia él. Por algún motivo tenía la sensación de que ella mantenía una especie de prudente distancia, aunque podían ser sus propios miedos los que le hacían dudar.

Al poco, Victoria apareció de nuevo, con su natural elegancia, caminando con energía, y con una mirada pícara.

—¿Ya has hecho eso tan importante?

—Por supuesto, y me he arreglado un poco. ¿Ves? —respondió Victoria ofreciéndole teatralmente su perfil.

—Ya veo, estabas muy guapa, pero ahora estás espléndida, casi ni te reconozco —dijo David siguiéndole el juego—. Bueno, me ha quedado muy claro el primer nivel, el amor de bebé. Y después de ése, ¿cuál es el siguiente nivel?

—¿Así que no te has aburrido con mis explicaciones?

—Para nada, me han encantado. Y me parece que me queda bastante por aprender.

—De acuerdo, pues sigamos —propuso Victoria mientras se acomodaba en la silla—. El segundo nivel es lo que yo llamo «el amor de mercadillo».

—Empezamos bien —afirmó David sonriendo—, primero el amor de bebé y ahora el de mercadillo. Por momentos esto se pone muy interesante.

—En este segundo nivel es en el que viven muchas parejas, consciente o inconscientemente —dijo Victoria iniciando la explicación—. Cada uno de nosotros tenemos unas creencias sobre cómo tendría que ser la relación y cómo debería comportarse nuestra pareja. Si bien es cierto que la mayoría no somos conscientes de ello.

»Pero el hecho es que, como hemos visto antes, sin darnos cuenta ponemos condiciones, porque pensamos que: “Si yo hago esto por ti, yo ‘espero’ que tú hagas algo por mí”; en consecuencia, yo espero recibir algo a cambio. Y así creamos lo que llamamos el amor de mercadillo.

»Sobre la base de nuestras reglas y nuestro particular punto de vista, nos generamos una expectativa y esperamos que nuestra pareja nos corresponda como nosotros creemos que debería hacerlo. Si tu pareja no responde como tú esperas, entonces te decepcionas. Sientes que tú has dado y que, por el contrario, no has recibido algo que esperabas y creías merecer, sientes que no te corresponden.

»Y, con su gran imaginación, nuestra mente comienza a pensar: “Es que a lo mejor ya no le importo tanto, a lo mejor ya no me quiere como antes”, porque sientes que has dado y no has recibido. Y en muchas ocasiones, la otra persona ni siquiera es consciente de ello, porque no conoce nuestras necesidades y expectativas.

»Entonces, cuando ocurre esto, a lo mejor uno piensa o dice: “¡Eh, que yo he fregado un plato más que tú!”. O uno empieza a llevar la cuenta: “Yo hago esto, pero espero recibir esto otro...”. Sin ser casi conscientes de ello, se crea una especie de transacción comercial, porque comenzamos a regatear el amor y lo que hacemos por el otro. Pero si en una relación estás midiendo lo que das, y estás dando para poder recibir a cambio, ahí no hay amor.

»En el momento en que comienzas a contar y a medir todo lo que das para llevar la cuenta de lo que tienes que recibir, cuando comienzas a comparar la cuenta de resultados de lo que das y lo que recibes, esa relación empieza a apagarse, porque ambos comienzan a dar cada vez menos. Porque es un hecho que cuando creemos que no recibimos lo suficiente, tendemos a guardar el amor que podemos dar, y cuando las personas tienen miedo o no se sienten seguras, comienzan a sentirse incapaces de dar.

»Cuando creemos que no recibimos lo suficiente, la preocupación y la sensación de escasez crece, nos volvemos autoprotectores, tendemos a guardar el amor que podemos dar como si fuese la última botella de agua en el desierto, no vaya a ser que nos quedemos sin nada.

»Sin embargo, con los hijos nunca estás anotando todo lo que das, lo que te devuelven o no te devuelven; simplemente das sin esperar nada a cambio, das porque está en tu naturaleza.

»Una relación consiste en dar y compartir, y si se convierte en un intercambio de compensaciones con reglas de indemnización sin amor, esa relación comienza a morir.

»Cuando el amor se condiciona, si sólo se da cuando se cumplen ciertas condiciones, aunque sea sin darnos cuenta, la sensación de inseguridad crece en la relación, porque la otra parte puede comenzar a sentir que no es merecedora o no es apreciada. En ese momento comienza un conflicto, o se crea un negativo círculo vicioso, ya que ¿cuánto amor crees que puede salir de una persona que no se siente apreciada ni segura?

—La verdad es que muy poco —respondió David en tono reflexivo.

—Lo mismo ocurre con el respeto —dijo Victoria—. Cuando una persona no es respetada, ¿puede sentir y dar amor?

—Difícilmente —contestó David—. Para mí el respeto lo es todo, el amor no puede fluir si no hay respeto.

—Exacto. Sin embargo, muchas relaciones se mantienen en este nivel; tal vez los integrantes de esa pareja puedan convivir, pero si no hay respeto o si siguen midiendo y controlando todo lo que dan, la pasión y el auténtico amor desaparecerán.

»Así que éste es el segundo nivel en las relaciones —agregó Victoria en lo que parecía la conclusión de ese tema—. Es obvio que una relación es un lugar para dar, recibir y compartir, pero el verdadero secreto de una relación es entender que ante todo la pareja es un lugar para dar, porque tanto el amor como la confianza no se gastan con el uso, sino al contrario, al darlos se genera más.

David se quedó reflexionando en las palabras de Victoria.

—Es muy interesante cuando lo explicas así —dijo David rompiendo el breve silencio que se había hecho—, porque creo que ahora comienzo a entender ciertos comportamientos en el pasado, tanto míos como de mi pareja. Comprendo cómo se produjeron algunas de las decepciones sufridas por esas condiciones de las que hablas y de las que muchas veces no somos conscientes.

—Padecemos pesares emocionales por no comprender de dónde nacen muchos de los conflictos internos —reiteró Victoria—, pero al comprendernos y conocernos mejor, es mucho más fácil solucionar esos conflictos, que de otro modo se enquistan y se agrandan.

»Por eso es tan importante seguir aprendiendo y seguir evolucionando, porque el conocimiento y la comprensión nos ayudan a superar muchos obstáculos.

—Vaya, así que ése es el segundo nivel, «el amor de mercadillo»... Y yo sin saberlo.

—Sí, y nos queda el tercero, «el amor generoso» —afirmó Victoria con una alegría contenida pero genuina.

—Ése parece el bueno —dijo David nuevamente intrigado.

—Sí, ése es el escenario más deseable —corroboró Victoria—, y aparece cuando de manera consciente tienes la intención de dar. Cuando das amor y cariño sin llevar la cuenta, sin esperar a ver quién da primero y sin medir lo que recibes de vuelta. Cuando no estás esperando algo inmediato, sino que sabes que estás sembrando, que estás cuidando la relación, y que en realidad es una inversión en tu pareja, porque, cuanto más das, más recibes después. Y cuando decides poner sus necesidades por delante de las tuyas, ya que contribuir al bienestar del otro te llena, porque no puedes no sentir lo que das.

»Esto pude comprobarlo cuando analizaba parejas que funcionaban y otras que no. En las parejas que no funcionaban, gran parte de los problemas, la mayoría de los reproches y las quejas se debían a lo que suponían que tenían que recibir y no habían recibido.

»Es fácil comprobar que cuando en una relación uno de los dos sólo se enfoca en sus propias necesidades, eso no funciona. Y ya no te digo si les pasa a los dos. No están pensando en lo que pueden dar, sino en lo que quieren y necesitan recibir, esperando y pensando que cuando reciban del otro, entonces ellos podrán dar, porque cada uno piensa y está convencido de que el otro tiene que darle más y satisfacer mejor sus necesidades.

»Sin embargo, cuando cada uno se centra en dar al otro y satisfacer las necesidades del otro en vez de las propias, la mayoría de los conflictos se resuelven. Es más, el cambio es radical en muchos casos, porque cuando das al otro, cuando te enfocas en tu pareja, ésta se siente mucho mejor, se siente apreciada, más querida, siente que importa, y sus necesidades emocionales están más cubiertas; entonces está mejor consigo misma y la reciprocidad entra en juego y la otra persona tiende a devolver parte de lo que ha recibido.

»Pero a veces a la gente le da mucho miedo hacer eso, piensan: “Sí, pero ¿qué pasa si yo le doy todo y él no me da nada?”. Entonces el miedo vuelve a aparecer, pero retener lo que llevas dentro y que puedes dar, llevar la cuenta como una transacción comercial, como hemos visto antes, tan sólo te hace más débil, y cuando dejas de dar, la relación comienza a deteriorarse.

»Si la relación no funciona cuando te entregas a la otra persona, simplemente descubrirás que no estás con la persona correcta, pero tendrás la certeza de ello cuando te hayas entregado y lo hayas dado todo, cuando no te has retenido, porque el mayor dolor viene de no dar lo que llevamos dentro, porque retenerlo y no entregarse con amor genera un conflicto en nuestro interior.

»Pero lo que suele ocurrir cuando das y te entregas es que la confianza aumenta enormemente, y la otra persona se siente mucho más segura en la relación. Cuando tu pareja es tu prioridad, las necesidades emocionales de ambos están cubiertas, la seguridad crece y entonces se guardan las armas y uno se atreve a quitarse la armadura protectora que en muchos casos llevaba puesta, es probable que debido a dolorosas experiencias del pasado.

»Después de analizar las parejas que tras años de unión siguen teniendo amor y comprensión, descubrí que la prioridad en la vida de cada una de esas personas no era ella misma; la prioridad siempre era la otra persona, su pareja. Se preocupaban por conocer de verdad cómo se sentía su pareja y cuáles eran sus necesidades, siempre ponían a su pareja primero.

»Ése es el arte y el secreto de las relaciones: “Poner al otro primero, convertir a tu pareja en tu prioridad” —dijo Victoria con cierta melancolía—. Eso es lo que ocurre de manera natural y sin darnos cuenta cuando nos enamoramos de alguien.

David se quedó con el eco de esas palabras, mientras en un gesto involuntario se acariciaba el mentón.

—Dime, David, cuando estás enamorado y quieres a alguien, ¿qué estás dispuesto a hacer por esa persona? —preguntó Victoria de sopetón.

—Estoy dispuesto a hacer cualquier cosa —respondió David de inmediato.

—Eso mismo, harías cualquier cosa por esa persona. Cuando uno quiere de verdad a alguien está dispuesto a hacer lo que sea, no mide lo que recibe, sino que da, y cuando das haces feliz a la otra persona, y tú te sientes feliz por dar y ver que logras hacer feliz a la otra persona.

»Ésa es la clave. Si pones a la otra persona primero y te preocupas por satisfacer sus necesidades, sus aspiraciones, si de verdad te entregas, ocurren milagros. Una pareja nunca puede ir mejor como cuando los dos se comprometen a satisfacer las necesidades del otro.

»Ése es el gran reto, sobre todo en una sociedad tan individualista, en la que además, y en consecuencia, muchos tienen hambre de reconocimiento y esperan recibir primero, midiéndolo todo, a ver qué les dan, a ver si los hacen felices, haciendo responsables de su felicidad a los demás. Pero como siempre, y en todas las áreas de la vida, en las relaciones sólo recibes aquello que das, y cuanto más das, más recibes, cuanto más siembras, mejor cosecha recoges.

»Así que ésta es la tercera fase, en la que por desgracia no hay tantas parejas como sería de desear, pero en ella está la clave de las relaciones.

David estaba cada vez más fascinado; miraba a Victoria de nuevo sorprendido por sus palabras, y porque algunas de ellas le recordaban muchas explicaciones de Joshua.

—Tendrías que hacer un libro con todo esto —propuso David muy en serio.

—Sí, se llamaría *Manual de reconstrucción de un corazón en pedazos* —contestó Victoria riéndose con su habitual naturalidad.

—Pues el título no está nada mal, seguro que vendería mucho —dijo entre risas David—. Pero, en serio, nunca había analizado así algunos aspectos, y ahora creo que comprendo mejor el porqué de muchos de mis comportamientos y emociones. Aunque te suene extraño y pueda parecerme un ignorante, lo de la polaridad, las diferencias de las energías femenina y masculina, los niveles de las relaciones, mucho de todo eso es un descubrimiento para mí, nunca me lo habían explicado de esta manera.

—Me alegro de que pienses así, porque hay algunos que creen que son sólo cosas de mujeres.

—Ya, puede que yo fuese uno de ellos, pero ahora soy consciente de todo lo que tengo que aprender —reconoció David con un gesto como de culpable.

—Me alegro de que digas eso, es una buena señal de humildad —repuso Victoria con una mirada pillá—. Y la humildad es imprescindible para seguir aprendiendo.

La conversación y la compañía mutua eran tan agradables que las horas se les habían pasado volando. Los demás clientes del restaurante ya se habían ido, pero ellos seguían allí encantados, compartiendo un momento mágico, con un maravilloso entorno frente a los ojos. Se insinuaba un precioso atardecer. En ese momento algunas personas llegaban para disfrutar desde la terraza del espectacular regalo que la naturaleza estaba a punto de brindar.

El sol descendía poco a poco perdiendo lentamente la fuerza, y comenzó a notarse el frío y la humedad del mar. Victoria se encogió un poco en la silla.

—¿Tienes frío? —preguntó David.

—Un poco, el sol ya no calienta tanto y empieza a refrescar, pero me he dejado la chaqueta en el coche, no pensé que nos quedaríamos hasta esta hora.

—Te propongo un plan: en una carrera voy al coche y disfrutamos del atardecer mientras tomamos dos chocolates calientes.

—Pues me parece genial, pero si quieres te acompaño al coche.

—No te preocupes, no tardo nada, vuelvo en un instante.

David pidió los dos chocolates en la barra, y como un niño emocionado e impaciente fue corriendo como un loco a por la chaqueta y, además, trajo una manta que siempre llevaba en el coche.

—Pero ¿has ido volando? —preguntó sorprendida Victoria al verle llegar tan pronto.

—Casi, casi... No me quería perder ni un momento de este atardecer... —respondió David aún jadeando.

Como un caballero, con toda delicadeza, David la ayudó a ponerse la chaqueta, y acto seguido envolvió a Victoria con la manta. Ella se arrojó con un escalofrío de placer.

—Muchísimas gracias —agradeció Victoria con una coqueta sonrisa de niña recién arropada—. Qué suave es esta manta. Parezco una abuelita, pero así estoy de maravilla. Qué gustito...

En ese momento llegaron las tazas de chocolate caliente que habían pedido.

—Esto es perfecto, es inmejorable —dijo encantada Victoria—. La manta, el chocolate caliente, tu compañía, y estas vistas frente al mar mirando el atardecer. Es un auténtico privilegio.

—Sí, la verdad es que es un lujo —respondió David, sonriente y agradecido por las palabras de Victoria—. Estoy realmente encantado de haberte traído aquí, esto es un día bien vivido.

»¿Sabes? Me ha sorprendido mucho todo lo que me has contado, ha sido un placer escucharte y ha sido una lección muy interesante —recalcó David—, porque hay cosas que se suponen, pero nunca las había escuchado así, y otras de las que no tenía ni idea. Desconocía muchos aspectos que me has contado y supongo que habrá mucha gente como yo, y por eso muchas relaciones acaban mal, por ese desconocimiento.

—Así es, éstos son algunos de los motivos por los que muchas personas sufren esas decepciones en las relaciones —señaló Victoria—, porque siguen sin comprender muchos de estos principios básicos sobre la polaridad, la presencia, sobre la diferencia de la energía femenina y masculina, sobre las distintas necesidades emocionales básicas que todos tenemos. Aunque hay muchos otros aspectos que tener en cuenta...

»Pero, por mucha confusión que exista en la actualidad sobre el mundo de la pareja, todos buscamos el amor. Todos queremos sentir que tenemos suficientes cualidades para ser dignos de ser queridos, que en verdad le importamos a alguien, que merecemos ser amados.

»Todos necesitamos tener a alguien a quien querer, cuidar y con quien compartir un camino para crecer juntos. Pero debemos saber que amar es más importante que ser amado, porque es probable que lo más importante en la vida, lo que más satisfacción genera y realmente colma nuestro espíritu, es el amor.

David escuchaba embelesado por la calidez, la sencillez y el profundo sentimiento que Victoria ponía en cada una de sus palabras.

—Pero son muchas las personas que han dejado de creer en el amor —siguió Victoria—, aunque en lo más profundo de su ser, ése sea su mayor deseo: encontrar y sentir el amor. Sin embargo, hay personas que han sentido cómo su alma sufría, han sentido un desgarrador dolor que ha dejado unas cicatrices invisibles en lo más profundo de su corazón...

»En esos momentos de dolor, sin darnos cuenta, el instinto de supervivencia del ser humano entra en acción y toma sus propias decisiones, y lo hace intentando protegernos. Eso quiere decir que hará lo necesario para evitar el dolor y el sufrimiento.

»Esto ha hecho que muchas personas se convenzan de que la pareja no funciona, y dejen de creer que pueden encontrar la felicidad en pareja. Cuando alguien ha tenido varias experiencias negativas, a veces se convence de que eso es lo normal, de que siempre será así. Se convencen de que es mejor vivir solo, y lo dejan de intentar por el miedo a tener una nueva desilusión.

»Es entonces cuando el corazón, por miedo a sufrir ese intenso dolor, para evitar la angustia de padecer un nuevo desengaño, se viste con una inquebrantable armadura de hierro para protegerse y no volver a pasar por la misma situación; y aunque en realidad no nos protege como pensamos, esa armadura tan sólo impide que alguien pueda penetrar y conectar con nuestro corazón y nuestros sentimientos...

»Esa armadura es el miedo que vuelve para defendernos como un gran superhéroe, sale a nuestro rescate para detenernos de nuestras arriesgadas intenciones. El miedo nos advierte para protegernos y para que no hagamos más locuras, porque pueden romperte el corazón.

»A su vez, la mente vuelve al pasado a rebuscar en lo que no funcionó, y da con ejemplos de personas de nuestro entorno que confirmen dicha teoría, hasta encontrar suficientes motivos por los cuales no debemos quitarnos la armadura.

»Con todo, a veces la llama de la esperanza brilla con timidez, y entonces se preguntan: “¿Qué ocurrirá si me abro, si confío, si me enamoro, si me entrego, si lo doy todo y, al final, no me corresponden y no funciona?”.

Al decir esto Victoria arqueó las cejas y se encogió de hombros, dejando por un momento la pregunta en el aire.

—Ése es el riesgo —continuó Victoria—. Si no das tu amor por miedo a perderlo, no lo encontrarás, y eso puede llevar a sentir un gran vacío. Pero es la única manera de saber que ésa no era la persona correcta, porque si te retienes por miedo, tampoco funcionará.

»Sin embargo, todo el mundo necesita alguna forma de amor y conexión. Es una de las necesidades de todo ser humano. Por lo que ése es el riesgo que debemos asumir por amor. Pero quienes no están dispuestos a asumir ese riesgo cambian el amor por la conexión a través de la amistad, optamos por la cercanía de las relaciones más íntimas, y nos conformamos con eso, porque en esa relación no existe el riesgo de que te partan el corazón. Se quedan con la amistad porque es menos peligrosa y dolorosa.

»Pero la vida es un riesgo, y el amor es un riesgo que merece la pena correr —dijo Victoria con un sentimiento muy profundo.

David repitió la frase en su mente: «El amor es un riesgo que merece la pena correr».

—Eso es muy hermoso, Victoria, precioso, y una gran verdad —afirmó David con verdadera admiración.

En silencio y encogida en la manta, Victoria hizo un gesto de agradecimiento y asintió con una cálida sonrisa.

—¡Mira! —exclamó de pronto Victoria con la aún humeante taza de chocolate caliente entre las manos, admirando el rojizo sol.

David salió del hipnótico estado en que se hallaba, encandilado por las palabras de Victoria, y se giró para ver cómo aquel precioso atardecer le regalaba los últimos rayos del sol.

—No me olvidaré de este día... —dijo él casi embelesado.

El sol fue descendiendo entre brillantes parpadeos. Mientras el cielo se cubría de un cálido tono anaranjado, observaron en silencio aquel regalo de la naturaleza hasta que finalmente desapareció en el horizonte.

En ese instante se giraron, se miraron con ternura, con una agradable sensación de paz y una extraña complicidad mutua. Era la expresión de un día perfecto.

—Gracias por este día, David, ha sido una jornada preciosa y me he sentido muy cómoda en todo momento —afirmó Victoria—. Sobre todo desde que has traído la manta...

—¡Sabía que era por la manta! —exclamó David siguiendo la broma—. De verdad, nunca olvidaré este día.

—No me extraña, tendrás la cabeza como un bombo después de la chapa que te he metido —reconoció riendo Victoria.

David se rió con el comentario. Estaba admirado por lo fácil que era todo con ella, por su naturalidad y calidez.

—Lo digo en serio, ha sido un día genial, porque he aprendido mucho y ha sido un verdadero placer disfrutar de tu compañía.

—También lo ha sido para mí —dijo Victoria—. Y me ha encantado este sitio, ha sido todo un acierto.

De ese modo dieron por finalizada la visita al My Place by the Sea. Como un caballero, David ayudó a Victoria a levantarse.

—Si quieres llevo la manta...

—No, prefiero seguir envuelta en ella, estoy muy a gusto así —afirmó Victoria.

Caminaron hacia el coche. David la observaba envuelta en la manta, deseando arroparla entre sus brazos.

Durante el trayecto de regreso, siguieron descubriéndose, conociéndose mejor. Y antes de darse cuenta ya estaban de vuelta en Boston. Ella le dio indicaciones a David para llegar hasta su casa.

Él bajó del coche y la acompañó. Era una pequeña vivienda de dos pisos, con el aire británico de algunas zonas de Boston, con un precioso y cuidado jardín. David sintió cierta tristeza porque aquel maravilloso día llegaba a su fin; sin embargo, en su interior sintió que podía ser el inicio de algo muy especial.

—Gracias por todo, David, ha sido un verdadero placer conocerte mejor y pasar el día contigo, así que espero que nos veamos pronto.

—Gracias a ti, Victoria, el placer ha sido mío. No imaginé que todo pudiese ser tan perfecto, y también espero que nos veamos muy pronto.

Se dieron un cordial beso de despedida frente al portal, pero como David quería algo más, se animó y preguntó:

—¿Puedo darte un abrazo?

Sin responder, Victoria se acercó y se estrecharon en un abrazo. La unión de sus energías creó algo mágico, como si dos piezas sueltas de un puzle hubiesen encajado a la perfección. Permanecieron con los ojos cerrados, sintiendo un sinfín de maravillosas emociones, unidos por una extraordinaria química, una increíble sensación de paz y absoluta seguridad.

El tiempo pasaba, y parecían no querer separarse; como si hubieran encontrado algo que llevaban tiempo buscando y de pronto estaba entre sus brazos.

Finalmente se separaron y se miraron a los ojos con una extraordinaria ternura y admiración. No dijeron nada, pero ambos sabían que habían sentido algo muy especial. Se quedaron así un largo instante, hasta que David le dio un cariñoso beso en la mejilla.

—Buenas noches, Victoria, descansa y cuídate mucho —dijo él con un dejo de melancolía por tener que despedirse.

—Igualmente, David, ha sido un placer, seguro que nos vemos pronto; buenas noches —respondió ella con un dejo similar.

Cada uno siguió su camino; sin embargo, los dos se llevaron impregnada una parte del otro.

David se dirigió a casa, aunque más que conduciendo sentía que iba volando. No encontraba palabras para describir el cúmulo de emociones que lo envolvían en ese momento. No sabía si era un irracional enamoramiento..., o una disparatada sensación de amor como nunca antes había vivido.

Victoria también había sentido lo mismo. Vio en él a una persona de una gran calidad humana, alguien muy respetuoso y con una increíble experiencia y madurez; sin embargo, había algo que la preocupaba.

Los pensamientos de David no paraban de dar vueltas. Pensó que sería una buena idea llamarla al día siguiente, pero no quería parecer que iba desesperado detrás de ella.

Llegó a casa, y ni por un instante fue capaz de dejar de pensar en Victoria. De pronto lo asaltaron algunas dudas, porque sentía que era una mujer increíble en todos los sentidos, claro que bien podría ser que su propia ilusión le hiciera distorsionar la realidad...

Los miedos comenzaron a revolotearle en su mente: ¿quién era él para aspirar a una mujer como ella? ¿Qué cualidades poseía para atraerla?

Tras cenar algo ligero, decidió echarse y comenzar a leer de nuevo el libro marrón, en el que, como siempre, descubrió increíbles joyas de la más sabia reflexión, y, casualmente o no, algo de lo que encontró tenía mucho que ver con la pregunta que acababa de formularse.

En una fiesta, Elisabeth, una joven perteneciente a la alta burguesía, conoció a un apuesto joven. Abraham, que así se llamaba, capturó su atención, no tanto por su belleza, como por su nobleza, su forma respetuosa de tratar a los demás, su cercanía, y también por la calidad humana que desprendía su mirada.

A pesar de su aparente seguridad y educación, el muchacho era un humilde invitado de una persona de gran relevancia.

Abraham sintió la atracción de la muchacha en la calidez de su mirada; sin embargo, no creía que fuera suficiente para ella, ni se sentía merecedor de poder aspirar al amor de esa mujer tan especial. ¿Quién era él para lograr ese honor?, se preguntaba.

Desde ese momento, Abraham vivió obsesionado con convertirse en una persona importante y reconocida. Pasó varios años trabajando duro, hasta que logró triunfar y acumular una fortuna, con la cual compró una mansión y muchos y valiosos objetos. Además de los grandes logros materiales, la gente lo admiraba, ya que lo veían como a una persona de éxito. Hasta entonces no creía que fuese suficiente, ni que pudiese hacer feliz a nadie; tampoco se consideraba digno del amor, pero ahora, por fin se sentía importante, pues había obtenido muchos logros para mostrar al mundo y, ante todo, a su amada Elisabeth.

Finalmente llegó su soñado y esperado día, el momento por el que tanto había trabajado, el momento en que su sueño se convertiría en realidad, el día en que de nuevo se encontraría con su amor soñado.

A pesar de los años transcurridos, cuando estuvieron frente a frente, las expectativas y la atracción habían mantenido viva la llama del amor. Sus ojos brillaron al coincidir sus miradas.

Abraham comenzó a explicarle a Elisabeth todo lo que había hecho durante esos años; le contó emocionado y orgulloso sus grandes logros. Con gran detalle magnificó sus posesiones y pertenencias, mientras su pecho se hinchaba pregonando sus hazañas. Pero acostumbrada por su posición a esa clase de grandeza, la luz de los ojos de la muchacha comenzó a apagarse.

La atracción que sentía ella, el brillo inicial en sus ojos causado por las vibraciones y la energía de las cualidades internas de aquel atento muchacho de cariñosa mirada, el magnetismo que sentía por el humilde pero noble joven que logró conectar con los sentimientos y la admiración más profunda de la muchacha, habían desaparecido...

Ella había quedado prendada de los valores que en su momento percibió en él. Pero la humildad y la nobleza de Abraham se convirtieron en prepotencia, la cercanía en distancia, y aquella mirada de amor se transformó en una de ambición. Todo lo que ella amaba de él había desaparecido, y todo porque él pensó que tenía que demostrar al mundo su valía, y lo logró ante sí mismo, pero en el camino perdió lo más valioso: se perdió a sí mismo.

La grandeza no está reñida con la riqueza, aunque si perdemos de vista los valores, perdemos lo más importante y también el sentido de nuestra vida.

David cerró el libro y comenzó a reflexionar. Se dio cuenta de que esa historia tenía mucho que ver con la de Alex, pero a su vez se sorprendió ante las dudas que le surgieron sobre sí mismo. ¿Era merecedor de alguien como Victoria?

En ese instante el recuerdo de Alex le sobrevino. David tenía muchas esperanzas en las posibilidades de un gran y rápido cambio en su vida, y el lunes podría comprobar esos progresos. Estaba realmente intrigado por saber cómo avanzaba su amigo, por conocer sus ideas sobre el proyecto, ver cómo estaba con *Tuto*, y, por supuesto, por contarle su cita con Victoria.

Aunque había otra pregunta que no lo abandonaba: ¿cuándo volvería a ver a Victoria?

* * *

A la mañana siguiente, domingo, David decidió madrugar y aprovechar el día para subir al parque nacional de las White Mountains, en New Hampshire, cuyas cumbres son las más altas de Nueva Inglaterra, motivo por el que atrae a muchos amantes del montañismo de la zona. Quería reencontrarse con su gran pasión, la montaña, disfrutar de una buena ascensión y del paisaje que se domina desde una elevada cumbre.

Sabía de la importancia de desconectar de la vida cotidiana, conectar con la naturaleza y las sensaciones que aporta: tranquilidad, equilibrio, perspectiva. Aunque fuera modesta, al coronar una cumbre era como si algunas cosas cobraran sentido y muchas encajaran. Sin embargo, más que la propia cumbre, lo importante es el duro camino, el desafío y la lucha entre la mente y el cuerpo, el desarrollo de la fortaleza mental para no abandonar cuando la mente comienza a decir basta a pesar de que el cuerpo aún pueda aguantar. El verdadero reto está en esos momentos decisivos, en los que la capacidad de sacrificio y sufrimiento equivalen a las posibilidades de éxito.

Tras sopesarlo un poco, David decidió ascender al segundo pico más alto, el monte Adams, ya que el más alto, el monte Washington, está muy transitado por su fácil acceso en coche y en un tren cremallera. Curiosamente, la mayoría de las montañas de esa reserva natural tienen nombres de presidentes norteamericanos y otros personajes destacados de Estados Unidos.

Al llegar a la cima después de varias horas de arduo ascenso, se sentó un buen rato a disfrutar del maravilloso paisaje en un precioso día primaveral. Si miraba hacia el sur podía ver el monte Washington. Abajo se extendían tupidos y acogedores bosques. David empezó a

reflexionar sobre todo lo que le estaba pasando desde la partida del monasterio de Rongbuk. Sí, las sensaciones eran muy buenas y en realidad estaba sorprendido consigo mismo, por sus reacciones, por todo lo que misteriosamente brotaba de su interior y por la evolución que percibía en sí mismo.

En la cima afloraron viejos recuerdos de su gran amigo de escalada, Michael, al igual que los mágicos momentos vividos con Joshua en el monasterio. Las fuertes emociones de aquellos momentos regresaron a su memoria como por voluntad propia: el compromiso que hizo con Joshua de transmitir su legado y de vivir una vida digna en honor a Michael, en cierto sentido tal como él le había pedido a Alex que hiciera por su hija...

Pensó en cómo estaba logrando influir en Alex, y esa sensación en verdad le gustaba. Pensó agradecido en el regalo que la vida le había hecho al encontrarse con Victoria. Desde esa cima se sentía aún más fuerte, conectado, con una especial serenidad y con muchas ganas de iniciar la interesante semana que tenía ante sí: volver a ver a Alex, prepararse para reincorporarse al trabajo y, sobre todo, con la esperanza de reencontrarse con Victoria...

Tras pasar un precioso día en el parque nacional de las White Mountains y conectar con la naturaleza, decidió regresar a casa. Aún le quedaban tres horas de coche hasta Boston, tres horas que podría aprovechar para meditar sin urgencias sobre los puntos claves para tratar con Alex, y ayudarle de la mejor manera para retomar su nuevo camino y remontar el vuelo por completo.

Reinventarse

Llegó el lunes, Alex esperaba con ansiedad la visita de David. Tenía una gran curiosidad por saber cómo le había ido en su cita con Victoria, pero también quería enseñarle sus grandes avances con el proyecto, además de comunicarle que se sentía mucho mejor por dentro, con la sensación de que realmente se encontraba en un nuevo inicio.

David llegó por fin a casa de Alex y, extrañamente, a pesar del efusivo saludo de David, Alex permaneció callado, mirando fijamente su expresión. Intentaba sonsacar algo en su mirada, hasta que, de pronto, la sonrisa de David lo delató, y Alex pudo ver en su rostro que la cita había ido mucho mejor que bien. David tenía la sonrisa y la mirada de alguien enamorado.

—Me parece que este fin de semana te ha ido más que bien... —comentó Alex con retintín.

En ese momento apareció el pequeño *Tuto* y empezó a dar saltos sobre las piernas de David, y él lo alzó en brazos, saludándolo con todo el entusiasmo y cariño.

—Sí, la verdad es que ha sido mucho mejor de lo que imaginaba, ha superado todas mis expectativas —dijo David sin poder reprimir su sonrisa de felicidad, mientras *Tuto* lo asaltaba a lametazos—. Fue genial.

—Me alegro mucho de oír eso. ¿Cómo es ella? —preguntó intrigado Alex.

—Simplemente maravillosa, no sabría describirla —contestó David suspirando y mirando al techo como aquel que mira al cielo—, pero es muy inteligente, encantadora, con gran seguridad y confianza en sí misma, es alegre... No sé, siento una química especial con ella, y nunca antes había sentido admiración por alguien de esa manera.

—¿Y es guapa?

—Sí, mucho.

—Pues ya lo has hecho.

—¿El qué?

—Describirla —dijo Alex—, pero no sé si estás describiendo a una mujer, a una diosa, o si tienes la percepción de alguien que está locamente enamorado.

—Es simplemente lo que veo en ella y lo que me transmite.

—¿Y crees que ella siente lo mismo?

—Pues no lo sé con certeza, pero me parece que hay algo en el aire —respondió David con una sonrisa—. Eso espero, al menos.

—Seguro que sí —asintió Alex, sorprendido por cómo la había descrito, pero sobre todo por la admiración que había mostrado al hablar de ella.

—Y se acabó el interrogatorio, que pareces la policía —bromeó David entre risas—. Aunque, de verdad, me alegra verte así, de tan buen humor. Cada vez que vengo te veo mejor, transmites algo muy distinto, te veo con mucha más energía y con ilusión.

Se sentaron en el salón, y *Tuto* saltó de los brazos de David para abalanzarse sobre Alex, que, como tenía por costumbre, se sentó en el sofá.

—La verdad es que hacía tiempo que no me sentía así, me siento más fuerte, tengo la sensación de haberme quitado un peso de encima, de que esto es un nuevo inicio de verdad. Hasta ahora ni siquiera tenía ganas de cambiar y no me sentía capaz, pero ahora realmente quiero cambiar y tengo un gran motivo —dijo Alex pensando en Laura y en sus familiares.

—Me alegro muchísimo de oír eso, Alex, y lo bueno es que lo puedo percibir. Además, te has hecho muy amigo de *Tuto*; por lo que veo te adora —agregó David—. Se ve que lo has cuidado muy bien.

—La verdad es que me ha venido de maravilla su compañía, me ha gustado cuidarle y he aprendido mucho con él —repuso Alex—. Cuanto más das, más recibes; cuanto más quieres, más te quieren; y cuanto mejor tratas a los demás, mejor te tratan a ti. Eso me está enseñando *Tuto* en estos días.

—Así es, la vida es un bumerán. Lo que das, viene de vuelta. Por eso hay que cultivar las relaciones y cuidar la forma en que tratamos a los demás. Oye, a todo esto, ¿has podido hacer algo con el proyecto? —preguntó David.

—Sí, y creo que se me han ocurrido un par de buenas ideas —contestó Alex con cierta satisfacción—. En realidad me he enfrascado en el proyecto, se me ha pasado el fin de semana volando mientras trabajaba visualizando y diseñando soluciones.

—El tiempo se pasa volando cuando estás haciendo algo que te gusta, cuando fluyes —asintió David—. Y ocurre todo lo contrario cuando haces algo que no te gusta.

—Cierto, puedo dar fe de ello. Vamos a la mesa si quieres, allí tengo los planos que he desarrollado —indicó Alex—. Tras darle muchas vueltas, he diseñado dos opciones que me parecen muy eficientes y sencillas.

Se sentaron a la mesa frente a los planos con las nuevas ideas de Alex. Mientras le explicaba las dos opciones que había ideado, David se iba asombrando. Era un proyecto complicado, sin apenas opciones aparentes, pero gracias a su ingeniosa creatividad, Alex había sido capaz de aportar dos alternativas muy sorprendentes, e incluso brillantes.

Durante un buen rato comentaron entusiasmados las nuevas ideas. David ya tenía ganas de llevar el trabajo de Alex al estudio de arquitectura. Estaba convencido de que, al igual que él, Samuel se sorprendería con el trabajo, y más aún al saber que era obra de Alex.

—Enhorabuena, Alex, lo que has hecho es fantástico. Estoy sorprendido y verdaderamente impresionado, nunca se me hubieran ocurrido unas soluciones como éstas.

La cara de Alex su iluminó, David pudo ver en él una verdadera ilusión, y una honda satisfacción. Por primera vez en mucho tiempo había dedicado un tiempo a lo que era su pasión y todo su cuerpo lo reflejaba, ya que además de sentirse más productivo, realizar ese magnífico trabajo le ayudó a recuperar más su confianza.

—Muchas gracias —respondió Alex con una amplia sonrisa.

Continuaron hablando del proyecto y de otras ideas que fueron surgiendo. Era sorprendente ver el cambio y la evolución de Alex, de aquella persona totalmente apagada y sin ninguna ilusión que se encontró el primer día, a un Alex renovado que hablaba cada vez con más entusiasmo y transmitía una energía que antes no tenía.

—He pensado mucho estos días, y sobre todo anoche —dijo Alex en tono reflexivo—, porque este fin de semana, desde el viernes hasta hoy, han sido los mejores días en mucho tiempo. Estuve tan centrado pensando en el proyecto y tan entretenido cuidando a *Tuto* que no he estado

dándole vueltas a mi vieja historia de siempre. Por primera vez en mucho tiempo me he sentido renovado y con energía, me he sentido útil.

»Aunque reconozco que de vez en cuando el pasado vuelve a aparecer como un viejo amigo, y con él las dudas, ciertos miedos y las preocupaciones, y eso es algo que quería hablar contigo. ¿Cómo combates eso? ¿Qué puedo hacer para sacarme de encima esa constante preocupación?

—En primer lugar tienes que comprender que no es algo anormal o extraño que te suceda sólo a ti. Eso nos ocurre a todos en algún momento. La vida tiene sus ciclos, y todos pasamos por esas fases, al igual que la naturaleza tiene sus ciclos.

»Joshua me enseñó un par de cosas para superar esas preocupaciones —aseguró David—. La primera, aunque no te guste la idea, es que si quieres dejar de preocuparte de verdad, tienes que ponerte en el peor de los escenarios imaginables. ¿Qué es lo peor que puede suceder en tu vida si ocurre eso que temes y tanto te preocupa? ¿Seguirás vivo?

Extrañado por la pregunta, Alex se quedó pensando, hasta que por fin respondió:

—Sí, imagino que seguiría vivo.

—¿Cómo que imaginas? ¿Seguirías vivo sí o no? —insistió David.

—Sí, claro que seguiría vivo.

—¿Hay algún familiar o amigo que en ese caso extremo podría ayudarte?

—Supongo que sí.

—Si te pones mental y emocionalmente en esa situación, tendrás una clara visión de las posibles consecuencias reales, y podrás ver que por algún lado encontrarás el apoyo necesario, en amigos o en tu familia, para remontar y comenzar de nuevo. Cuando hacemos un profundo chequeo de la realidad e imaginamos la peor situación posible y sus consecuencias, por mala que sea, por lo general asumirla es un alivio comparado con lo que imaginamos y que tanto nos hace sufrir en nuestra propia mente.

»Si dejamos que esos pensamientos negativos circulen en libertad, o si intentamos negarlos, nos persiguen y nos atrapan como una tela de araña, porque la imaginación es poderosa, y exagera de manera desproporcionada nuestros miedos y preocupaciones. La mente comienza a imaginar situaciones catastróficas, creando un tornado de emociones destructivas que nos debilitan, inundando nuestro interior de preocupaciones, atacando al sistema nervioso, generando miedos que llegan a paralizarnos, y podemos sentirlo sobre todo en la manera en que se nos encoge el estómago.

Alex era todo oídos, y no podía dejar de ir asintiendo inconscientemente a todas y cada una de las palabras de David.

—El verdadero problema es que no podemos enfrentarnos a los imaginarios miedos y preocupaciones que generamos en nuestra mente, porque en realidad no existen en el presente —continuó David—. Tan sólo podemos enfrentarnos a aquello que es real; por eso tenemos que sincerarnos y ser valientes para situarnos en ese peor escenario posible y afrontarlo desde esa situación. De esta manera podemos distinguir los problemas reales de aquellas situaciones creadas y magnificadas en nuestra mente, y que llegan a angustiarnos y paralizarnos. No todo a lo que nos enfrentamos se puede cambiar, pero nada puede cambiar hasta que no nos enfrentamos a ello.

»Aunque tengo una gran noticia para ti —afirmó David—. Si mentalmente te pones en esa terrible situación, cuando en vez de evitarla te enfrentas mentalmente a los miedos que te causan esas preocupaciones, entonces te fortaleces; porque al situarte en ese temible escenario y asumir lo peor, recuperas tu valor. Eso es lo que ocurre cuando te enfrentas a tus miedos, reconquistas tu voluntad y desde ahí tan sólo puedes mejorar, porque te haces más fuerte.

Alex estaba ahora un poco reticente ante estas últimas frases, pero comprendía lo que David quería hacerle entender. Y una parte de él reconocía que David tenía toda la razón.

—El segundo paso para evitar esas preocupaciones es que tienes que estar ocupado, tan ocupado que no tengas tiempo ni de preocuparte, y hasta hace bien poco tú te pasabas todo el día sin hacer nada y tenías todo el tiempo para pensar, pero no pensabas en nada productivo, así que te pasabas gran parte del tiempo preocupándote.

»Por eso a partir de ahora debes tener una finalidad concreta, un objetivo definido y claro hacia el que dirigirte, enfocarte en él y sumergirte en la acción para no caer en la desesperación, porque si no te ocupas, tan sólo te preocupas. Es muy difícil estar preocupado cuando estás realmente ocupado.

»Así que tienes que empezar a hacer cosas para tener tu tiempo totalmente ocupado, salir y hacer deporte, leer, formarte, aprender algo nuevo, dedicar más tiempo a todo lo que te apasiona, pensar en alternativas y oportunidades, en cómo ayudar a personas a las que puedas aportar algo, sea con tu tiempo o con tus conocimientos, lo que sea.

»Tienes que romper los hábitos de los que has sido esclavo hasta hace bien poco. Puedes hacer mucho, cualquier cosa menos no hacer nada. Tienes que comenzar a buscar las maneras de sentirte más productivo, porque así te sentirás más útil y válido, y de esta forma comenzarás a recuperar la confianza, la autoestima y la fortaleza interior.

»Si te das cuenta, estos días tú mismo has podido comprobar este hecho. De manera obsesiva tu atención estaba constantemente en tus problemas, no eras capaz de cambiar tu enfoque, estabas enredado en el mismo destructivo bucle, sin pararte a pensar en otras cosas, provocando en consecuencia que tus emociones fuesen siempre las mismas. Al tener los planos sobre los que trabajar, tenías algo sobre lo que centrar la atención; y al tener a *Tuto*, tener que cuidarle y sacarle, has cambiado la rutina negativa en la que estabas encerrado. Has estado más ocupado y menos preocupado, has estado más activo y con la mente centrada en algo productivo, y eso es el inicio de un gran cambio.

Alex comenzó a darse cuenta de muchas cosas, parecía como si David pudiese leer su mente y sus pensamientos. Y enfocar una nueva y esclarecedora luz sobre sus comportamientos. Lo que decía no era tan sorprendente, ni mucho menos, era simple sentido común, pero son demasiadas las veces que perdemos el sentido común, el menos común de los sentidos. Lo cierto es que hay muchos gurús que tienen una asombrosa facilidad para enredarlo todo, para hacerlo parecer más sofisticado y complejo, capaces de nombrar miles de datos para intentar impresionar y parecer más inteligentes. Pero no es un auténtico genio quien complica lo más sencillo, y muchos lo hacen.

—Por eso la sencillez tiene un gran valor que en ocasiones no somos capaces de apreciar —prosiguió David—. Sin embargo, a veces nos convencemos de que la solución tiene que ser algo más sofisticado, pensamos que todo tiene que ser más difícil y complejo, o creemos que esa complejidad tiene más credibilidad, que tiene que ser «mejor». Ésa es la grandeza de un auténtico sabio; tiene la humildad y la capacidad de simplificar lo complejo, para hacerlo sencillo.

»Hoy todo el mundo busca el conocimiento, lo cual es positivo, pero en la actualidad el exceso de información nos desborda. Hay un exceso de noticias, de opiniones, de medios, de redes sociales, de información en general. Estamos saturados de información y todo el mundo compite por llamar la atención y convencer a los demás de que lo suyo es mejor. Aparecen “expertos” por todas partes, todo el mundo busca las claves, todos buscan el secreto, pero el gran secreto es saber que no hay secreto.

»Hay que dejar de buscar secretos, recetas mágicas que sin esfuerzo prometen resultados al día siguiente. Con disciplina y constancia hay que comenzar a hacer lo que ya sabemos, porque ése es el gran abismo subterráneo que socava la sociedad, la enorme diferencia que hay entre lo que sabemos y lo que hacemos. ¿Para qué quieres saber más si no haces lo que ya sabes? —preguntó David.

Alex sonrió ante la pregunta. Reflexionó unos instantes y al poco ya asentía, mostrando su total acuerdo con ese pensamiento.

—Supongo que ha llegado la hora de dejar de esperar a que las cosas sucedan, y es hora de hacer que comiencen a suceder —concluyó Alex.

—Eso es. Y está claro que siempre hay que seguir aprendiendo y evolucionando —dijo David—. Sin embargo, el exceso de información puede causar una gran confusión y la constante distracción de la atención. Por eso hay que ser cada vez más selectivo con la información. Pero sobre todo la clave es el aprendizaje a través de la acción, para que apliquemos lo que sabemos, y que esa teoría se convierta en conocimiento práctico y se traduzca en resultados.

»De hecho, en la actualidad éste es uno de los grandes retos para muchas personas. La llamada “infoxicación”, la intoxicación y la parálisis por el exceso de información. Por eso hay que recuperar la capacidad de dirigir nuestra atención hacia nuestros objetivos para mantener la concentración sobre lo que es realmente importante, que es, en definitiva, lo que nos ayuda a lograr los objetivos que nos proponemos.

Hasta *Tuto* parecía escuchar absorto, tumbado a los pies de Alex, mirando como un osito tímido. La escena tenía un punto de magia y a la vez de ternura.

—Tenemos que ser conscientes de que nuestros pensamientos dominantes se generan en función de aquello a lo que prestamos más atención. Aquello en lo que se centra nuestra mente es algo fundamental, porque la realidad es que nos sentimos y actuamos de acuerdo con esos pensamientos dominantes que ocupan la mayor parte del tiempo nuestra mente, y son éstos los que generan la percepción de nuestra realidad y con ello nuestras expectativas.

»Por eso una gran parte de la calidad de vida de una persona es inversamente proporcional a la calidad de sus pensamientos, ya que éstos generan la calidad de sus emociones, que es el lugar en que realmente vivimos, porque somos seres emocionales.

»Dime, Alex: ¿en qué te estás enfocando la mayor parte del tiempo? ¿Adónde va habitualmente tu mente?, ¿adónde van tus pensamientos? ¿Qué es lo que más está distrayendo y desviando tu atención de tus prioridades?

Alex se quedó en silencio, reflexionando, hasta que vio con toda nitidez cuál había sido su patrón de comportamiento todo ese tiempo.

—Mi mente siempre estaba centrada en lo peor del pasado, que supongo que es una buena manera de deprimirse. En otras ocasiones no hacía más que preocuparme por el futuro, lo que me generaba más ansiedad. Me pasaba el día viendo repetitivamente lo peor de las noticias, y los

peores programas, lo cual me provocaba más preocupaciones; y pasaba horas navegando perdido en internet, ignorando todo lo positivo que hay en la red.

David no dijo nada, pero las palabras de Alex reflejaban algo importantísimo que suponía un gran cambio: había hablado en pasado.

—Ahora me doy perfecta cuenta de que todo eso era un perfecto cóctel para permanecer paralizado en el mismo lugar.

—Así es —dijo David—. Cuando nos abandonamos de esa manera y nos dejamos arrastrar por el entorno, la negatividad se apodera de nuestros pensamientos y sentimientos, nos hace emocionalmente frágiles. En ese momento perdemos nuestra fuerza interior, y en ese estado mental nuestro rendimiento baja de manera drástica, la creatividad es casi nula, porque la atención se desvía hacia lo negativo y el enfoque está constantemente en los problemas, en lo que está mal o no funciona.

»De esta manera que te acabo de explicar —prosiguió David—, una parte de la sociedad tiene secuestrada su atención. Basta con titulares grandilocuentes, vacíos de contenidos, o titulares alarmantes para provocar ese miedo y esa preocupación, que desvían nuestro enfoque y nos dejan mareados en un océano de información.

»Por eso hay algo muy importante que debes saber y tener muy en cuenta. Es algo que está en nuestros genes, y es que por su sistema de supervivencia, nuestro cerebro tiende a centrarse en aquello que le provoca miedo, que puede ser peligroso. Es su mecanismo de defensa. Ese miedo es como una señal de alerta, a la cual prestamos la mayor atención, y es a donde se dirige nuestro enfoque y toda nuestra energía.

»Cuando no hacemos el esfuerzo consciente y responsable de prestar atención a lo verdaderamente importante, siempre hay cosas en nuestro entorno que estarán desviando y dispersando el enfoque de nuestras prioridades.

»Sin embargo, podemos recuperar y mantener una mayor fortaleza interior cuando definimos, planificamos y nos concentramos en nuestros objetivos. Por eso es tan importante tenerlos definidos con claridad, para poder centrarnos en ellos. Recuperamos la energía y la determinación cuando tenemos presentes nuestros porqués, cuando nos enfocamos en nuestros sueños e ilusiones, cuando escogemos la información correcta y nos responsabilizamos de lo que leemos y escuchamos.

»Tener esas prioridades y objetivos definidos es como un faro en el mar, una luz hacia la cual dirigirse. Al centrar conscientemente nuestra atención en cosas más positivas y en lo que sí queremos, cambia toda nuestra energía vital, mejoran nuestras expectativas y nuestra actitud, haciéndonos más fuertes. Sólo cuando sabes lo que quieres puedes centrar tu atención y tu enfoque con determinación. Ésa es una de las claves de la determinación y la fortaleza mental.

Alex puso toda su atención sobre ese punto, porque de manera sencilla David estaba explicándole exactamente todo el proceso en el que había permanecido anclado y los pasos del cambio de hábitos que tenía que llevar a cabo en su vida.

—Para crear y mantener ese cambio positivo en el tiempo —siguió David—, hay que cambiar esos hábitos y comportamientos. Si no, volveremos atrás, al lugar de siempre; esto es algo en lo que insistía mucho Joshua. Por eso, como te decía, en este momento más que nunca,

debido al exceso de información que recibimos constantemente, la capacidad de dirigir nuestra mente para mantener la concentración sobre las prioridades es algo que se ha convertido en un verdadero problema para muchas personas.

»Esa distracción es un auténtico ladrón de la productividad, porque el mundo está constantemente robando tu atención con mensajes negativos que se traducen en miedos y preocupaciones. Pero si queremos ser productivos tenemos que filtrar, no ignorar, sino priorizar y mantenernos centrados en lo importante, que es lo que determina una gran parte de nuestros resultados. Al igual que los ojos necesitan luz para poder ver, la mente necesita ideas, metas y sueños para poder alcanzarlos.

»Esa pérdida de atención también se ve reflejada en algunas personas que son incapaces de dejar de mirar cada dos por tres su móvil o alguna pantalla digital, aunque estén en una cena con otras personas. Son como adictos, viven con miedo a perderse algo, no vaya a ser que el secreto de la felicidad se publique o llegue en algún mensaje y se lo pierdan.

»Esa actitud, ese comportamiento, en realidad les impide disfrutar de los buenos momentos del presente, de las personas que tienen al lado. Y en ocasiones incluso llegan a estar más preocupados por retransmitir su vida *on line*, para demostrar al mundo lo bien que lo pasan y lo felices que son, que por vivir una vida real y plena. Y, de este modo, no se dan cuenta de que, con mucha frecuencia, la persona que está a su lado se está sintiendo ignorada e insignificante.

»Mira, Alex, la tecnología es positiva y necesaria, pero hay que aprender a controlarla para que no nos controle a nosotros, porque también puede convertirse en una gran dispersión.

Alex captó el mensaje en toda su amplitud y fue consciente de que tenía que cambiar de manera radical una serie de hábitos, y que eso estaba en sus manos.

—A veces tendemos a pensar que todas las emociones vienen del exterior —dijo David— y que son causadas por las circunstancias, y que cuando cambien las circunstancias, cambiarán nuestras emociones. Los problemas son los que son, no podemos negarlos ni ignorarlos, porque esa actitud nos debilita. Tenemos que asumirlos y enfrentarlos. Pero más que las propias circunstancias, lo que determina nuestro estado emocional tiene que ver con la dirección de nuestros pensamientos, con aquello a lo que prestamos más atención. Nunca dejaré de insistir en este punto.

»Si siempre estamos hablando de los problemas, de los culpables, podemos llegar a sentirnos impotentes; si constantemente nos revolcamos en lo negativo, no salimos del club de la queja. Sin embargo, las emociones se transforman en sentido positivo cuando por pequeños que sean los gestos, nos centramos en lo que sí podemos hacer, en alternativas, en objetivos y en aquello sobre lo que tenemos mayor influencia directa porque depende de nosotros.

»En ocasiones parece que estamos esperando a que todo mejore ahí fuera, a que pase la crisis, a que la sociedad por fin cambie, a que todo mejore para que, de una vez, podamos estar mejor. Pero yo creo que, mientras tanto, sería muy conveniente que mirásemos dentro de nosotros para ver qué podemos mejorar en vez de estar esperando a que todo cambien ahí fuera..., porque aunque las cosas mejoren, si nosotros no cambiamos y mejoramos, seguiremos con la misma sensación.

»Al final, cuando hay algo que no podemos cambiar, la única opción es cambiar nosotros mismos, y no estar esperando a que sean los demás o el mundo los que cambien.

»En la vida todos pasamos una serie de crisis. La cuestión no es si tenemos una crisis, la cuestión es si dejamos que esa crisis se convierta en una crisis personal que tome el control de nuestros pensamientos, de nuestros sentimientos, de nuestra vida —se explayó David—. Porque si la crisis comienza a dominar nuestras emociones, si se convierte en una crisis de confianza, de esperanza, y se hace dueña de nuestro interior, entonces nuestra vida está en crisis, y hay una gran diferencia entre tener una crisis... y vivir internamente en estado de crisis.

Alex se quedó con esa última frase: «Hay una gran diferencia entre tener una crisis y vivir en estado de crisis». Reflexionó sobre eso, comenzó a mirar atrás y se dio cuenta de cómo él mismo fue magnificando en su interior todos sus problemas, que él mismo se convirtió en su mayor obstáculo; y que ese gran cambio que deseaba no tenía que venir desde fuera, sino desde dentro, y que eso dependía de él. Ésa era su responsabilidad.

En ese instante, su pequeña Laura le vino a la mente. Hasta ese momento el recuerdo de su hija tan sólo le causaba dolor. Ahora ese recuerdo ya no iba ser una excusa para justificarlo todo, encerrarse en sí mismo y compadecerse, sino el motivo y la inspiración para luchar y seguir adelante, para vivir una vida digna en su nombre.

Ahora era el momento de revisar sus hábitos, de comenzar a elegir bien lo que escuchaba y leía, era el momento de reconstruirse, tenía que crear su plan de acción, ponerse objetivos definidos para comenzar a dar los pasos en la dirección correcta. Alex era ahora consciente de que nadie puede cambiar su vida en dos días, pero sí de dirección, y con eso, su destino.

David se mantuvo en silencio al ver la mirada perdida de Alex mientras reflexionaba, pero su mirada ya no era la de alguien abatido, la determinación comenzaba a asomarle en el rostro, hasta que una vez más, *Tuto* se abalanzó sobre él y le sacó de esa especie de trance en el que se encontraba.

David había llegado con la idea de llevarse a *Tuto* a su casa, pero el cachorro estaba encantado con Alex, y él lo estaba aún más con *Tuto*. Se ayudaban mutuamente, así que decidió dejarlo con Alex.

Antes de irse, David decidió que tenía que reforzar un punto en concreto. Quería dejárselo todo muy claro a Alex. No le importaba repetirse; lo importante era que Alex comprendiera y reaccionara.

—La última vez que hablamos tomaste una decisión respecto a tu vida y tu hija, y es algo que debes reforzar y mantener presente —dijo David queriendo recordar ese momento clave para Alex.

»Todas nuestras decisiones tienen consecuencias, tanto las que tomamos como las que no tomamos, pero solamente a través de nuestras decisiones podemos dirigir el rumbo de nuestra vida. No podemos esperar a que las cosas mejoren si no tomamos y mantenemos las decisiones que implican un cambio. Cuando no lo hacemos, nos convertimos en barcos a la deriva arrastrados por las corrientes del entorno y las circunstancias.

»Son muchos los que hacen intentos para cambiar las cosas, porque todos queremos mejorar en algún aspecto de nuestra vida. En realidad, en ocasiones, muchos tenemos la sensación de que nos falta algo, buscamos respuestas, resultados, encontrar un mayor sentido...

»Por eso la mayoría intentamos algo en algún momento, nos proponemos algunos objetivos, nos llenamos de buenas intenciones, probamos cosas... Sin embargo, parece que muchos están convencidos de que la vida tiene que ser más fácil, que las cosas no tienen que costar tanto

esfuerzo. Estamos rodeados de anuncios que prometen resultados milagrosos sin esfuerzo, convencidos de que no hace falta sacrificarse tanto, queremos resultados ¡YA! No obstante, las posibilidades de éxito son proporcionales a nuestra determinación y nuestra capacidad de sacrificio. Yo lo aprendí escalando las cumbres más altas y arduas.

»Muchos abandonan sus intentos a las primeras de cambio, abandonan su compromiso, abandonan su sueño y después piensan, o más bien quieren creer, que lo que ha fallado fue la idea, la persona, el negocio, la dieta, o lo que sea. Entonces comienzan a buscar una nueva fórmula mágica que funcione, algo distinto, buscan un “secreto”, algo que no requiera mucho esfuerzo; cuando en realidad, por lo general, el problema es su falta de determinación para seguir caminando cuando el camino se pone duro.

»Son las firmes decisiones que nacen del corazón las que cambian una vida, no los intentos, ni el “me gustaría” o el “voy a probar”. Hasta que no se toma un compromiso con un firme propósito y determinación, con un claro porqué, con un motivo lo suficientemente grande, un sueño por el que en verdad merezca la pena luchar, hasta ese momento, existirá la duda, y uno tenderá a echarse atrás.

»La indecisión, las dudas y los miedos serán nuestros compañeros de viaje hasta que llegue ese momento de decisión, porque la disciplina, la determinación y el compromiso no están disponibles en pastillas, sino que nacen de esa decisión.

»Sin embargo, cuando asumimos ese compromiso y mantenemos con firmeza esa decisión, las dudas y los miedos se transforman en coraje y determinación. Entonces las cosas comienzan a suceder, los demás pueden percibir ese cambio y esa nueva energía, transmites una seguridad y una convicción que antes no existían. Los resultados comienzan a aparecer, los demás confían más en ti, y esa confianza hace que surjan las oportunidades que antes no llegaban. Pero siempre recuerda que los resultados del mañana dependen de las decisiones que tomamos hoy.

»Ese compromiso es la capacidad de mantener con firmeza tu decisión y perseverar con determinación y constancia, a pesar de que las emociones del momento en que tomaste esa decisión hayan pasado. Ésa es la determinación que te permitirá mantener la disciplina personal para lograr los cambios necesarios y alcanzar los objetivos que buscas.

»Compromiso es cuando sabes que abandonar no es una opción; por eso espero que siempre tengas presente a tu hija, para mantener esa firme decisión. Cada uno tiene que buscar su porqué; y en tu caso, ella debe ser tu fuente de energía y tu inspiración.

En ese momento Alex comenzó a sentir una poderosa energía que le recorría el cuerpo, respiraba más rápida y profundamente, su mirada parecía atravesar ahora las paredes con su determinación. Todo estaba encajando. Por fin aparecía ese nuevo estado mental y emocional, no solamente como un momento de motivación, sino un nuevo espíritu capaz y dispuesto a enfrentarse a todo. Era la energía del que sabe adónde va y no está dispuesto a abandonar, la determinación que abre puertas, derriba muros y se enfrenta a todos los miedos.

Los ojos llorosos de Alex brillaban, aunque ahora eran lágrimas de emoción, eran las lágrimas de alguien que ve la luz al final del túnel, el momento en que uno siente la determinación y la certeza del cambio hacia una nueva vida, sabiendo que ese cambio depende de uno mismo, y que la decisión de pagar ese precio está tomada. Esa visión, junto con la determinación y el compromiso de dirigir la vida hacia un futuro mejor, genera confianza y esperanza. Y cuando creemos más en ese futuro, tenemos fuerza en el presente.

—Bien, me tengo que marchar —anunció David queriendo dejar las emociones en su punto álgido después de pasar casi toda la mañana juntos—. Además, tengo muchas ganas de enseñarle tus ideas a Samuel. Pero antes quiero dejarte un libro que te he traído...

David cogió su mochila para buscarlo. Al revolverla para sacar el libro, un pequeño papel cayó al suelo junto a los pies de Alex. Era un separador de libros que en su día Joshua le regaló a David. Alex lo recogió del suelo, pero antes de devolvérselo, no pudo evitar leer el texto impreso en él, que decía:

Por qué me siento prisionero si soy libre,
rehén de las dudas transformadas en barrotes de hierro,
en muros levantados por la falta de fe en mis posibilidades,
paralizado por miedos convertidos en pesadas cadenas,
cautivo en una cárcel imaginaria
con las puertas abiertas, sin muros ni techo,
quiero volar y ser libre.
Y el anciano contestó:
«Entonces tienes que recuperar las alas que son tus sueños».

En ese momento David se dio la vuelta para entregarle el libro, y vio a Alex con el separador en la mano, observándolo como si fuera un pequeño tesoro. Se miraron, y sin decir nada sonrieron con complicidad.

—Por algo ha caído en tus manos... —dijo David—. Tengo otro, así que mejor guárdalo tú.

—Gracias, David, la verdad es que hay cosas difíciles de explicar... —afirmó Alex mirando el separador—. Esta charla ha sido una genial manera de comenzar la semana. Y ya sé qué tres hábitos tengo que cambiar con urgencia y cuáles tengo que incorporar, así que voy a empezar por ahí.

—Ésa es una buena decisión, que es el inicio de todo —repuso David poniéndole el libro en las manos, y enfiló el camino a la puerta. Alex lo siguió para acompañarlo. Y porque quería decirle algo antes de que se fuese.

—Gracias por este libro, por este poema, por ser como eres y por lo que me estás ayudando —dijo Alex de corazón—. Nunca olvidaré lo que estás haciendo, y te puedo asegurar que desde que apareciste muchas cosas han cambiado. Tus palabras y tu ejemplo me han ayudado a reponerme, a volver a creer, porque no me creía capaz de levantarme. Me has ayudado a sacar fuerzas de donde creía que ya no había, y me has ayudado a mirar al futuro de otro modo para seguir adelante.

Los ojos de David brillaron emocionados, llenos de satisfacción, por las palabras de Alex, que le provocaron una infinita sensación de plenitud en su interior al comprobar que realmente estaba marcando una diferencia en la vida de su amigo.

—Presentaré tus ideas en el estudio, a Samuel, y después te llamaré para contarte —aseguró David—. Nos vemos pronto.

Alex asintió, y se despidieron con un emotivo abrazo antes de abrir la puerta.

David salió de casa de Alex realmente satisfecho. Mientras caminaba, por su mente pasó la imagen de Alex en su primer encuentro, y no podía dar crédito a la diferencia. Se sentía orgulloso de ver su progreso y su gran transformación. Todo parecía un reflejo de su propia experiencia, y

un ejemplo más de la capacidad de transformación del ser humano.

Tratando de analizar sus sensaciones, David miró en su interior. Cada vez que se reunía con Alex se asombraba por todo lo que fluía desde su interior, era sorprendente comprobar cómo su experiencia y su aprendizaje con Joshua lo inspiraban para ayudar a su amigo. Y lo que nunca dejaba de asombrarlo era experimentar de nuevo la maravillosa sensación de plenitud al ver la cara de Alex, al sentir que estaba marcando la diferencia en su vida, al sentir su evolución y su agradecimiento.

Se detuvo delante de un semáforo en rojo. Y una imagen se materializó con fuerza en su mente: «¡Victoria!». De pronto su atención se desvió hacia ella; su imagen, su recuerdo y todos los sentimientos vividos en su encuentro en Rockport le invadieron los pensamientos y el cuerpo, dibujándole una gran sonrisa en la cara. Se había resistido a llamarla el domingo, pero el ansia de saber de ella comenzó a ser irresistible.

Por un momento tuvo miedo de llamarla, y no hizo falta nada más que eso para que pasara a la acción, porque algo que David cumplía a rajatabla era una lección que aprendió de Joshua: «Cuando tengas miedo de hacer algo, acabas de encontrar el motivo para hacerlo. Tienes que enfrentarte a ese miedo y hacer lo que temes».

Sabía que Victoria salía de trabajar a las cinco de la tarde; aún faltaban unas tres horas. La duda era saber si tenía algún compromiso después y si querría quedar con él un lunes por la tarde. David sacó el teléfono y se asombró al ver que las pulsaciones y la respiración se le aceleraban. Buscó el nombre en la agenda de contactos. Al apretar el botón de llamada su corazón se aceleró aún más.

De pronto la cálida voz de Victoria sonó como un precioso canto en sus oídos; se notaba que hablaba con la sonrisa en la boca, lo cual acentuó la de David. Victoria respondió sorprendida, pero David notó que había sido una sorpresa agradable. No quiso alargar la conversación porque estaba trabajando, así que fue directo al grano y le propuso quedar a tomar un café después del trabajo, a lo que Victoria accedió encantada.

Quedaron en encontrarse a las seis de la tarde en la conocida cafetería Thinking Cup, frente al Boston Public Garden. David colgó. Y pegó un grito como si hubiese marcado un gran gol. Era la celebración por saber que ella también tenía ganas de verlo.

Las trampas del amor

David se dirigió a casa a toda velocidad, totalmente entusiasmado con la idea de ver a Victoria en unas horas. Al llegar a casa dejó la mochila y los planos sobre la mesa del salón. Comió algo a toda prisa y tras ducharse se cambió de ropa. Pero había ido tan acelerado que, al acabar, aún le quedaban unas dos horas de espera.

Volvió a revisar los diseños de Alex. Aún le costaba creer el magnífico trabajo que había realizado, estaba seguro de que en el despacho se sorprenderían. Miró el reloj por tercera vez, su ansiedad parecía frenar el tiempo; y aunque faltaba un buen rato para la hora, decidió acercarse a la zona para aparcar con tiempo y, mientras, darse un paseo por el parque frente a la cafetería. Y así lo hizo. Paseó un rato entre los agradables jardines del parque, por el estanque. Algunas personas aprovechaban el precioso día para tumbarse en el césped y disfrutar del sol. Había gente paseando con sus perros y algunas parejas acarameladas, hasta que se detuvo viendo cómo entrenaban unos niños en el campo de béisbol.

Cuando quiso darse cuenta, vio en su reloj que sólo faltaban diez minutos para la hora de la cita. Impaciente, se acercó a la cafetería para esperar allí a Victoria; sin embargo, su sorpresa fue mayúscula, porque ella ya estaba allí, esperándolo sentada a una mesa.

Los ojos de David se iluminaron sorprendidos al verla. Riendo al observar su cara de sorpresa, ella se levantó para recibirlo, y bromeando como si regañara cariñosamente a un niño, le preguntó:

—Pero ¿qué horas de llegar son éstas?

David no pudo más que reírse por este peculiar recibimiento. Sus ojos se encontraron, y sus miradas lo revelaban todo, la conexión estaba presente. Se saludaron con un tierno beso y un abrazo.

—Vaya dos, tú aquí, esperando, y yo paseando en el parque haciendo tiempo —comentó David.

—¿Sí? —se sorprendió Victoria.

—Sí, llevaba ahí fuera, en el parque, un buen rato, dando vueltas. ¿Y tú llevas mucho esperando?

—No, acabo de llegar ahora mismo.

—Pues mejor que estemos los dos antes de la hora, eso me gusta. Así tenemos más tiempo. Pero lo primero, quiero que sepas que me alegro de que hayas podido venir —dijo David.

—Y yo me alegro de que me hayas llamado —respondió ella asintiendo con una caída de ojos y una coqueta sonrisa.

—Sí, tenía muchas ganas de verte —afirmó David con cierto brillo en la mirada y sin poder evitar una sonrisa de felicidad—, porque el sábado lo pasé genial, fue un día realmente precioso.

—Yo también lo pasé muy bien, fue un día muy agradable, disfruté mucho —comentó Victoria en un cariñoso tono de voz.

Pidieron unos capuchinos y se sentaron cómodamente. Se rieron un buen rato recordando algunos momentos del sábado anterior, reflejando que la sintonía entre ellos era más que evidente. La amena y divertida conversación transcurrió entre historias mutuas del pasado, con las que fueron conociéndose más, demostrando cada uno un gran interés por el otro...

Cada historia parecía acercarlos más, cada gesto era una insinuación, cada palabra pretendía ser una caricia. La atracción mutua era cada vez más obvia. La conversación derivó hacia las ideas de Victoria sobre las relaciones de pareja de las que hablaron el sábado, y David le reconoció sus conocimientos y sus atinadas observaciones.

—Me sorprendiste, y aprendí mucho sobre las parejas y las relaciones —reconoció David—. La verdad es que desde tus palabras he pensado bastante en ello, y es curioso observar cómo la sociedad ha avanzado tanto en algunos aspectos, como la ciencia y la tecnología, pero en el área emocional y en las relaciones parece que seguimos atascados o incluso hemos empeorado, porque en este momento hay más personas solas que nunca.

—Sí, así es; con los años el número de parejas que se separan ha seguido creciendo. Tiene mucho que ver con todo lo que hablamos el sábado, pero también con algunas trampas psicológicas en las que nos enredamos.

—¿Trampas psicológicas? —preguntó David, intrigado—. ¿A qué te refieres?

—Hay una trampa en la que muchos hemos caído, y es más, hemos permanecido en esa trampa sin ni siquiera saber que estábamos en ella. Y hasta que uno no reconoce y soluciona ese conflicto, lo único que sabemos, o más bien lo que sentimos, es que hay algo que no nos deja disfrutar de la vida en todo su esplendor. Pareciera que existe una misteriosa fuerza que retiene una parte de nosotros, y en ocasiones nos impide comportarnos o sentirnos totalmente libres para ser nosotros mismos y mostrarnos con toda naturalidad.

»Esa trampa es un miedo que genera ansiedad e inseguridad; es probable que sea el miedo más oculto o menos reconocido, ya que abarca otros miedos, con lo que así pasa más desapercibido. Sin embargo, es el miedo que, sigilosamente, causa más estragos y conflictos emocionales, además de robarnos muchas de nuestras aspiraciones y privarnos de nuestras necesidades emocionales básicas.

»Es el miedo a no ser suficiente —dijo Victoria casi con dolor—. El miedo a no sentirse lo suficientemente bueno en ciertos aspectos. Y ese insidioso miedo nos hace sentirnos más pequeños, provocándonos más dudas sobre nosotros mismos y creándonos la sensación de no sentirnos merecedores de lo bueno.

David no pudo reprimir una sonrisa de asombro, porque esas palabras le eran enormemente familiares.

Victoria dejó de hablar y dio un sorbo a su capuchino. David estaba tan pendiente de ella y tan embelesado por sus palabras que ni tocó el suyo; simplemente la miraba, admirado. Ella se limpió la espuma de los labios con una servilleta de papel y tomó aire levemente para seguir hablando:

—Como bien sabes, David, la percepción y la imagen que cada uno tenemos de nosotros mismos está influenciada en gran parte por las creencias establecidas en la sociedad, por nuestro entorno, nuestras relaciones y las expectativas que teníamos sobre cómo tenía que ser nuestra vida.

»A esta visión hay que sumar que la sociedad y el mercado de consumo siempre están entonando sus cantos de sirena para recordarnos todo lo que nos falta, siempre hay algo nuevo y mejor que tenemos que tener o conseguir —agregó Victoria con un punto de ironía—. Todo esto nos genera una sensación de carencia o culpabilidad por no haber alcanzado ciertos logros o expectativas que teníamos para nuestra vida.

»Así las cosas, parece que siempre hay algo más que conseguir o demostrar para ser suficiente. Porque a lo mejor no soy lo suficientemente joven, inteligente, o me falta simpatía, o no tengo los resultados, ni el trabajo que me merezco, no soy suficiente económica, física, emocionalmente..., y así una interminable lista de subliminales condiciones impuestas por el marketing y la sociedad de consumo.

—Tengo que preguntarte algo —dijo David interrumpiendo brevemente—. ¿Te leíste todo el libro marrón en un día?

—Leí todo lo que pude, porque fui incapaz de dejarlo, pero me quedó mucho por leer. ¿Por qué lo preguntas?

—Porque es asombroso, lo que estás diciendo tiene mucho que ver con lo que aprendí de Joshua.

—La verdad es que tuve la oportunidad de leer muchos textos que me confirmaron muchas de mis creencias y mi manera de ver las cosas, y otras eran totalmente nuevas y sorprendentes, pero me alegro de que digas eso.

—Perdona, sigue —pidió David.

—En realidad son muchas las personas que están inmersas en esa agotadora e interminable carrera para poder encajar —prosiguió Victoria—, para causar la mejor impresión posible y mantenerse a la altura de las exigencias. Seguro que tú conoces casos, David. En principio no es algo negativo, ni mucho menos; todo el mundo quiere verse bien. Sin embargo, el problema empieza cuando esa preocupación tan sólo está en lo exterior y se descuida el interior, cuando una persona se convierte en una fachada, en un personaje que interpreta para sentirse suficiente.

»Ninguna persona puede sentirse lo bastante buena o adecuada ni merecedora de nada cuando está fingiendo, cuando pretende aparentar ser lo que no es para que otros la vean bien. No puedes sentirte bien cuando no estás siendo tú, porque no ser tú, comportarte como quien no eres, es una garantía de vacío interior y de infelicidad.

»¿El resultado de todo esto? —preguntó Victoria un poco retóricamente a David, para dar la respuesta ella misma al instante—: Que tenemos la sensación de no haber cumplido con lo que se esperaba de nosotros o con lo que nosotros mismos esperábamos, lo que nos deja con una cruel e injusta sensación de decepción.

»Aunque no seamos conscientes de ello, pasamos más tiempo del que imaginamos comparándonos, en muchos casos de manera injusta y errónea, con modelos y expectativas irreales, lo que da alas a ese miedo número uno, el miedo de que “a lo mejor no soy suficiente”.

»Pero aquí es donde viene la gran cuestión. ¿No ser o sentirse suficiente para qué? —planteó Victoria.

David siguió guardando silencio, esperando con gran atención su respuesta.

—Para sentirnos que como persona soy lo suficientemente digna de ser querida, que soy lo bastante para ser merecedora del amor —repuso Victoria—. Ésa es la realidad oculta que subyace bajo ese miedo primario a no ser suficiente: el miedo a no ser amado.

David se quedó absolutamente fascinado por lo que Victoria estaba explicando, porque esto era en gran parte lo que él había hablado con Alex. Pero David nunca había pensado que el miedo a no ser suficiente tuviera tanto que ver y fuera una influencia tan grande en el miedo a no sentirse merecedor de amor.

—¿Cuántas veces, a lo mejor, has visto o conocido a alguien —dijo Victoria— que te atraía, que te gustaba y por miedo al rechazo, a pesar de querer conocerla, no te has dirigido a ella, porque en el fondo pensabas: «¿Seré lo suficientemente atractivo, encantador, alto, joven... como para gustarle?». «¿Quién soy yo para aspirar a esa persona?»

»El verdadero miedo oculto detrás de ese supuesto rechazo es el miedo a no ser suficiente ante uno mismo y ante esa persona —continuó Victoria—, creer que no eres suficiente para merecerla, o que no estás a la altura, y que, por lo tanto, esa persona está fuera de tus posibilidades.

»En otros casos hacemos lo mismo ante una buena oportunidad, y al final decimos: “Yo no valgo para eso, no tengo la inteligencia, la preparación o la capacidad... No soy suficiente para intentar algo así...”, y renunciamos por ese miedo y perdemos esa gran oportunidad. Una cosa es que estés satisfecho y otra muy distinta que te resignes y renuncies porque no te atreves.

—Pues sí, tienes mucha razón en lo que dices —comentó David—. Supongo que en algún momento nos ha pasado a muchos.

—Todas las personas queremos recibir, dar y sentir amor —dijo Victoria retomando el hilo de su discurso—. Pero cuando alguien siente que no es suficiente, esa persona no se valora a sí misma. Cuando eso ocurre, si esa creencia se instala en su interior, se siente pequeña o insignificante, y de ese modo difícilmente se sienta con la capacidad de dar amor, ni de ser merecedora de recibirlo, con lo que decide encerrarse en sí misma como sistema de supervivencia.

»En ese estado, la confianza en uno mismo se va erosionando, cada vez es más frágil. Siente que no es “bastante”, y a veces no se siente ni respetada. Pero lo peor de todo es cuando esa persona no se respeta a sí misma por su falta de autoestima. Cuando eso sucede, puede ser el inicio de algo mucho más grave: la falta de respeto de los demás o de la propia pareja.

»Éste es el detonante de muchos conflictos de pareja, porque cuando una persona tiene una buena autoestima y se respeta a sí misma, es difícil que tenga problemas de respeto, porque se valora, se siente suficiente, no admite la falta de respeto y se hace respetar. Cuando no es así, por desgracia a veces se justifica lo injustificable, por inseguridad, por miedo a perder ese supuesto amor, que más bien se convierte en dolor.

»Dime, David: ¿crees que puede existir el amor cuando no hay respeto?

—No, no creo —contestó él—, porque el amor desaparece cuando no hay respeto.

—Así es —convino Victoria—. Sin embargo, a veces, por miedo a la soledad, por dependencia emocional u otro tipo de dependencia, el instinto de supervivencia se aferra a esa persona que no te respeta. En definitiva, por no sentirse «suficiente».

»¿Cuántas parejas conoces que conviven en una relación en la que son infelices, viviendo amargados, en la que su convivencia consiste en soportarse? Ese miedo hace que aguanten una relación intolerable por miedo a la soledad, por creer que no se podrá encontrar a nadie más, pero siguen viviendo juntos por miedo a estar solos, por miedo a no ser “suficiente” para encontrar a otra persona que las quiera —planteó Victoria.

—Conozco algunos casos —confirmó David con cierta pena.

—Sí, por desgracia yo también conozco casos —apuntó Victoria—. Así que la gran pregunta que cada uno de nosotros tenemos que hacernos es la siguiente: «¿En qué faceta personal o en qué área de mi vida he sentido que a lo mejor no soy suficiente?». Dicho de otro modo: «¿Cuál ha sido la creencia que me ha hecho sentir que no soy merecedor en algún sentido? ¿Qué me hacía pensar y comportarme de manera limitada, qué me ha frenado, qué me ha impedido ser libre o me ha paralizado en algunas ocasiones?».

—Creo que ésa es una profunda reflexión que todos debemos hacer —admitió David—. Ésas son las grandes preguntas de la vida ante las que a veces miramos para otro lado para no enfrentarnos a ellas.

»¿Sabes? Hubo un momento de mi vida en que me convencí de que no podía tener pareja, porque no sería capaz de hacer feliz a otra persona hasta que no obtuviese ciertos resultados. Ésa es la historia que me contaba a mí mismo. Pensé que no sería suficiente hasta conseguir lo que me había propuesto, y que cuando lo lograra entonces sería merecedor de ella. Me costó años de soledad y dolor darme cuenta de esa gran mentira —dijo David con la mirada un tanto lejana.

—En la vida, cada uno tenemos nuestra historia de miedos y dudas contra la que luchamos —razonó Victoria—. Todos tenemos una historia, y si no la tenemos, la creamos. Y si nos la contamos el suficiente número de veces, nos convencemos de ella, y así ya tenemos una justificación para aceptar en el presente situaciones difíciles o que nos hacen daño.

»Por este motivo desarrollamos mecanismos de defensa. Desarrollamos creencias que justifiquen cualquier cosa: “No soy ‘suficiente’ por mis padres, por mi pareja, por mi educación, porque abusaron de mí, por el entorno...”, para poder aceptar esa situación. Y no es que no sean ciertas, que pueden serlo, pero esas situaciones del pasado no pueden servir toda una vida para justificar las situaciones malsanas o perjudiciales del presente, y lo que a veces es peor, para no perdonarse a sí mismos por algo del pasado.

David asentía sin darse cuenta. Estaba escuchando a Victoria pero a la vez pensaba en la profunda conexión que había entre sus ideas y las de aquella maravillosa mujer que, casi por accidente, había aparecido en su vida. Bebió un poco de su capuchino sin dejar de mirarla a los ojos, y Victoria hizo otro tanto. El sorbo de ella fue más largo, y al acabar, David le hizo un gesto para que continuase. Tenía mucho interés en sus palabras, y estaba arrebatado por su manera de expresarse y su personalidad. Victoria, a su vez, se sentía escuchada y realmente comprendida por David.

—Existe otro mecanismo de protección cuando tenemos miedo de no ser merecedores de amor y pensamos que no podemos tener una relación estable —empezó a decir Victoria tras tomar aliento—. Es otro sistema defensivo para no correr riesgos y no resultar herido ante los posibles engaños. Consiste en convertirnos en expertos descubridores de todos los defectos posibles de todo el mundo: «¡Si tuviese un poco más de...! ¡Es que es muy...! ¡Sí, pero...! ¡Si no fuese tan...!» —explicaba exagerando sus gestos para divertir a David y divertirse ella misma.

—Eso también me suena —asintió David sonriendo ante los divertidos gestos de Victoria—. Pero no lo tenía tan claro como tú.

—La lista de pegas en todos los candidatos para una posible relación se hace de este modo interminable —continuó ella—. Es un infalible sistema de defensa para encontrar todo tipo de defectos y demostrar por qué la relación con esa persona no va a funcionar, por lo que es mejor no

hacerse ilusiones y mejor ni intentarlo, porque ya se sabe qué pasará.

»Y son muchas las consecuencias destructivas causadas por ese oculto miedo de no sentirse suficiente —añadió Victoria en un tono más serio—. Por eso, cuando alguien es abandonado o pierde su amor, esa pérdida se vive como un terrible drama personal, generando en algunos casos un gran dolor o incluso sufrimiento, ya que la mente nos envía el cruel mensaje de que a lo mejor no somos “suficiente” y por eso la relación ha fracasado... Hay personas que padecen una gran amargura y desconsuelo porque a veces llegan a pensar y sentir que no tienen las suficientes cualidades para ser merecedoras de amor.

»Entonces, ante la duda causada por ese temor, la autoestima y la confianza se deterioran aún más. En ocasiones comenzamos a enumerar nuestra lista de errores y defectos propios, que magnificamos, convirtiéndonos de manera injusta en nuestro peor enemigo. Y de esta forma ese miedo primario, el miedo más oculto y extendido en la sociedad, comienza a impregnar nuestras emociones.

David permanecía en silencio escuchando atentamente. Estaba sorprendido por las palabras de Victoria, ya que todo lo que explicaba le llevaba a distintas etapas de su pasado en las que se sintió tal como Victoria estaba describiendo.

—Por eso tenemos que comprender —dijo Victoria— que el mayor y más profundo de los miedos del ser humano es que «Si no soy suficiente, quizá no sea merecedor del amor». Así que nuestro subconsciente nos dice: «Tengo que ser suficiente», y «¿Cómo demuestro al mundo que soy suficiente y digno de ser amado?».

»Tanto hombres como mujeres quieren sentirse suficiente. Todos queremos sentirnos valorados, útiles, sentir que importamos. Por lo general, el hombre intenta sentirse importante buscando el reconocimiento, el prestigio, el éxito a través de los negocios, el triunfo, el dinero, porque supone que así será respetado, se sentirá importante y será suficiente.

»La mujer, además de esas opciones, utiliza en muchos casos la belleza, el atractivo, para así destacar, sentirse deseada, y sentirse “suficiente” para ser amada. Cada cual utiliza sus estrategias. Todos buscamos la manera de sentirnos suficiente, porque no sentirse merecedor del amor, no sentirse válido, apreciado, no sentirse digno del cariño y del amor, es como una muerte psicológica, emocional y espiritual.

»En realidad, el problema no es encontrar el amor —precisó Victoria—, porque una persona puede ser feliz aunque no tenga amor. El problema real es cuando una persona llega a tener la percepción de sí misma de que no tiene las suficientes cualidades y que no es merecedora de amor. Entonces puede llegar a sentir que su vida no tiene significado.

»Por eso estos dos miedos, el miedo a no ser suficiente y, como consecuencia, el miedo a no ser merecedor del amor y no ser amado, son nuestros dos grandes enemigos, los monstruos invisibles contra los que luchamos, a veces sin saberlo.

»Sin embargo, cuando reconocemos y comprendemos estos miedos, podemos comenzar a aceptar muchas de las situaciones y desdramatizar sentimientos y comportamientos de nuestra vida, ya que al comprenderlos y saber por qué y de dónde surgen, con ese conocimiento, comenzamos a tener otra perspectiva de la realidad y de nuestras emociones. Entonces por fin podemos aligerar esa pesada mochila emocional que tanto nos ha perjudicado, por fin podemos liberarnos de esa carga.

—Entonces, para ti, ¿cuáles son las claves para que una persona se sienta suficiente y merecedora del amor? —quiso saber David.

—Pero ¿tú te crees que yo sé las claves? —contestó Victoria con una carcajada.

»No creo que haya claves que puedan resumirse en simples frases —dijo Victoria sonriendo—. Creo que son muchos pequeños factores que, al final, marcan una gran diferencia. Porque, sin saberlo, muchos nos hemos impuesto ciertas reglas que deben cumplirse en nuestra vida para sentirnos más completos. Nos volvemos más exigentes con nosotros mismos, y si bien tiene su parte positiva en cuanto a la disciplina personal, en otras ocasiones nos convertimos en duros jueces con injustas condiciones que nos complican la vida.

»Yo creo que tiene que ver con la aceptación, con el desarrollo del potencial que tenemos, con el perdón, con la contribución para salir de uno mismo y con el crecimiento personal, con un mayor nivel de humanidad y conexión con los demás. Son cosas menos tangibles, pero son los factores que llevan a una mayor plenitud personal.

»En ocasiones, en cuanto una persona descubre cuáles son sus valores más importantes, y pone en orden esos valores y sus prioridades, ese simple hecho es como una gran revelación que aligera sus cargas emocionales. Despeja el camino de exigentes reglas y condiciones que suponía que debía cumplir, y le ayuda en gran medida a ordenar su vida, sobre todo a la hora de establecer prioridades y tomar decisiones.

»Pero como te dije la primera vez, éstas son mis opiniones, no una verdad absoluta. Hablo a partir de lo que he aprendido y creo, aunque tengo la gran virtud de equivocarme a menudo —confesó Victoria riendo—, así que tal vez lo mejor sea que no me hagas mucho caso.

—De acuerdo, no te haré ni caso —acordó David riendo también—. Pero tú cuenta, cuéntame esas ideas tuyas.

—Me parece muy bien que hayas decidido no hacerme ni caso —replicó Victoria coqueteando—, así no tengo presión.

»Lo que sí sé —prosiguió Victoria— es que hay dos motivos por los que la mayoría de las personas tienen esa sensación de no sentirse suficiente.

»Por un lado, porque durante su crecimiento y desarrollo, en su educación, en su familia, en su pequeño mundo, durante su evolución en general, no tuvieron un entorno que les ayudase a comprender y a construir una mejor autoestima y una mayor confianza en sí mismos. Muchos padres, educadores y supuestos amigos y conocidos en vez de confianza transmiten a los demás todos sus miedos.

»El otro motivo —enumeró Victoria— es porque en sus vidas, sus propias valoraciones personales han estado demasiado condicionadas por los resultados y los factores externos, por cumplir con esos estándares de los que hemos hablado, por lo material, por las apariencias, por las opiniones de los demás. De esta forma han permitido que el mundo exterior condicione en gran medida su mundo interior, y con ello su salud emocional y la percepción de su identidad.

»Ése es uno de los mayores dramas hoy en día. Las personas que más sufren son las que no han tenido un desarrollo personal, las que no han tenido la evolución que la vida exige, y esto se debe a que han estado excesivamente centrados y condicionados por lo externo.

»Mientras todo va bien y las expectativas se cumplen, todo parece estar bien. Pero cuando las cosas dejan de funcionar, y la incertidumbre nos rodea, el mundo parece derrumbarse a nuestro alrededor, ya que la sensación de valía personal y de nuestra propia identidad estaba basada en

una posición social, en esos logros materiales o económicos. Al perder esos factores externos que generaban un soporte emocional, las consecuencias no son sólo económicas, sino que conlleva una pérdida de la identidad, lo cual genera graves conflictos emocionales, depresiones y cosas aún peores.

»Estas personas son las que dicen: “¡Mira lo que yo era, mira lo que yo tenía; ahora he perdido mi negocio, mi trabajo o mi casa, ya no soy nadie!”. Está claro que en esos casos existe un grave problema económico, pero más grave aún es el problema emocional, porque, de pronto, se ven más pequeños, se sienten insignificantes, o ya no se sienten merecedores de amor.

»Lo más cruel —señaló Victoria— es que además de estar realmente mal, incluso padeciendo, muchas de estas personas se esconden y sufren en silencio. Y se avergüenzan, ocultan su situación y sus emociones, por miedo a qué dirán, por miedo a ser descubiertos, por miedo a no ser suficiente.

Al escuchar esta reflexión, David se removió en su silla.

—Me pregunto qué clase de creencias y valores tenemos para que eso llegue a suceder —dijo David pensando en voz alta.

—Todos queremos lograr un mayor nivel de seguridad en nuestra vida, ésta es la primera necesidad del ser humano —repuso Victoria—. Todos tenemos aspiraciones, queremos alcanzar nuestros objetivos, nuestros sueños, ya que esos logros nos refuerzan, nos dan opciones.

»Pero no son los logros, ni la consecución de todas esas supuestas necesidades lo que nos da valor —negó Victoria—. El valor personal nace de nuestros propios valores, aquellos por los que vivimos y demostramos con nuestros hechos. Nace de la dignidad, del honor y la humildad, de nuestra contribución a la sociedad, de cómo tratamos a las personas, nace de respetarnos y respetar. Nace de nuestro propio desarrollo y progreso personal

»Por eso llega un momento en que uno tiene que dejar de contarse la mentira de que “a lo mejor no soy suficiente porque soy muy introvertido, porque no gano bastante, porque ya no soy tan joven, porque no tengo tal currículum, porque no tengo el físico, porque no tengo los resultados, porque no tengo la preparación o el encanto suficiente...”. Somos suficiente por nuestros valores y nuestro comportamiento. Somos suficiente cuando decidimos ser una influencia positiva en la vida de los demás, cuando comprendemos que no necesitamos impresionar ni satisfacer las expectativas de los demás.

¿Acaso cuando nace un bebé tiene que demostrar algo, o ya es suficiente para ser querido? —preguntó Victoria dejando la reflexión en el aire.

David estaba impresionado por la semejanza de las ideas de Victoria y las que había aprendido de Joshua. Casi era el mismo discurso que en ocasiones le había querido transmitir a Alex. Pero lo más asombroso para David era la dulzura con que Victoria hablaba. Una dulzura que lo impregnaba todo y daba una nueva luz y nuevos ecos a esas ideas que a veces eran las suyas propias.

—Por eso lo abultado de la cuenta bancaria nada tiene que ver con el valor o la calidad humana de una persona —continuó Victoria—. No es lo que logras, sino en quién te conviertes, no es lo que acumulamos, sino lo que damos, no es lo que tienes, sino a quién tienes.

David se quedó en especial con esa última frase: «No es lo que tienes, sino a quién tienes». Ese punto de vista era nuevo para él. Y sonaba tan bien...

—Todo eso es lo que genera una verdadera satisfacción y plenitud personal —siguió diciendo Victoria—, una mayor confianza, el estar bien con uno mismo. Porque cuando somos fieles a nuestros principios y valores, podemos sentirnos dignos. Es entonces cuando realmente nos sentimos suficientes, cuando mantenemos nuestra integridad a pesar de que las circunstancias puedan ser adversas.

»Vamos, que te acabo de resumir las claves “en dos palabras” —bromeó Victoria poniendo fin a su larga explicación.

—Pues me ha parecido una explicación estupenda —contestó David sonriendo—, así tengo más ideas que elegir, aunque sé que al final cada uno tiene que encontrar sus respuestas.

—Sí, así es, porque la respuesta válida para una persona puede ser el mal de otra —convino Victoria—. Sin embargo, hay un momento en el que todo ser humano se siente suficiente, se siente merecedor de amor y se siente pleno.

—¿Y qué momento es ése? —preguntó David con una enorme curiosidad.

Ella se quedó en silencio, mirándolo fijamente, con una sonrisa un tanto pillina. Cada uno de sus gestos y cada una de sus palabras seguían cautivando más y más a David, que la miraba cada vez con más asombro y admiración. Tras un breve e intrigante silencio, Victoria respondió a su pregunta:

—Ese momento es cuando te enamoras, cuando realmente quieres y amas a alguien y te sientes totalmente correspondido, cuando te sientes verdaderamente querido.

»Cuando tienes el amor sientes que eres suficiente —declaró Victoria con un increíble brillo en los ojos y en el rostro—. Porque cuando una persona se siente amada, sin fingir ni tener que aparentar ser otra cosa, simplemente por ser como es, en ese momento se siente totalmente aceptada, plena y segura, se siente merecedora de amor. Cuando de verdad amas a alguien y te sientes amado, todas tus necesidades emocionales están cubiertas.

»En ese mágico momento, en nuestro interior, se colma una profunda necesidad, porque cuando nos sentimos queridos por alguien, las dudas sobre nuestra valía desaparecen. El mensaje que recibe nuestro cerebro y nuestro corazón, y que impregna nuestro cuerpo, es el mensaje de que *sí* somos suficientes, nos sentimos válidos e importantes, porque alguien reconoce y valora nuestras cualidades, nos aprecia y nos quiere. En definitiva, realmente sentimos en lo más profundo de nuestro ser que somos dignos de ser amados, colmando así probablemente la mayor de nuestras necesidades.

Se hizo otro silencio. Victoria daba la sensación de haber terminado por fin, como si en verdad ya lo hubiese dicho todo. Mientras, David se quedó pensativo, estaba absorto, con la mano apoyada en la cara, reflexionando sobre lo que ella acababa de decir.

—Es increíble —dijo David rompiendo ese silencio que se había hecho—. Nunca me di cuenta de eso..., pero es totalmente cierto, y es precioso lo que has dicho y cómo lo has dicho. — En ese instante David sonrió lanzándole una mirada cómplice y añadió—: Tengo una pregunta para ti. ¿Tú de qué planeta has salido?

—Ya lo sé, soy un poco un bicho raro —contestó ella entre risas y asintiendo con la cabeza.

—No, lo que eres es increíble —replicó David demostrando abiertamente su admiración por ella.

—¡Cuidado! —le advirtió Victoria sin dejar de reír—. A ver si me lo creo, y eso sí que es un peligro.

Rieron de buena gana, y la química entre ellos seguía creciendo; se sentían absolutamente cómodos el uno con el otro, como si se conociesen de toda la vida. Es que hay veces que puedes pasar media vida cerca de alguien y parece un desconocido, y hay otras ocasiones en las que en pocos minutos, parece que conoces a esa persona de toda la vida.

Victoria se sentía realmente a gusto y conectada con David, sentía que le comprendía a la perfección; es más, percibía una total armonía con sus pensamientos y su manera de ver el mundo. Lo cierto era que en su interior no dejaba de crecer una preciosa emoción, un sentimiento más que especial respecto a David.

Llevaban ya un buen rato hablando en la agradable cafetería. Cada vez llegaba más gente y la tranquilidad inicial dio paso a un creciente barullo a su alrededor, por lo que David sugirió dar un paseo, a lo que ella accedió encantada.

La tarde era más bien fría, pronto llegaría el atardecer, pero estaban bien abrigados, así que iniciaron juntos un tranquilo paseo sin prisas, disfrutando del momento presente y de su mutua compañía.

David le preguntó por su trabajo, y ella le contó algunas divertidas situaciones de la consulta con algunos animales y también con sus dueños. Ella se interesó por sus viajes y sus escaladas, y él relató algunas de sus increíbles experiencias mientras ella escuchaba fascinada.

El tiempo pasaba volando y disfrutaban del paseo juntos. Victoria se estremeció al sentir el frío de la noche. En ese momento, con una mirada y una sonrisa sugerentes, David le ofreció el brazo para que ella entrelazase el suyo, a lo que, sonriente, ella aceptó encantada. Con los brazos entrelazados y hombro con hombro, se miraron con una enorme calidez, y siguieron caminando cómodamente unidos, con algo más que una agradable sensación.

—¿Sabes? Es muy interesante todo lo que me has explicado antes, en la cafetería —dijo David—. Además, muchos de esos puntos coinciden con las enseñanzas de mi amigo Joshua, sobre todo en el aspecto de los miedos y de no sentirse suficiente, aunque yo no me di cuenta de la enorme trascendencia que tiene eso en cuanto al amor y las relaciones.

»Lo asociaba más a la confianza personal, a la autoestima. Ese miedo a no ser suficiente lo vinculaba al miedo a la vulnerabilidad, aunque cuando comprendes bien la vulnerabilidad te das cuenta de que tiene mucho poder.

—¿Realmente crees que la vulnerabilidad tiene poder? —se sorprendió Victoria.

—Bien entendida, creo que es una gran fortaleza, pero en la sociedad se asume o se da por hecho que la vulnerabilidad es una debilidad. Se considera que si soy vulnerable, pueden herir mis sentimientos con facilidad. Sin embargo, la vulnerabilidad puede ser una gran fuente de poder —aseguró David.

»Lo que sucede es que en algún momento nos hemos podido sentir profundamente heridos, humillados, maltratados emocionalmente. Esas heridas invisibles, en algunos casos, pueden dejar profundas cicatrices emocionales.

»El nivel de vulnerabilidad depende en gran medida de la autoestima de cada persona. Ante un hecho grave, la persona con una buena confianza en sí misma apenas se ve afectada, o su efecto es mucho menor y menos duradero, porque su personalidad es más fuerte. Su identidad está más definida y las opiniones y críticas de los demás no lo afectan del mismo modo porque no es tan influenciable, ni maleable emocionalmente.

—Así es —afirmó Victoria.

—Sin embargo, cuando una persona no ha desarrollado su confianza, su identidad no está fuertemente establecida y debido a esa pobre autoestima, tiene una mayor fragilidad emocional, se siente herida o humillada con facilidad, porque su propia valoración personal depende en exceso de las opiniones de los demás. Las críticas hacen una gran mella en su autoestima y su bienestar emocional, y eso es lo que la mayoría entiende como vulnerabilidad.

»Es probable que debido a esas dolorosas experiencias del pasado, en ocasiones sin darnos cuenta, tomamos decisiones que pueden condicionarnos de manera negativa para el resto de nuestra vida. En algunos casos creamos una coraza de apariencia impenetrable para no sentirnos vulnerables, nos encerramos en nosotros mismos, o nos volvemos más agresivos como método defensivo para no sentirnos tan frágiles, o atacamos verbalmente a la mínima para reducir la posibilidad de que nos hagan daño.

—Es exactamente igual que lo que te comentaba sobre las personas que han tenido decepciones en el amor —dijo Victoria—. Se crean ese tipo de armadura protectora para evitar sentir nuevamente ese dolor.

—Sí, así es —asintió David—. Eso mismo fue lo que pensé cuando hablaste de ello. En algunos casos, ese miedo a la vulnerabilidad provoca que nos pasemos la vida como grandes actores, pretendiendo que todo está bien, que todo está perfecto, aparentando que todo está genial. En esa actuación tratamos de ocultar nuestras verdaderas emociones, las arrinconamos para que no se vean.

»Las consecuencias de eso pueden ser muy nocivas, porque al actuar de esa manera no podemos mostrar ni comunicar nuestras verdaderas emociones y necesidades. Nos sentimos incomprendidos, y todo porque en parte interpretamos que mostrar esa vulnerabilidad, o esa realidad emocional, puede ser vista como una debilidad.

»Sin embargo, la vulnerabilidad por decisión propia es uno de los grandes poderes de una persona —argumentó David—. Esa vulnerabilidad significa ser lo suficientemente valiente para ser tú y mostrarte al mundo tal como realmente eres, con todos tus defectos, tus virtudes, tus dudas, tus miedos. No es un modo de resignación, sino una noble aceptación, porque sólo se puede cambiar y crecer desde la verdad, no desde las apariencias, porque no hemos nacido para ser perfectos, hemos nacido para ser reales.

»En ocasiones hay una parte de nosotros que procuramos esconder, algo en nuestro interior que sentimos o creemos que es negativo. Algún miedo psicológico, algo en nosotros que no aceptamos o no queremos que los demás conozcan, porque suponemos que puede provocar una reacción negativa o un rechazo; algo que nos da vergüenza o miedo, porque asumimos que si los demás descubren esa parte de nosotros, seremos menos valorados ante sus ojos y podremos sentirnos no merecedores de amor...

Él se sentía conectado, las palabras le fluían desde dentro y Victoria lo escuchaba con mucha atención, pero con un gesto más serio de lo habitual. Parecía que algo de las palabras de David había tocado alguna parte sensible en ella. David percibió algo extraño, pero siguió hablando:

—En realidad, esa vulnerabilidad es el modo de reconocer quiénes son tus amigos de verdad, quiénes te aceptan y respetan por lo que realmente eres, no por lo que tienes o aparentas ser. Esa vulnerabilidad te libera de falsas apariencias, de tener que representar un papel en la

vida, de pretender ser algo o alguien que no eres, porque fingir o pretender ser otra cosa distinta a lo que eres, ese empeño de esconder ciertas partes de nuestra personalidad o nuestras emociones, nos impide ser quienes realmente somos.

»Y este comportamiento es una absoluta garantía de infelicidad que tan sólo genera sufrimiento, porque como tú misma has dicho antes, es un modo seguro de acabar con una enorme sensación de vacío interior. Sí, no hay nada peor que pasarte la vida siendo quien no eres —dijo David—. Creo que fue Mark Twain el que dijo: “Toda la vida quise ser alguien, hoy por fin soy alguien, pero ese alguien no soy yo”.

Victoria sonrió al escuchar esa frase; ahora era ella la que miraba a David, cautivada.

—Quienes se pasan la vida intentando ser otra cosa distinta de lo que son, los que pretenden aparentar ser lo que no son, se están autocondenando al vacío —prosiguió David—. Son actores de una película aparentemente feliz, pero con un trágico final, porque cuando dejan de actuar frente al público, se quedan consigo mismos, a solas con la realidad.

»Sin embargo, esa vulnerabilidad, ese gesto de apertura y de humildad, es la cualidad que provoca las mayores muestras de respeto y admiración. Es el resultado generado por la verdadera honestidad y transparencia de un ser humano.

»Es algo que he podido comprobar. He visto cómo, en numerosas ocasiones, cuando alguien ha decidido sincerarse frente a los demás y mostrarse vulnerable, cuando se desprenden de esa coraza que llevaban para que nadie les hiciese daño, ha ocurrido la magia.

»En ese momento, por algún motivo que hasta entonces desconocían, hasta los testigos de ese acto se sienten tocados por esa persona como por una varita mágica, sus corazones se ablandan, y a su vez conectan con esa persona... Se crea una química difícil de explicar —apuntó David—. En realidad lo que se genera es una buena dosis de humanidad de la cual estamos sedientos; porque nos pasamos la vida intentando impresionar, en vez de conectar y comprender a los demás.

»La vulnerabilidad por decisión propia es una mágica y poderosa energía, un generador de paz interior debido a la aceptación. Genera una fortaleza interior y una poderosa identidad que nos hace ser más fuertes ante las cambiantes circunstancias de la vida y las poderosas influencias del entorno.

»Cuando decides ser vulnerable de este modo, eso conlleva lo que tú has dicho antes, conlleva sentirte merecedor del amor, suficiente a pesar de tus defectos, conlleva aceptarte, aunque no hayas alcanzado los objetivos que te propusiste, sin que eso signifique renunciar a ellos. Mientras, otros creen que tienen que alcanzar ciertos logros para sentirse dignos, y si no los alcanzan se castigan a sí mismos y sufren porque se sienten incompletos.

—Qué curioso... Tú no te habías dado cuenta de la relevancia de sentirte suficiente en cuanto a las relaciones de pareja y al amor, y yo no me había dado cuenta de este otro aspecto tan importante de la vulnerabilidad —comentó Victoria.

—Sí, supongo que es una buena muestra de que siempre hay que seguir aprendiendo —respondió David—. Por eso es tan importante seguir aprendiendo y progresando, como decía Joshua, porque es la manera de mantenerse en la primavera de la vida, que es cuando todo crece y evoluciona.

»Por esta razón, los que muestran su vulnerabilidad son más humanos, más cercanos, viven una vida más rica y plena, tienen la capacidad de conectar, porque no pretenden ser héroes, ni pretenden impresionar a nadie, y es precisamente esa aceptación de su ser y su humildad lo que

los hace grandes. Porque si no eres tú, nadie podrá conocer tu verdadera grandeza.

»Algunos tienen miedo a esa vulnerabilidad por cómo pueden ser tratados, pero la manera en que una persona te trata es el reflejo de lo que esa persona es, no de cómo eres tú.

»Para mí, ser vulnerable en sentido positivo y por decisión propia —aclaró David— significa atreverse a ser tú, dejar que vean tu interior, dejar de pretender ser algo que no eres, dejar de esconder tus emociones, dejar que vean tu realidad, tus dudas, tus miedos, tus imperfecciones. Porque no creo que estemos aquí para ser perfectos, ni para impresionar a nadie, ni para satisfacer las expectativas de nadie. Estamos aquí para seguir aprendiendo y poder llegar a ser nuestra mejor versión.

—Me parece una manera muy sorprendente de entender la vulnerabilidad. En realidad, vista de esa manera es algo liberador y precioso —dijo Victoria, pero su tono y su gesto delataban que algo de las palabras de David había tocado alguna parte conflictiva en su interior.

—¿Estás bien? —preguntó David.

—Sí, estoy muy bien —contestó Victoria procurando recuperar su aspecto habitual.

»Lo cierto es que cuando te vi por primera vez en la estación y te entregué el libro, me sorprendió mucho y me gustó cómo mostraste tus emociones —continuó Victoria—. Y al contarme parte de tu historia, en todo momento sentí que eras transparente, que dejabas ver tu verdadero interior. Ahora comprendo que eso tiene que ver con la vulnerabilidad de la que has hablado. Y eso es muy bonito y no es algo fácil de ver, porque la mayoría no se atreven a mostrar sus sentimientos tan abiertamente.

—No soy muy consciente de ello, o no lo era. Creo que siempre he sido así, pero ahora supongo que lo soy más gracias a lo que aprendí de Joshua.

Siguieron caminando por la ciudad, sin un destino fijo, simplemente dejándose llevar por sus pies y las estrellas de la noche, disfrutando del momento. Curiosamente acabaron de nuevo frente al precioso Boston Public Garden, y decidieron seguir su agradable conversación paseando por el parque.

—¿Sabes? Estoy encantado y sobre todo sorprendido —confesó de pronto David—, porque hasta ahora no había conocido a alguien con tanto interés en seguir aprendiendo y progresando a nivel personal y con esos conocimientos que tú tienes.

—Bueno, más que interés fue una necesidad interior después de meter mucho la pata —reconoció Victoria entre risas—. A lo mejor sería más conveniente ser más inconsciente y no pensar tanto en estas cosas. Pero supongo que siempre he tenido inquietudes, quería comprenderlo todo, estar mejor conmigo misma. Por eso seguí estudiando y aprendiendo.

»La verdad es que esas inquietudes me han ayudado a aprender claves de la vida que, cuando las comprendes, aportan grandes beneficios y nos ahorran conflictos emocionales. Sin embargo, cuando desconocemos ciertos aspectos del porqué de algunos comportamientos, todo parece mucho más complejo...

—¿Por ejemplo? —preguntó David, intrigado.

—Por ejemplo, algo que me perjudicó en mi relación de pareja por no saberlo, por no ser consciente de ello, y es algo que nos ocurre a todos, son las reglas que todos tenemos para sentirnos queridos. Ya medio te lo apunté cuando hablamos en Rockport...

—¿A qué reglas te refieres?

—A las reglas que todos tenemos, pero que la mayoría no sabemos —repuso Victoria sin dejar de sonreír.

—Debo de ser muy torpe porque sigo sin enterarme —dijo David poniendo cara de inocente.

—Aunque no lo sepamos, todos tenemos ciertas reglas, creencias o condiciones que deben cumplirse para sentirnos queridos. Por ejemplo, quizá para ti decir «te quiero» no sea muy importante, y sean más importantes los abrazos, pero para tu pareja, si no le dicen «te quiero» todos los días, a lo mejor no se siente tan querida y le entran dudas sobre la relación.

»Sin embargo, para sentirse querida, otra persona necesita que la abrace como mínimo dos veces al día, o tienes que mirarla de determinada manera, o tocarla de alguna manera concreta o necesita escuchar algo concreto que para ella es importante...

»Es decir, cuando hablo de las reglas que cada uno tiene para sentirse querido me refiero a cosas como: ¿qué tiene que ocurrir para que te sientas querido? ¿Qué tienen que decirte? ¿Cómo tienen que demostrártelo? ¿Con qué frecuencia tienen que decírtelo? ¿Cómo tiene que comportarse tu pareja para que sientas que te quiere? ¿Cómo y cuánto tienen que abrazarte? ¿Qué esperas que hagan por ti?...

»Aunque nunca nos hayamos hecho esas preguntas, todos tenemos una respuesta para cada una de ellas por más que no lo sepamos, porque todo el mundo tiene en su mente un concepto y unas expectativas de cómo debería comportarse nuestra pareja, y esto ocurre aunque no seamos conscientes de ello. Pero si tú no se lo dices y no lo sabes, difícilmente podrás cumplir esa expectativa.

David, con cara de desconcierto, comenzó a rascarse la cabeza, como si acabase de descubrir algo muy obvio que debería haber comprendido antes.

—Por eso en muchas ocasiones hay conflictos en una pareja, porque uno no se siente querido, ya que no se cumplen sus reglas —indicó Victoria—; reglas que a lo mejor, en parte, pueden ser inconscientes, pero que están ahí, y cuando no se satisface esa necesidad íntima, siente que algo falla, esa persona no se siente apreciada, o interpreta que ya no la quieren tanto.

»En ocasiones uno dice: “¡Pero si se lo he dado todo!”. Puede que sí, puede que lo haya dado todo desde su punto de vista. Sin embargo, ese todo no es lo que el otro necesita. Cuando lo que más valora una persona es la seguridad y le ofrece a su pareja esa seguridad, asume que se lo da todo, pero a lo mejor la necesidad de la otra parte es menos rutina, más retos, desafíos que le hagan sentirse viva.

»Por el contrario, otros valoran más su desarrollo personal, no quieren estancarse y quieren seguir evolucionando. Entonces la pregunta es: “¿Cuánto te ayuda tu pareja a crecer como persona?”. Si ese crecimiento es una prioridad para uno de los dos y la otra persona no ayuda o más bien incluso es un freno, si no se soluciona esa diferencia, el conflicto es seguro. Sin embargo, esa persona se siente realmente querida cuando su pareja le ayuda a crecer como persona. Esto es algo fundamental en la pareja, porque entonces ambos van juntos por un mismo camino.

»Por ejemplo, esa necesidad de seguir evolucionando personalmente era algo muy importante para mí —confesó Victoria—, pero mi última pareja no lo compartía, porque él no sentía esa necesidad, lo cual no es un problema en sí; pero para mí sí lo era, porque se convertía en un freno, sentía su indiferencia sobre algo que para mí era importante.

»Cuando no conocemos estas reglas internas nuestras, que son sencillas necesidades emocionales que todos tenemos, pueden convertirse en un problema generador de conflictos. Al desconocerlas, esas necesidades no se satisfacen. Pero si las tenemos identificadas, es mucho más fácil satisfacer esas necesidades emocionales que aumentan la conexión de la pareja.

»Por eso es tan importante que cada uno conozcamos cuáles son nuestras propias reglas y expectativas para sentirnos queridos y apreciados, y que cada uno sepa las del otro. La consecuencia de conocer y satisfacer esas necesidades emocionales de la otra persona son sorprendentes, porque al recibir más, cada uno se siente más completo, más reconocido, y a su vez te devuelven mucho más... Cuando una persona te hace sentir más valorada, te sientes más atraída hacia esa persona, porque te hace sentirte merecedora de amor y más segura.

David seguía perplejo ante las explicaciones y los conocimientos de Victoria, y se estaba dando cuenta de todo lo que tenía que aprender aún respecto a las relaciones.

—En realidad, en todos los aspectos de la vida todos tenemos nuestras reglas, nuestras creencias y expectativas sobre cómo deberían ser las cosas —prosiguió Victoria—. Y a veces nos convencemos de que nuestra manera de ver las cosas es la única correcta. Hay personas que son inflexibles con esas reglas, como si su honor y su propia vida estuviesen en juego, aunque en realidad es tan sólo su ego el que está en juego, y puede ser desde algo tan estúpido e irrelevante como si el rollo de papel higiénico debe caer por delante o por detrás —dijo Victoria riendo—, o la creencia de que si no me dan un buen abrazo todos los días algo va mal...

»Cuanto más desconozcamos nuestras reglas y más cabezones seamos con ellas, más decepciones tendremos y más nos complicaremos la vida, por lo que necesitamos comprenderlas y ser más flexibles para adaptarnos y que todo sea más fluido.

»Sin embargo —precisó Victoria empleando el tono de voz de la experiencia—, hay personas que se pasan la vida intentando cambiar a los demás para que se adapten a sus reglas. Pero no amas a alguien cuando pretendes cambiarle para que cumpla tus exceptivas y condiciones, sino cuando le ayudas a sacar lo mejor de sí mismo.

Se había hecho muy tarde, nuevamente el tiempo había pasado más rápido de lo deseado. Llevaban un buen rato caminando entre los árboles y los jardines del parque. Como no se encontraban demasiado lejos de la casa de Victoria, decidieron seguir caminando hasta allí. Pasaron por el pequeño puente iluminado suspendido sobre el lago y no tardaron en salir por la verja del parque. A medida que se aproximaban a casa de ella sus pasos parecían más remisos, como si no quisieran llegar, como si quisieran que aquel paseo nocturno se hiciera eterno. Al cabo de un rato, vieron alzarse ante ellos la casa de Victoria.

Llegó el momento de la despedida, un momento doloroso para el que ama, el momento en que te separas de lo que más quieres. Eso era lo que David sentía ahora. Al llegar a la puerta de la casa, se situaron frente a frente. Los ojos de David lo decían todo, no quería guardarse nada, estaba siendo totalmente transparente, reflejando sus emociones y sus sentimientos por ella, y Victoria podía sentirlo.

—Gracias por tu compañía —dijo David—. Lo he pasado genial, de nuevo he disfrutado mucho contigo, y también he vuelto a aprender mucho —afirmó sonriendo a modo de reconocimiento mientras su mirada reflejaba su admiración.

—Yo también lo he pasado muy bien, todo es muy fácil contigo... —contestó Victoria mirándole con una enorme dulzura—. Y me ha encantado pasar la tarde contigo y disfrutar de tu agradable compañía.

Pese a sus cariñosas palabras, había una mezcla de amor y dolor en la mirada de Victoria, su ternura estaba presente, pero David percibió algo extraño, sintió su tono de voz más apagado, sintió que ella realmente quería algo más, pero le pareció que algo misterioso se interponía entre ellos.

A lo mejor era su impaciencia por abrazarla, por besarla, por demostrarle su amor, pero no quería cometer el error de precipitarse, tenía que dejar que las cosas fluyesen a su propio ritmo. David recordó que Joshua decía: «No se puede empujar el agua del río para que llegue antes al mar, necesita su tiempo para hacer el recorrido, aunque tiene la certeza de que llegará a destino». Y al igual que el río siempre llega al mar, David tenía la esperanza de que esa historia desembocase en el amor que ambos sentían.

Pese a las dudas y la extraña distancia que había puesto Victoria de pronto, se dejaron llevar y se fundieron en un cálido abrazo en el que David intentó transmitirle todos sus sentimientos hacia ella. Victoria sentía la entrega y la presencia de David. Ella le abrazó con fuerza, hasta casi con ansiedad, pero algo la retenía. Tras el sentido abrazo, ella le dio un cariñoso beso en la mejilla lleno de dulzura al que David correspondió de la misma forma, y se despidieron con la promesa de llamarse y verse de nuevo muy pronto.

David emprendió su camino de vuelta a casa, si bien es cierto que con cierta incertidumbre por saber si eran imaginaciones suyas o realmente había algo que retenía a Victoria.

Una llamada

Al día siguiente David estuvo ocupado con varios asuntos, hasta que a media tarde, de pronto, sonó el teléfono; se fijó en la pantalla para ver quién llamaba. Al instante su cuerpo se estremeció de alegría al ver que era Victoria.

David contestó la llamada con toda su ilusión, pero al instante el tono de Victoria cambió sus emociones. Victoria no había ido a trabajar, por eso lo había llamado desde casa. La voz de ella reflejaba preocupación, nerviosismo y cierta angustia. Él, preso de inquietud, intentó averiguar qué le pasaba. Pese a las muchas preguntas de David, Victoria evitó dar explicaciones por teléfono. Ella tan sólo insistió en verse personalmente, porque necesitaba hablar con él, y le pidió que fuera a su casa cuando pudiera para poder hablar tranquilos. David sugirió verse de inmediato, pues su inquietud no admitía más demora, a lo que ella accedió.

Sin perder un segundo, David salió a toda prisa hacia casa de Victoria. Su tensión y preocupación crecieron de forma desmedida; necesitaba saber el motivo por el cual se sentía de esa manera. Todo tipo de conjeturas comenzaron a pasarle por la mente, y ninguna era buena. Yendo casi a la carrera en su coche no tardó mucho en llegar ante el portal. Recordó el increíble abrazo que se habían dado la víspera en ese mismo lugar, pero al instante se le recrudecieron las preocupaciones que lo asaltaban en el presente.

Llamó al timbre; Victoria abrió la puerta. La imagen que David se encontró no tenía mucho que ver con la alegre mujer a la que estaba acostumbrado. Sus ojos estaban apagados y rojizos, se notaba que había llorado mucho. Victoria le hizo pasar y cerró la puerta. David no podía más de angustia y allí mismo, en el pasillo, quiso saber qué pasaba.

—¿Qué te ha ocurrido? ¿Te ha pasado algo? ¿Estás bien? —preguntó él muy alterado.

—No me ha pasado nada —dijo Victoria con un tono que quería ser tranquilizador—, pero hay algo que tengo que contarte. Necesito explicarte algo que es muy difícil, algo muy duro para mí..., y probablemente también difícil de entender. Pero tengo que hacerlo, y te pido que me dejes explicártelo todo. Seguro que tendrás preguntas a medida que te vaya contando, pero necesito que me dejes contártelo todo hasta el final.

En ese momento David no sabía qué esperar, pero ya tenía muy claro que nada bueno. La vitalidad y la energía de Victoria se habían transformado en un evidente dolor, abatimiento y gran tristeza.

Victoria lo llevó hasta el salón. Allí le hizo sentarse en una butaca. Ella tomó asiento en otra que estaba enfrente. Suspiró profundamente, se secó una lágrima, se colocó el pelo en su sitio y se preparó para contarle algo que, a todas luces, se le hacía muy difícil.

—Puedo estar totalmente equivocada, y ojalá que así sea —empezó Victoria—, pero creo que los dos somos conscientes de que ha nacido algo muy fuerte entre nosotros. —David asintió, confirmándole que sentía lo mismo—. Siento que ha surgido algo precioso entre nosotros, o por lo

menos por mi parte hacia ti. Es algo que no me había sucedido antes con esta intensidad, y algo que desde hace un tiempo estaba evitando a toda costa.

El rostro de David reflejó cierta extrañeza por esas palabras.

—Hace unos meses tomé una decisión, y esa decisión implicaba que no quería tener una pareja estable. Ya por entonces no buscaba ninguna relación seria y, además, no pensaba que me enamoraría de nadie. El motivo de no querer salir con nadie, ni tener ninguna pareja, es porque creo que no sería justo si lo hiciese.

David miró a Victoria con una confusa expresión por esa extraña decisión que no lograba comprender, pero tal como le acababa de pedir no la interrumpió y la dejó seguir explicándose.

Victoria trataba de mantener la compostura, pero apenas lo lograba, cada vez hablaba con más dificultad, estaba encogida, le faltaba el aire, el dolor le traspasaba todo el cuerpo, y David podía sentirlo.

—No sería justo que yo iniciara una relación ahora —informó Victoria con tristeza mirando a David—, porque hace unos meses me descubrieron un tumor en el cerebro.

En ese mismo instante, David se rompió como un cristal en mil pedazos, se llevó las manos a la cara, las lágrimas empezaron a cubrirle el rostro, y un brutal y cruel dolor le invadió el cuerpo. La cara y los ojos reflejaban su total incredulidad ante las palabras de Victoria; su inmensa desolación era absolutamente indescriptible. Comenzó a llorar desesperadamente, y entre sollozos, como un niño pequeño al que le han arrebatado su mayor ilusión, tan sólo fue capaz de decir:

—No puede ser, no puede ser...

—Necesito un tiempo, necesito distanciarme de ti —afirmó Victoria con todo su dolor al ver la reacción de David—, porque no sería justo iniciar algo que puede acabar en breve.

David sintió esas palabras como si un pelotón de ejecución lo hubiese fusilado allí mismo. Aun así, hizo un enorme esfuerzo para rehacerse y se acercó a Victoria para cogerle la mano, pero Victoria hizo un gesto para que aguardase, para que le dejase terminar.

—Necesito distanciarme emocionalmente, porque todo lo nuestro ha sucedido de forma inesperada, y muy rápida —dijo Victoria intentando buscar una explicación—. Esperaba que esto fuese una buena amistad, pero de pronto ha comenzado a convertirse en otra cosa, en algo mucho más profundo, por lo menos por mi parte, y no puedo dejar que eso ocurra. Por eso quiero pedirte que no volvamos a vernos en un tiempo, con la esperanza de que más adelante podamos ser simplemente amigos.

Victoria tenía un gran remordimiento; no podía dejar que David se enamorase del todo, aunque intuía que ya era demasiado tarde. Tenía miedo de iniciar una relación y que su tumor le jugase una mala pasada y convertirse en una carga o hacerle pasar por ese trauma, sabiendo de antemano que su estado podría empeorar o ser fatal.

En el fondo, David no podía creer lo que estaba escuchando. No podía ser que la mujer más maravillosa que había conocido en toda su vida, lo mejor que acababa de ocurrir en su vida..., acabase de esta cruel manera. No podía ser que esta historia acabase de esta forma...

Sin embargo, aquel gesto y las intenciones de Victoria no hacían más que agrandar su admiración por ella, al igual que agrandaba su dolor. Para David su decisión demostraba aún más su gran humanidad, aunque pudiese estar siendo injusta con ella misma, porque nadie podía saber si el tumor acabaría con ella en meses o si viviría toda una vida con la más absoluta normalidad.

—Pero ¿qué te han dicho los médicos? —preguntó David, compungido, casi sin voz.

—Aún tienen que darme los resultados de la última prueba para saber más, porque el tumor está en una zona que no puede operarse —respondió Victoria con resignación—. Los médicos creen que hay posibilidades de que se trate de un tumor estable, pero nada es seguro...

—Entonces, ¿puede que todo siga igual y nunca pase nada? —quiso saber David con una ávida ingenuidad buscando la esperanza.

—Ojalá, aunque, como te digo, eso aún no se sabe. De momento hay que esperar a los resultados de la última prueba.

»Mira, David, ayer sentí que lo nuestro ya no sólo era una simple y bonita amistad, y cuando me hablaste de la vulnerabilidad supe que tenía que decírtelo, porque sentí que estaba naciendo algo mucho más profundo entre nosotros. En ese momento supe que tenía que ser fiel a mis principios, y a la decisión que tomé de no vincularme a una pareja. Por eso necesito un tiempo para no hacerme daño y no hacértelo a ti de manera injusta.

—Pero no puedes renunciar a todo por algo que a lo mejor nunca sucederá... —argumentó David aferrándose a aquel hilo de esperanza.

—No renuncio a nada. Como has visto estos días, estoy disfrutando y viviendo el presente, viviendo la vida que quiero a pesar de todo. Así es como me has conocido, ya estaba en esta situación. Al inicio de este proceso aprendí algo de una persona muy especial que supo transmitírmelo y yo he intentado aplicarlo, y es que: «No importa cuánto vives, sino cómo vives lo que te queda de vida».

»Sin embargo, mi conciencia me dice que en esta situación no puedo implicar emocionalmente a otra persona en mi vida. Por eso te pido que respetes mi decisión, porque creo que es lo mejor para los dos.

»Te pido que no me llames durante un tiempo —dijo Victoria tratando de mantener la frialdad, pero con evidente pesadumbre—. Cuando sepa más sobre mi situación yo te llamaré, pero ahora necesito esa distancia para no hacerme y no hacerte daño.

El estruendoso silencio de la cruel impotencia que los embargaba envolvió el salón.

—Respeto todo lo que estás diciendo —aseguró David al cabo de unos momentos en un tono que intentaba ser comprensivo—. Pero creo que estás siendo injusta contigo misma. Creo que ya es suficiente con el problema que tienes como para, encima, castigarte aún más, de esta manera, como si no te merecieses nada.

—No siento que sea un castigo, siento que es un deber moral —replicó Victoria como si no hubiese más opción—. Te llamaría mañana si no sintiese nada por ti, si fueses solamente un amigo. Pero no es así, por eso necesito esa distancia. Me sentiría totalmente egoísta sabiendo que lo peor puede suceder, y a pesar de ello iniciar una relación con alguien para hacerle pasar por todo lo que puede venir. Y no lo puedo permitir.

David no daba crédito a lo que estaba oyendo. Pero lo más sorprendente de todo era saber que ella ya tenía ese problema cuando la había conocido, y, sin embargo, en el día a día tenía la actitud más maravillosa que jamás había visto en nadie. No obstante, el dolor seguía creciendo en su interior como un tornado que a su paso lo arrasaba todo. Con cada pensamiento el sufrimiento de David era cada vez más profundo al comprobar la extraordinaria grandeza del alma de Victoria.

—Me gustaría estar a tu lado, Victoria —dijo David de todo corazón—. No me importan tus circunstancias. Tu situación hace que quiera estar aún más cerca de ti para lo que necesites.

—No sé por qué, pero tenía la impresión de que dirías eso —comentó Victoria con una leve sonrisa—. Pero lo único que harías en este momento es aumentar mi dolor; por eso, de momento, voy a mantenerme firme en mi decisión.

Aunque estaba totalmente destrozado, David supo comprender las razones de Victoria. Podría haber dicho muchas más cosas para tratar de convencerla de lo contrario, pero respetó su necesidad, además de que sentía la absoluta determinación de Victoria.

—Admiro tu postura y decisión —dijo David—, aunque quiero que sepas que me estás pidiendo algo muy difícil y totalmente doloroso para mí. Me estás pidiendo que me aleje de ti para que así puedas dejar de quererme... —Y entonces David se rompió de nuevo y entre lágrimas logró agregar—: Me estás diciendo que tienes que dejar de quererme para poder verme...

Probablemente se hallaban en la mayor contradicción de sus vidas. Era como encontrar tu destino después de toda una vida de búsqueda y tener que renunciar a él. David sintió cómo se le desgarraba el corazón. El rostro, las lágrimas, eran el fiel reflejo del sufrimiento y la impotencia ante la situación.

Al comprobar la clase de amor que David sentía por ella y ver cómo estaba sufriendo, Victoria sintió la necesidad de darle el mayor abrazo de su vida, porque ella también le amaba. Sin embargo, no lo hizo, porque creyó que si lo hacía empeoraría aún más las cosas.

—Puede que a lo mejor quien falte mañana sea yo —dijo David—, quién sabe por qué motivo, por un accidente o por el destino... Nadie puede pasar la vida esperando a las circunstancias ideales para poder vivir... Quiero que sepas que no me importa lo que suceda, yo estaré esperándote, esperaré tu llamada. Creo que nadie debe condicionar su presente por la incertidumbre del futuro, por eso espero que reflexiones sobre todo esto, e independientemente del resultado de la última prueba, espero que me llames, porque quiero saber de ti, necesito saber de ti, quiero saber cómo estás y te quiero a ti...

Las palabras de David salieron de lo más profundo de su corazón con toda la esperanza y el cariño del mundo. Victoria pudo sentir la emoción y la sinceridad de sus palabras; pero, con todo su dolor y a pesar de todo, su decisión estaba tomada.

—Te agradezco profundamente tus palabras, me las guardo como un precioso regalo —aseguró cariñosamente Victoria—. Te prometo que voy a tenerlas muy en cuenta y reflexionaré sobre ellas, aunque en este momento tengo que ser fiel a mis principios. Ten la seguridad de que te llamaré, pero ahora necesito ese espacio, ese tiempo...

Victoria se levantó de la butaca para no alargar aquel sufrimiento, intentando crear un muro entre ambos y minimizar el dolor. David la siguió resignado, incrédulo todavía e impotente.

Se dirigieron hacia la puerta, mientras David, cabizbajo, negaba con la cabeza, incapaz de asimilar del todo lo ocurrido. Una vez más comprobó con asombro cómo las expectativas y la vida pueden cambiar en unos instantes.

Victoria abrió la puerta, y en ese instante sintió que estaba echando, no de su casa, sino de su corazón, a alguien a quien realmente quería y necesitaba, a alguien tan especial como David, que en ese momento era el fiel reflejo del amor y del dolor.

David se sentía amputado emocionalmente, inútil, impotente, no podía hacer nada ante la firmeza de la decisión de Victoria. Tan sólo le quedaba esperar una hipotética buena noticia, pero en ese momento su esperanza era como la luz de una vela en sus últimos instantes de vida.

Ella, con todo el dolor de su corazón, casi contra su voluntad, estaba apartando de sí lo más preciado de la vida, el verdadero amor.

En esa cruel despedida se miraron, y una infinita tristeza afloró en sus ojos, una incomprensible incongruencia reinaba en el aire. Entonces David abrazó a Victoria, pero ella puso un brazo delante de su propio pecho para mantener la distancia, por miedo a derrumbarse, mientras las lágrimas asomaban de nuevo en el rostro de David.

—Te llamaré —dijo Victoria desde el portal de la casa—, no te preocupes.

David trató de recomponerse, respiró profundamente mirando al cielo en busca de una respuesta, un alivio, lo que fuera...

—Espero que sea muy pronto, y tranquila, seguro que todo sale bien —dijo David procurando darle ánimos y acabar con un mensaje positivo.

Con un beso en la mejilla más frío de lo esperado por parte de Victoria, se despidieron; y ella cerró la puerta, una puerta que dividía dos vidas que habían estado a punto de unirse.

En el mismo instante en que cerró la puerta, toda la fortaleza que Victoria mostró ante David se desmoronó completamente. Se apoyó en la puerta, un desgarrador vacío se apoderó de su cuerpo. Una dolorosa sensación de injusticia invadió todo su ser. «¿Por qué ahora?...», se preguntó. Y se dejó caer poco a poco apoyada en la puerta, hasta quedar en el suelo, devastada entre lágrimas de frustración, de impotencia y de un indescriptible dolor.

David entró en el coche, ni siquiera fue capaz de ponerlo en marcha, lloraba desconsolado mirando la puerta que se acababa de cerrar, preguntándose cómo estaría Victoria.

Las dudas invadieron a ambos. Él comenzó a martirizarse preguntándose si habría actuado correctamente, si había hecho algo mal o debería haber hecho más. Del mismo modo, ella comenzó a sufrir al no saber si había hecho lo correcto.

La esperanza de Victoria estaba en el resultado de la última prueba que le habían realizado recientemente y que aún tenía que recibir. Aunque con independencia del resultado, ahora dudaba de si David la esperaría después de haberlo echado de su vida de esa manera, a pesar del amor que ambos se habían demostrado.

Victoria permanecía desolada en el suelo, acurrucada contra la puerta; mientras, David seguía sentado en el coche igual que ella: desolado, roto, devastado. No podía creer lo que estaba pasando, no era capaz de comprender la energía, la vitalidad y la alegría que Victoria había demostrado en todo momento a pesar de conocer su terrible situación... Todo en ella no hacía más que aumentar su admiración y a la vez acrecentar la incomprensión y el dolor.

David tenía la sensación de que una vez más la vida lo estaba poniendo a prueba. Se preguntó qué tenía que aprender de todo esto, por qué tenía que ocurrir esto ahora, pero no encontraba ninguna respuesta. Es más, le parecía y lo sentía como algo realmente injusto.

Por fin consiguió arrancar el coche y circuló como un zombi entre el tráfico de Boston. La Providencia quiso que no tuviera ningún accidente. Todos sus movimientos eran mecánicos. Conducía con la mente a miles de kilómetros del asfalto. Pero logró llegar a su casa.

Se presentaba una larga y solitaria noche para ambos, sumidos en el dolor, separados, aún queriendo estar juntos. David había adquirido una gran capacidad para afrontar la adversidad, aprender de ella y salir fortalecido, pero se dio cuenta de que hasta ahora, pese a todos los problemas a los que había hecho frente, nunca había tenido que enfrentarse a una situación como ésta, en la que el verdadero dolor venía provocado por el dolor ajeno, y la impotencia que esto le causaba.

Le faltaba el aire y salió a la terraza. La luna brillaba en la fría noche, y la brisa le devolvió al instante el recuerdo de Victoria. Sintió su presencia y el susurro de sus palabras como un perfume pasajero, pero la soledad llamó casi de inmediato a su puerta y le recordó que eso tan sólo era un pensamiento. David se dio cuenta de que no es lo mismo estar solo que sentirse solo, porque hasta esa noche nunca se había sentido solo. Sentía el amor, y a su vez la pobreza del que duerme sin amor.

Era tarde, no tenía sueño, pero decidió acostarse y buscar ayuda en el libro marrón. Necesitaba algo, necesitaba esperanza, respuestas, necesitaba encontrar un sentido a toda la situación. Reclinado sobre la cama para leer mejor, como en otras ocasiones, David puso el libro contra el pecho, cerró los ojos, lo abrió al azar y comenzó a leer:

Las lecciones de la vida

En la vida todo son elecciones y decisiones, y está en nuestras manos elegir cuál es el significado que damos a los sucesos y situaciones que nos encontramos en nuestro camino.

Ante un problema o una situación difícil en el presente, algunos se agarran a algo que ocurrió en sus vidas, a algún gran problema o situación complicada de su pasado, y lo convierten en la historia de su vida, y esa historia vuelve una y otra vez y sirve para justificarlo todo. Al obrar así se convierten en víctimas de ese problema, lo que sirve de eterno culpable de sus males y desgracias, y en la justificación de su inmovilidad ante la adversidad. Ésa es la historia que se cuentan y que les impide cambiar y crecer.

Sin embargo, hay otros que utilizan ese mismo problema como un momento decisivo, como una de las mejores lecciones de su vida, como una situación que les permite crecer y valorar mejor las cosas importantes de la vida. Estas personas convierten esos difíciles momentos en sus más valiosas experiencias y en sus grandes maestros. Aunque es cierto que es el tiempo el que nos da esa perspectiva.

Cuando llega ese día, es un momento mágico, es como una revelación; es cuando te das cuenta de que tu peor momento, tu mayor problema, tu peor día, pudo ser tu mejor día. Es un precioso momento de crecimiento y de una gran evolución personal.

Con el tiempo te das cuenta de que en algún momento de nuestra vida, todos y cada uno de nosotros atravesamos por una situación de profundo dolor. En ese largo camino hacia nuestra cumbre personal, hay algunos peajes inevitables por los que tarde o temprano todos pasamos, oscuros túneles que parecen no tener fin, situaciones en las que los miedos y las dudas estrangulan la esperanza.

Son momentos de desolación, momentos de injusticia, de incompreensión y sufrimiento, en los que nada parece tener sentido. En los que a lo mejor la persona en la que habías depositado toda tu confianza te traiciona, te abandona, te causa un gran dolor; o pueden ser momentos de alguna pérdida personal. Todo el mundo pasa por alguna situación así, por las inesperadas circunstancias del incierto destino, aunque has de saber que es parte de este juego que es la vida.

Con el tiempo miramos atrás, y vemos que esos momentos fueron decisivos en nuestra vida, que fueron los momentos de las grandes lecciones pese al dolor emocional y la angustia existencial que sentimos entonces. Ésos fueron los momentos que, sin saberlo, nos hicieron más fuertes, los que más nos ayudaron a crecer. Ésa es la manera en que evolucionamos emocional y espiritualmente.

Es difícil apreciar lo que es la felicidad y la alegría si no has padecido la frustración y la tristeza. Es difícil saber qué es la calma si no has atravesado tormentas. Es difícil apreciar las cosas sencillas de la vida cuando las cosas te han llegado fácilmente, y es difícil ser fuerte si no has necesitado serlo.

Sin embargo, la única manera posible de desarrollar la fuerza es a través de la resistencia ante una fuerza mayor. Del mismo modo, la fortaleza mental y emocional se desarrolla ante la resistencia de los retos y los desafíos de la vida, ante la adversidad de los obstáculos que encontramos en nuestro camino, y que nos ayudan a aumentar la capacidad de sobreponernos a las situaciones más adversas.

Es necesario desarrollar esa fortaleza emocional, porque cuando todo se derrumba a nuestro alrededor y tratamos de resurgir entre los escombros de los problemas y las dudas del presente, por costumbre tiende a aparecer la pesada y justificadora historia de nuestro pasado que nos hace dudar de todo.

Ése es el momento crítico, el momento de las decisiones que pueden cambiar el curso de nuestra vida, es el momento de ser fuerte y el momento en que a pesar del inmenso dolor, levantemos ese peso para no quedarnos aplastados por las circunstancias y el pasado, y mirar de frente a un nuevo y mejor futuro.

No es fácil, y es doloroso, pero con el tiempo te darás cuenta de que ese día, el día que decidiste levantarte y persistir, fue el día en que tu vida cambió. No es el día en que consigues lo que deseas; eso es la consecuencia de la decisión tomada tiempo atrás. Todo ocurrió aquel día que en su momento consideraste tu peor día.

Si no hubiese sido por esas situaciones, por eso que en su momento resultó tan dramático, hoy no serías quien eres, no serías tan fuerte. Es entonces cuando realmente encuentras un sentido a lo que pasó, porque te ayudó a ser más humano, a ser más comprensivo, a convertirte en algo más grande y a ser mejor persona.

Quienes han pasado por esas experiencias, por ese dolor emocional, quienes se han levantado, han aprendido y han crecido, son quienes tienen la capacidad de comprender y ayudar a otros.

Por eso ten siempre presente que en la vida todo son elecciones y decisiones, y eres tú el que decide cuál va a ser el significado que des a cada uno de esos momentos, porque cada problema puede convertirse en una justificación, en un motivo o una gran experiencia de aprendizaje. La elección es tuya.

Ése es tu gran poder, el poder de decidir.

Elige bien, escoge aprender y decide crecer.

Esas palabras de comprensión le aportaron una nueva visión y cierta calma, y lo arrullaron como una canción de cuna. David cerró los ojos unos instantes, y el sueño se fue apoderando de él. Se despertó de pronto, apagó la luz y dejó que el cuerpo y la mente se sumieran en un profundo sueño, con la esperanza de que esa tarde hubiese sido tan sólo un mal sueño.

La hora de volar solo

Tras la larga y solitaria noche, David se despertó pensativo, reflexionando, y aún medio dormido, mientras preparaba una cafetera, ya iba pensando sobre qué debía hacer. Hasta hacía un día, todo parecía muy claro; sin embargo, tras la conversación del día anterior con Victoria la confusión y las dudas lo embargaban. Su prioridad estaba clara, era Victoria. La cuestión era si tenía que esperar su llamada, esperar los resultados de esa prueba, o ir tras ella sin respetar su decisión. Tenía que comenzar a trabajar al día siguiente, pero ahora no estaba seguro de si eso era lo que realmente quería.

El dolor estaba presente, pero también la confianza y la fortaleza a pesar de la confusión; así que, tal como estaba previsto, se dirigió a ver a Samuel con los diseños de Alex.

Al llegar al edificio, antes de entrar en el estudio, David se centró en lo que quería hacer y decir. Recuperó su estado mental y emocional para decir lo que tenía que decir con la actitud y la energía correctas.

Samuel se alegró de ver a David. Y la alegría fue mutua, y lo que más le gustó a Samuel fue la confianza y la seguridad que David transmitía. Pasaron al despacho y tras una agradable conversación interesándose mutuamente por sus cosas, enseguida fueron al grano.

—¿Has tenido tiempo para pensar algo sobre el proyecto? —preguntó Samuel.

—Tengo alguna cosa para enseñarte, pero no sé qué te parecerá.

En ese momento David sacó los planos del tubo y los colocó extendidos sobre la mesa. Se situaron de pie frente a ellos. David comenzó a explicar el diseño de las dos opciones expuestas en sendos planos, pero no hizo falta mucha explicación, porque la sonrisa de asombro ante las dos ingeniosas ideas deslumbró por completo a Samuel.

—Esto es verdaderamente fantástico —dijo Samuel—. Estas alternativas no se nos habían ocurrido, y son verdaderamente geniales, además de muy sencillas.

»Enhorabuena, David, has hecho un trabajo increíble, me encanta. Acabas de solucionar un buen problema porque este proyecto era urgente y muy importante, y no dábamos con ninguna solución que nos satisficiera. Felicidades, esto sí que es una buena sorpresa —lo elogió Samuel.

—Muchas gracias —asintió David, orgulloso y sonriente—. Pero tengo otra sorpresa más.

—¿Sí?, ¿cuál? —preguntó Samuel.

—Que ni las ideas ni el diseño son míos. Son de Alex.

—¿De Alex? —repitió Samuel, perplejo—. Pero ¿cómo puede ser?

—Cuando vine por primera vez y hablamos, me comentaste que Alex había dejado el trabajo por problemas personales, así que decidí ir a verle. Como sabes, Alex y yo éramos buenos amigos. Quería saber cómo estaba, y me encontré a un Alex desconocido y hundido por lo que pasó.

Samuel seguía con cara de asombro mientras David le explicaba todo esto.

—Después de lo que pasé en el Himalaya, la experiencia me enseñó mucho y creí que podría ayudarle de veras. Desde aquella primera visita que le hice hemos compartido muchos días juntos, y ahora puedo decirte que Alex está saliendo de su situación. Es más, pienso que ya está de vuelta del pozo en el que se hundió, y también creo que será incluso mejor que antes, con más experiencia y otra perspectiva.

»Le dejé el proyecto porque pensé que en su situación podría ayudarle trabajar un poco, desviando su atención hacia algo que sé que le gusta y en lo que es muy bueno. Tanto que al final ha sido él quien nos ha ayudado a nosotros, porque todo esto que ves es obra suya.

—Pero esta noticia es aún mejor, me alegro muchísimo de escuchar eso, David. Estoy sorprendido por todo, por ti, por él, es una verdadera gran noticia.

—Sí, lo es —afirmó David—. Pero quiero hacerte una pregunta. Si Alex volviese a ser el de antes, ¿tendría un hueco para volver a trabajar aquí?

Samuel se quedó reflexionando un instante.

—Si realmente rindiese como antes supongo que sí; Alex era bueno en lo que hacía y tenía una gran capacidad de trabajo. En realidad lo que me has traído es la mejor prueba de ello —dijo Samuel—. El problema es que con los cambios que ha habido, tú vas a ocupar el que era su puesto.

—Lo intuía —contestó David—. Sé que estoy a punto de comenzar en el trabajo, y lo valoro y agradezco mucho, pero en realidad tengo mis dudas sobre si esto es lo que realmente quiero hacer en este momento. Me estoy planteando algunas opciones, y no me gustaría comenzar a trabajar con vosotros para dejarlo poco después. Por eso he pensado en Alex.

En el fondo, David estaba planteándose qué era lo que realmente quería hacer con su vida. No le preocupaba demasiado el trabajo, tenía algunos ahorros y la confianza para emprender otros desafíos. Además, debido a las últimas circunstancias, quería un tiempo para reflexionar. Sabía que ese trabajo ya no lo llenaría como antes, y pensó que ese puesto sería el reinicio ideal para Alex.

—Me sorprendes, David —dijo Samuel—. Son muchos los que querrían tu puesto. ¿Crees que Alex está en disposición de volver a trabajar?

—Lo está —aseguró David plenamente convencido—. Está en disposición de trabajar y, además, le vendría de maravilla y puede hacerlo pero que muy bien. Recuerda que nadie del despacho encontraba buenas soluciones para este proyecto, y él lo ha hecho en tres días.

—¿Estás seguro de lo que estás haciendo?

—No creo que haya nada muy seguro en la vida —opinó David sonriendo—. Pero estoy seguro de que Alex está preparado y hará este trabajo mejor que yo.

—Me acabas de dejar desconcertado. Si ves a Alex recuperado, con la mentalidad y la energía para retomar el trabajo, no debería haber problemas. Es de la casa, lo conocemos y en cierto modo tenemos una obligación moral con él, aunque antes de proponerle nada, me gustaría verle y de paso discutir las ideas de sus diseños.

—Es lo correcto —respondió David—. Hablaré con él para que se pase por aquí. Seguro que te sorprenderás, al igual que lo has hecho con su trabajo.

La confianza de David respecto a Alex convenció a Samuel para darle una oportunidad, dejando así esa puerta abierta, lo que con seguridad significaba la confirmación de un nuevo inicio para Alex.

Se despidieron no sin cierto desconcierto de Samuel por ese cambio de planes que le había propuesto David. Sin embargo, la confianza demostrada por David respecto a la recuperación de Alex era muy convincente, del mismo modo que lo era su confianza en su capacidad para retomar el trabajo con brillantez.

* * *

David regresó a su casa, no sin ciertas dudas, que ahora abarcaban un nuevo frente; aunque a pesar de la incertidumbre, sentía que había hecho lo correcto. Se le presentó la oportunidad de ayudar a Alex a comenzar de nuevo en el aspecto laboral, y fue lo que hizo, la aprovechó. Pensó en una frase de Joshua: «Aprovecha cada oportunidad que tengas para hacer el bien, porque no sabrás qué es vivir hasta que no hagas algo por alguien que no puede hacer nada por ti». El recuerdo de ese pensamiento le hizo sentirse mejor; en ese momento supo que había hecho lo correcto.

Ahora tenía que llamar a Alex para ponerle al día de las novedades, algunas buenas y otras no tanto, y ver cómo respondía. Al escuchar la voz de David, Alex se mostró ansioso por saber sobre la reunión con Samuel y si habían visto sus diseños, pero David decidió que era mejor contárselo personalmente; aunque esta vez, David propuso a Alex que se acercara hasta su casa.

Una hora más tarde, con la ahora inseparable compañía de *Tuto*, Alex llegó a casa de David. Nada más entrar, el cachorro reconoció a David y se abalanzó sobre él con esa maravillosa capacidad de alegría y asombro que tienen los perros.

—Está precioso —dijo David mientras jugueteaba con *Tuto*—. Gracias por venir, Alex. ¿Qué tal estás?

—La verdad es que estoy muy bien, y con la intriga de saber qué tal ha ido tu reunión con Samuel, si ha visto los diseños.

—Anda, siéntate. Sí, esta mañana he estado con Samuel y todo ha ido muy bien. Le enseñé tus diseños y al instante le encantaron; es más, se quedó realmente impresionado. —Ese comentario hizo aflorar una gran sonrisa de satisfacción en el rostro de Alex—. Inicialmente ni se lo podía creer, pero le conté que nos hemos estado viendo, y le hice saber que estás recuperado y preparado para reiniciar una nueva vida.

—Aún no sé si estoy recuperado del todo —dijo Alex, precavido.

—Puede que tú no lo sepas, pero yo sí —afirmó de manera tajante David, absolutamente convencido y tratando de borrar las dudas de su amigo—. Precisamente porque tengo esa certeza sobre ti, quiero pedirte un favor.

—Ya sabes, lo que quieras, David.

—Necesito que llames a Samuel para quedar con él porque quiere verte.

—¿Para qué quiere verme? —preguntó Alex.

—Para que te reincorpores al despacho y comiences a trabajar.

—¿Comenzar a trabajar? —exclamó Alex totalmente sorprendido—. No sé si estoy preparado para dar ese paso.

—Por supuesto que lo estás —aseguró David—. Además, es el paso que tienes que dar. Es el paso final de tu nuevo comienzo. Has hecho un gran cambio, creo que has aprendido y comprendido muchas cosas, has tomado decisiones, tienes un gran porqué, y estás preparado

porque acabas de demostrarlo con tus diseños. Ha llegado el momento de que salgas del nido y vuelvas a volar solo.

Alex se quedó pensativo ante las palabras de David, su cuerpo reaccionó con alegría y con incertidumbre al escuchar eso. Era consciente de su gran progreso y de su evolución, se sentía fuerte y cada vez con más ilusión, pero las lógicas dudas asaltaban su mente.

—Es normal que los miedos y las dudas revoloteen a tu alrededor —dijo David, intuyendo lo que le pasaba—. Precisamente por ese motivo, es el momento de dar un paso al frente y hacer eso que tienes miedo de hacer. Ésa es la regla fundamental. Y en realidad, ése es el favor que quiero pedirte, que ocupes mi puesto.

—¿Que ocupe tu puesto? Pero ¿por qué? Si ese puesto es tuyo..., no lo entiendo.

—No estoy seguro de que eso sea lo que quiero hacer en este momento. Quiero tomarme un tiempo para reflexionar y analizar otras opciones que tengo en mente. Además, hay algo que debo contarte.

En ese momento el gesto de David cambió por completo, y Alex percibió que pasaba algo.

—Tiene que ver con Victoria —dijo David, e hizo una pausa—. Todo iba de maravilla, en realidad creo que Victoria es lo mejor que me ha pasado en la vida, nunca he sentido nada así antes, porque nunca había conocido a nadie así, es alguien muy especial...

Alex estaba sorprendido por la profundidad de los sentimientos que traslucía David en cada una de sus palabras al hablar de Victoria.

—Después de que nos viésemos, el lunes la llamé y pasamos la tarde juntos. Una vez más fue maravilloso. Sin embargo, ayer me llamó y me dio una terrible noticia... —David volvió a callarse por unos instantes, y compungido dijo—: Tiene un tumor en el cerebro.

—¡No puede ser! —exclamó Alex consternado y llevándose las manos a la cara con un gesto de incredulidad.

—Sí, eso mismo dije yo. Aún faltan algunas pruebas para saber el alcance y la naturaleza del tumor, pero en este momento me ha pedido que me aparte un tiempo de ella, porque no quiere una relación hasta que no sepa más sobre lo que pueda suceder. Así que no sé seguro qué voy a hacer, necesito reflexionar un tiempo. Por eso quiero que tú ocupes ese puesto en el estudio de arquitectura.

—Lo siento de corazón, David —dijo Alex realmente afectado—. Lo siento de verdad, sólo espero que de alguna manera haya una buena noticia y se recupere.

Alex no sabía qué más decir, pero a la hora de comprender las emociones del otro, entre ellos las palabras sobraban, tenían la empatía que desarrollan las personas que han vivido situaciones trágicas.

—Cualquier cosa que pueda hacer por ti o en lo que pueda ayudarte, no dejes de decírmelo —pidió Alex.

—Gracias, Alex, seguro que algo bueno saldrá de todo esto, pero lo primero que puedes hacer es ir a ver a Samuel para comenzar a trabajar cuanto antes, porque te necesitan.

—Así lo haré —afirmó esta vez con seguridad Alex—. Y gracias por ayudarme a recuperar el trabajo, muchísimas gracias...

—Ni se te ocurra preocuparte por mí ni un segundo. Yo estoy muy bien, tan sólo estoy preocupado por Victoria. Después de que hables con Samuel, me llamas y me cuentas, ¿de acuerdo? —dijo David con energía para no contagiarse con su abatido ánimo a Alex.

—De acuerdo, te llamaré.

Se despidieron un rato después, y Alex se marchó con una mezcla de emociones encontradas; por un lado, tristeza y preocupación por la desgraciada noticia del tumor de Victoria y, por otro, el agradecimiento y la alegría por la posibilidad de comenzar a trabajar y retomar su vida por completo.

Encontrar tu destino

David se quedó solo en casa. Era el momento de reflexionar sobre todo lo sucedido y lo que quería hacer. Se cambió de ropa para ponerse cómodo, se preparó una infusión y se sentó en el sofá con el cuaderno de notas a mano.

Al instante los recuerdos de Joshua y sus maravillosos días en Rongbuk volvieron a su mente. Pasó un buen rato recordando algunos momentos mágicos con Joshua en el monasterio. Se dio cuenta de que en realidad todo había comenzado allí, y de pronto, por algún motivo, sintió una corazonada. Pensó que tenía que volver allí para buscar alguna pieza que faltaba por encajar, sintió que allí descubriría la respuesta, la clave que lo ayudaría a encontrar ese lugar llamado «destino».

Al reflexionar sobre lo sucedido últimamente en su vida —el accidente en el Lhotse, el momento en que Joshua apareció en su camino, la experiencia de compartir aquel tiempo junto a él en el monasterio, conocer su increíble y extraordinaria vida, su propia experiencia y transformación, la historia del libro marrón y todo lo que le había sucedido en Boston después—, más que episodios de su propia vida le pareció el guión de una película.

«Quién sabe..., a lo mejor podría escribir esta historia», pensó. En verdad era una historia digna de ser contada. Además, tenía el libro marrón y sus notas, que serían de gran ayuda. A David siempre le había gustado escribir, aunque siempre había escrito para él, jamás se había planteado escribir un libro para publicarlo, ni si era capaz de hacerlo. Pero sería una buena manera de cumplir con el deseo de Joshua y transmitir su legado...

Algo en el corazón lo empujaba, sentía la urgente necesidad de volver a Rongbuk. Una especie de impulso le invadió el cuerpo y al instante se dispuso a preparar el viaje. Tuvo el presentimiento de que allí algo lo esperaba.

Encontró una buena combinación de vuelos para volar la semana siguiente, y sin pensarlo dos veces, se dejó guiar por su corazón, por su instinto, y reservó los vuelos e inició todos los trámites. Apenas daba crédito a lo que estaba haciendo, pero ya estaba todo en marcha para iniciar esa nueva experiencia.

Comenzó a entusiasmarse con los maravillosos recuerdos de su estancia en Rongbuk. Le vinieron a la mente las imágenes de las espectaculares vistas desde el monasterio, y el privilegio de poder disfrutar nuevamente de la inmensidad del Everest frente a sus ojos. Sólo pensarlo se le impregnaba el cuerpo y la mente de una maravillosa calma interior, aún sin tener la certeza de qué era lo que realmente buscaba, pero con la corazonada de que allí encontraría la respuesta.

En medio de los preparativos, Alex llamó a David para contarle cómo le había ido con Samuel. Todo había ido perfecto, fue una grata visita que les trajo buenos recuerdos a ambos, y Alex pudo volver a ver a algunos viejos amigos. Samuel quedó encantado al comprobar la total recuperación de Alex, tal como le había dicho David.

Samuel le había dado la enhorabuena por su magnífico trabajo, y tras ponerse al día de temas varios, acordaron que se incorporaría de nuevo en tres días; lo cual fue para David una confirmación en su interior y un motivo de gran alegría, pues percibía la energía y la nueva ilusión que Alex transmitía.

Tras recibir las buenas noticias, David le contó sus intenciones sobre el inminente viaje a Rongbuk. Al principio Alex estaba más que sorprendido, pero después de escuchar sus motivos, acabó comprendiendo la decisión de David, y seguidamente se ofreció para llevarle al aeropuerto el día del viaje.

Después de meditarlo mucho, David decidió enviar un mensaje a Victoria. En él le explicó los motivos de su viaje y su decisión respecto al trabajo, pero informándola también de que estaría de vuelta en tres semanas, y que entonces esperaba volver a verla. En el mensaje, David reconoció no haber sido capaz de dejar de pensar en nada más que en ella, porque no había nada ni nadie que no fuese ella en lo que mereciese la pena pensar, pues ella era lo mejor que le había pasado en su vida, y que su verdadero sueño en ese momento era poder estar junto a ella, sin importar las circunstancias.

Victoria leyó el mensaje conmovida y agradecida. Se sorprendió al leer la noticia sobre su inminente viaje, y no lograba entender muy bien los motivos de su decisión respecto al trabajo. Se entristeció al imaginar que ella podía ser la causante de esa decisión. Entonces, más que nunca sintió el deseo de llamarlo y abrazarlo, pero se mantuvo firme en la decisión que había tomado.

Victoria le envió un cálido mensaje de respuesta, aunque manteniendo cierta distancia a pesar de su deseo más profundo de verle, deseándole un buen viaje, y que encontrase lo que estaba buscando.

Llegó el día de la partida, y Alex fue a recoger a David para llevarlo hasta el aeropuerto. Cuando su amigo llegó, David estaba listo. Lo llevaba todo en una gran mochila y su sonrisa mostraba tanto cierta inquietud como una gran ilusión por volver a su querido y entrañable monasterio.

Se sentía como un explorador a la búsqueda de un tesoro, aunque sabía que probablemente ese tesoro, esa respuesta, estaba en su interior. De camino al aeropuerto, se divertieron contando algunas viejas batallas y recordando algunos de los momentos que habían vivido recientemente.

Reflexionaron sobre cómo todo puede cambiar con tanta rapidez en la vida, de la forma más inesperada. Sus vidas eran dos claros ejemplos de ello. Alex era un espíritu nuevo, con un claro propósito y renovadas energías, mientras que David tenía la fortaleza y la confianza para enfrentarse a todo, aunque se encontraba en un momento de incertidumbre en su corazón.

Llegaron al aeropuerto con tiempo. David sacó la mochila del coche y se despidieron efusivamente, sabiendo que volverían a verse muy pronto, probablemente con sorpresas y novedades por ambas partes. De alguna forma, los dos comenzaban un nuevo viaje, cada uno a su manera.

David se dirigió hacia el mostrador para facturar la mochila y tan sólo se quedó con una pequeña bolsa de mano en la que, entre otras cosas, llevaba el preciado libro de Joshua, que no quería arriesgarse a facturar. Tras pasar el tedioso control de seguridad y comer algo antes de subir al avión, se dirigió a la puerta de embarque.

Aún quedaba un rato antes de embarcar, por lo que decidió sacar el libro marrón. Realizó el tradicional ritual antes de abrir el libro por alguna página al azar. Al abrirlo miró el título que encabezaba la página. Curiosidades del destino, el título era precisamente «Encontrar tu destino». Sonrió, y con curiosidad comenzó a leer:

Encontrar tu destino

En la vida todos escogemos un camino, pero muchas veces resulta no ser el camino correcto, no es lo que esperábamos. En otras ocasiones, es el camino el que nos escoge a nosotros. Sin embargo, ocurre que ese camino tampoco era el deseado.

Nos preguntamos por qué las cosas no funcionan como se suponía que debían hacerlo. Aunque como siempre, con los años, la distancia y la perspectiva que nos ofrece la experiencia, vamos comprendiendo algunas cosas difíciles de entender, y es que en la vida aparecen capítulos inesperados que no tienen nada que ver con el guión previsto.

Aparecen circunstancias inesperadas, extrañas causas, fracasos, derrotas o equivocaciones que nos impiden lograr nuestro objetivo inicial y nos desvían del curso previsto. Sin embargo, hoy en día tengo la certeza de que si hubiese aprobado las oposiciones a catedrático de universidad, jamás habría escrito mi primer libro, y gracias a que las suspendí varias veces, tomé otro camino que me fue acercando a mi destino.

Sé que después, si hubiese triunfado en mi primer trabajo, habría permanecido anclado allí toda mi vida, probablemente más seguro, pero jamás hubiese tenido la oportunidad de disfrutar de las increíbles experiencias que he vivido a lo largo de mi vida.

Más tarde, durante un tiempo me dediqué a lo que me gustaba, encontré mi camino, mi pasión. Me sentía pleno y feliz, pero la ignorancia de la juventud me hizo perseguir más cosas y abandonar ese camino, tomando equivocados desvíos. Aunque también aprendí y viajé mucho, las buenas sensaciones de antaño nunca fueron iguales.

A veces consigues lo que quieres, cuando en realidad no es lo que necesitas, y en otras no logras alcanzar aquello que realmente buscas. Lo cierto es que no hay dos caminos iguales, al igual que no hay dos personas iguales, por eso cada uno de nosotros tenemos que recorrer nuestro propio camino. Un camino de evolución, de errores y aciertos, un camino de descubrimiento.

Durante un tiempo todo parecía irme bien, pero tarde o temprano las misteriosas fuerzas del destino regresaban, y el fracaso volvía a aparecer en toda su magnitud.

Sin embargo, por esos misterios de la vida, gracias al fracaso, pude encontrar lo que buscaba. Con su particular método, parecía que la vida estaba jugando al escondite con mi verdadero propósito. Durante un tiempo seguí de fracaso en fracaso hasta que, por fin, encontré mi verdadera pasión, mi destino, y con él la plenitud.

Entre todos esos capítulos que dan forma a nuestra historia personal, a base de equivocaciones, aprendí que, en ocasiones, la vida, el Universo, Dios o el destino tienen otros planes, y no cuentan con nuestras preferencias, nuestras expectativas o deseos. Pero al final de ese largo camino lleno de errores, llamado experiencia, encontré la respuesta, y es que a veces, cuando no consigues lo que quieres, encuentras tu destino.

Al leer eso, aunque aún le quedaba un pequeño fragmento por leer, David alzó la cabeza desviando la mirada del libro. Absolutamente todo se removió en su interior. Un sinfín de emociones y contradicciones comenzaron a chocar entre sí. Volvió a pensar en esa frase: «... a veces, cuando no consigues lo que quieres, encuentras tu destino». Se sintió absolutamente identificado con lo que acababa de leer, porque una y otra vez parecía que sus planes y sus expectativas se desmoronaban sin explicación, como si todo formase parte de un incomprensible

plan en el que uno debe pasar por distintas experiencias para aprender algo o para llegar a un punto concreto. Joshua estaba hablando de su vida, pero parecía que estuviese hablando de la suya.

David pensó en su vida, en las caídas, en los buenos momentos y los errores, en los momentos de mayor plenitud, en cómo lo que inicialmente fueron algunos fracasos al final no lo fueron tanto, y se convirtieron más tarde en grandes lecciones e incluso en oportunidades. En otras ocasiones, algunas dolorosas experiencias se transformaron más tarde en situaciones extraordinarias. Reflexionó sobre cómo algunas cosas que en nada tenían que ver fueron encadenando otros acontecimientos que no podrían haber sucedido de no ser por lo ocurrido antes, y que en su momento parecían ser un grave problema...

«¿Es necesario caerse tantas veces para encontrar el camino correcto?», pensó. Y la frase volvió a su mente: «... a veces, cuando no consigues lo que quieres, encuentras tu destino».

Tras esa reflexión le quedaron claras dos cosas, que su lugar no estaba en el estudio de arquitectura, a pesar de la seguridad que eso podía ofrecerle. Ése no era su destino.

Y además se dio cuenta de que esos momentos de aprendizaje, de progreso, de descubrimiento personal, le fascinaban y le generaban una maravillosa sensación en su interior. Y fue más consciente aún de la plenitud que había experimentado al ser capaz de ayudar a Alex, de inspirar y marcar la diferencia en la vida de su amigo. Fueron momentos de una enorme satisfacción personal que le llenaba en todos los sentidos. A lo mejor ése era su verdadero destino...

Porque cuando ves la mirada apagada de alguien, sin brillo, sin esperanza ni confianza, y eres capaz de volver a iluminar los ojos de esa persona, ayudarle a recuperar la esperanza y la confianza para volver a creer y conquistarse a sí mismo, cuando ves renacer el brillo en sus ojos, puede que ése sea el mayor don y privilegio de un ser humano. Ése es el verdadero éxito. Es cuando te conviertes en un sembrador de luz, cuando eres importante para otros y para el Universo, porque puedes marcar la diferencia en la vida de otras personas.

El legado de Joshua, sus experiencias personales, su aprendizaje y su evolución personal parecían haberle otorgado un don. Puede que por eso Joshua le entregase su libro y le pidiese que transmitiera su legado. A lo mejor su destino era ése, seguir aprendiendo y enseñando, y escribir esa historia para poder inspirar la vida de otros... Sin embargo, eso no le ayudaba a comprender ni encontrar una solución a la situación de Victoria ni a su truncada relación con ella.

En ese momento la megafonía del aeropuerto anunció el embarque del vuelo. David volvió a dirigir la mirada al libro para terminar de leer la reflexión de esa página, y comenzó a leer el pequeño fragmento restante:

Aprendí que en ocasiones la vida te quiere enseñar una lección, arrebatándote de las manos aquello que más quieres y aprecias, para que te des cuenta de lo que verdaderamente es más importante y luches por ello, porque las cosas no llegan para los que esperan, sino para los que salen a su encuentro y van a por ellas.

En ese mismo instante David sintió como si un enorme e inesperado puñetazo le hubiese impactado en el rostro. Cerró el libro y pensó que si le hubiesen pegado un tiro probablemente le doliese menos. Su respiración se aceleró y el dolor invadió cada poro de su ser. Las emociones surgieron con tal intensidad que parecían explotarle en el cuerpo.

Volvió a abrir el libro para leer de nuevo ese pequeño fragmento:

Aprendí que en ocasiones la vida te quiere enseñar una lección, arrebatándote de las manos aquello que más quieres y aprecias, para que te des cuenta de lo que verdaderamente es más importante y luches por ello, porque las cosas no llegan para los que esperan, sino para los que salen a su encuentro y van a por ellas.

Releerlo intensificó aún más sus emociones. De pronto la confusión y las dudas que revoloteaban en su interior desde el último encuentro con Victoria quedaron al descubierto, perdiendo su poder. Como si la intensa niebla de la incertidumbre hubiese desaparecido, ese párrafo le ayudó a comprender y a ver todo con claridad.

En ese momento David dirigió la mirada a la cola de embarque, tenía el billete en la mano, y observándolo como si fuese su peor enemigo, lo hizo pedazos con rabia. Se levantó con rapidez, tiró los trozos a una papelera y salió corriendo.

Corrió por todo el aeropuerto como si estuviese a punto de perder un vuelo, pero el vuelo que en realidad quería coger era otro que no estaba dispuesto a dejar escapar.

Mientras corría con todas sus fuerzas miró el reloj. Sabía que a esa hora Victoria estaba en el trabajo. El corazón le latía con fuerza y no solamente por la carrera; latía de esa forma porque se había dado cuenta de lo que verdaderamente era importante y porque estaba decidido a luchar por ello, a luchar por Victoria. Salió del aeropuerto directo a la parada de taxis. Afortunadamente apenas había cola y no tardó en meterse en uno. Le dio al conductor la dirección del trabajo de Victoria, y le rogó que fuera lo más rápido que pudiera. El taxista se hizo cargo de la urgencia y se adentró en el tráfico con decisión.

David no sabía qué iba a decirle, ni cómo reaccionaría Victoria, pero no estaba dispuesto a que nada, ni las dudas ni los miedos, interfiriesen en su camino. Recordó las palabras de ella sobre la importancia de la presencia en un hombre. Pues la tendría toda. Vaya que sí.

Se acercaba a su destino, al momento de la verdad, y la tensión de David seguía creciendo. El taxi paró frente a la puerta del trabajo de Victoria. David salió del coche con el corazón bombeándole determinación mezclada con incertidumbre. Entró en la clínica veterinaria y preguntó por Victoria. La chica de recepción, que lo reconoció, le dijo que estaba en la oficina, pero que podía pasar directamente a verla.

David se detuvo frente a la puerta de la oficina; podía sentir cómo el corazón le latía con más fuerza aún, en una extraña mezcla de emociones entre la incertidumbre y la determinación, entre el amor y el dolor. Jamás pensó que el amor pudiese doler tanto, pero ése era el momento de demostrar su fortaleza, su entereza y su presencia. Cerró los ojos, llamó a la puerta y pidió a su corazón que hablase por él.

La puerta se abrió, y Victoria se quedó boquiabierta, absolutamente sorprendida al verlo, aunque se asombró aún más al ver su mirada de determinación, la intensidad de las emociones que emanaban de su cuerpo, y al sentir su increíble presencia.

Igual que los de David, los ojos de ella se iluminaron brillando como estrellas. Se quedaron mirándose sin decir nada, pero era un silencio que lo decía absolutamente todo, mientras una increíble energía vibraba entre ellos.

—¿Qué haces aquí? —preguntó Victoria con cierta timidez—. Tendrías que estar en el aeropuerto...

—Lo sé, pero el viaje era para encontrar respuestas, y no es necesario hacerlo, porque ya las tengo —dijo David con la más absoluta seguridad—. La última vez que nos vimos me pediste que te dejase hablar para que me lo explicases todo. Ahora te pido que me dejes explicarme a mí.

Victoria comprendió la necesidad que tenía David de transmitirle algo importante, y aunque aún estaba algo confusa, asintió en silencio.

—Por algún extraño motivo, mi libro cayó en tus manos aquel día en el tren, y al encontrarlo, y al encontrarme a mí, me devolviste la vida. No tengo la seguridad ni las pruebas, pero quiero creer que fue el destino el que te puso en mi camino. Nunca jamás he estado tan seguro de algo, porque nunca jamás había sentido nada parecido a lo que siento por ti, ni sabía que el amor pudiera sentirse de manera tan brutalmente intensa.

»Dijiste que lo que importa no es cuánto vives, sino cómo se vive lo que nos queda de vida. Dijiste: “El amor es un riesgo que merece la pena correr..”; yo quiero y necesito correr ese riesgo. Quiero estar a tu lado, y ahora más que nunca —dijo David—, porque me siento como un cobarde por no estar contigo ahora que es cuando realmente cuenta, y no voy a huir ni a dejar que me echés de tu lado por miedo a que te ocurra algo y eso me haga sufrir.

»Porque el único sufrimiento es no estar junto a ti, y el único miedo que tengo es el miedo a no tener tu amor, a no tenerte a mi lado para darte mi amor, porque sin ti siento que tendría que morir para matar este amor que no me deja vivir.

Victoria se agarró más fuerte a la puerta; las palabras de David comenzaron a remover sus cimientos y a transportarla...

—Nunca nadie sabe lo que la vida nos puede deparar —continuó David—, ni cuál será la siguiente sorpresa que el destino tenga preparado en nuestro camino..., aunque sí sé que todos tenemos fecha de caducidad, pero no sabemos cuándo llegará esa hora, o quién se irá primero. Pero mientras tanto, el único sufrimiento sería estar sin ti, y el mayor error de la vida sería no vivir por miedo a morir.

Los ojos de David brillaban, mientras desde su corazón brotaban sus más profundos sentimientos disfrazados de palabras.

—La vida es para vivirla, no para verla pasar. No quiero seguir esperando y que se me escape la vida esperando a vivir, esperando un momento mejor, no quiero seguir esperando a que las circunstancias sean las correctas. Quiero sentir, quiero arriesgar, quiero amar y quiero hacerlo a tu lado.

Victoria era un mar de lágrimas contenidas mientras permanecía fascinada sintiendo la fuerza y la convicción de las palabras de David, palabras que le salían con una enorme intensidad de lo más profundo del corazón, reflejando todos sus sentimientos, y que se convertían en una protectora y suave caricia.

—No sé qué ocurrió, o no sé si fue por el tumor, pero alguien o algo, en algún momento de tu vida, te convenció de que a lo mejor no eras suficiente o que no eras merecedora del amor, te hizo dudar y te creíste esa mentira. Pero quiero que sepas que no existe nadie en el mundo para quien tú no seas lo suficientemente buena; es más, puede que en todo el mundo no haya nadie lo suficientemente bueno para ti —dijo David con una mirada que reflejaba la más absoluta admiración y el amor más puro—. Mi esperanza y mi ilusión es tan sólo poder ser digno de tu amor.

Victoria cerró los ojos al escuchar esas palabras, y dos enormes lagrimones le recorrieron el rostro.

Una intensa aura de poderosas emociones envolvió el momento de un atronador silencio, mientras sus miradas confirmaban la intensidad de sus sentimientos.

—Creo que nunca jamás me habían dicho algo tan bonito... —afirmó Victoria, emocionada, con toda la ternura imaginable.

—Dijiste que no importa cuánto tiempo dure el amor, sino que sea real mientras dure —recordó David—. Dijiste que hay que darlo todo sin miedo a perder, confiar y estar presente. Pues yo quiero estar aquí, presente, quiero cuidarte, estar a tu lado, porque eso es lo que más deseo en el mundo. Ése es mi sueño, porque, como bien sabes, en el amor es más importante ser capaz de amar que ser amado. Necesito amar, y necesito darte el amor que llevo guardado, esperando a ser entregado.

—Creo que hoy es el mejor y más bonito día de mi vida —aseguró Victoria con la cara empapada por las lágrimas, pero con una increíble luz y dulzura en la mirada.

El corazón de Victoria se desbordó por completo al sentir la más absoluta certeza, jamás se había sentido más segura y querida en su vida. Sintió lo que es la verdadera presencia, la más rotunda y más enérgica que pudiera haber imaginado. En ese momento sintió como si la vida le revelase con todo su esplendor que David estaba ahí, presente en todos los sentidos, con todo su amor, y dispuesto a asumir todas las consecuencias, para amarla y para cuidarla.

De pronto Victoria sintió un impulso irreprimible, miró fijamente a David, y como si la propia vida la empujase, se abalanzó sobre él en un gigantesco abrazo ante la total confianza y seguridad que David le transmitía.

Al abrazarse sintieron algo mágico, la sensación de haber encontrado su destino. David supo que ésa era la respuesta, supo qué quería hacer en su vida, cuál era su pasión, y supo dónde y con quién quería estar, con quién quería crecer y compartir su vida. Tal como había leído en el último fragmento del libro, no esperó, sino que fue a por su sueño con todas sus consecuencias. Su sueño era ella, y su sueño iba a hacerse realidad. Había encontrado su camino, un camino en el que poder crecer, el camino en el que sientes que has llegado a casa, en el que sientes que ahí es donde perteneces.

David y Victoria se convirtieron en uno, fue el momento en que dos espíritus conectan y se unen en una sola alma, cuando todo se comprende sin decir nada... Ella sentía todo el amor que él transmitía, sentía una seguridad y una confianza indescriptible, la tranquilidad de saber que podría caerse y que él la sostendría y podría descansar en sus brazos.

Se habían encontrado el uno al otro, y fue el encuentro de dos personas que comprendían que su prioridad era el otro, que su propósito era proteger y dar, sin esperar a ver quién daba primero, sin llevar la cuenta, sabiendo que la felicidad de cada uno crece al ver crecer la felicidad del otro. Dos personas que iban a tener esa clase de relación en la que la pareja se convierte en un lugar seguro, en la que el respeto y la confianza prevalecen por encima de todo lo demás. Un refugio en el que descansar, en el que cada uno puede ser él mismo.

Aún abrazados, Victoria miró a David. Su mirada había pasado de la incertidumbre a la ilusión, ahora sus ojos brillaban de forma increíble, y la sonrisa a la que David estaba acostumbrado volvió a aparecer, y en ese momento Victoria le susurró a David:

—Hay algo que debo decirte. Tengo dos noticias; una la he recibido hace unas horas.

La inquietud se apoderó de David, no sabía si era algo malo o algo bueno, pero él estaba allí para asumir todas las consecuencias y estar a su lado.

—La noticia es la mejor noticia que podía tener..., me han confirmado que el tumor está estancado, y que es probable que lleve ahí mucho tiempo, por lo que está estable y estoy bien... —dijo Victoria, sonriendo con un halo de profundo alivio y felicidad.

La cara de asombro de David, junto a la mayor sonrisa de su vida, fue absolutamente indescriptible. Su mirada se iluminó por completo ante la maravillosa noticia. En ese momento ambos se fundieron en un interminable abrazo, mientras la pasión de los besos sellaba ese mágico momento.

Una vez más, la vida le demostró a David que cuando menos lo esperamos, de pronto todo puede cambiar y todo se transforma. Cuando hacemos lo correcto desde el corazón, cuando damos lo mejor de nosotros, cuando persistimos a pesar de que las cosas no sucedan como suponíamos, aunque sea más tarde de lo esperado, lo que sembramos, puede que durante años, dará sus frutos y ante nosotros surgirá aquello por lo que tanto nos esforzamos.

A eso hay que añadir una enorme satisfacción interna, esa sensación de plenitud personal cuando sabemos que hemos hecho lo correcto, cuando a pesar de los miedos y las dudas, hemos hecho lo que debíamos siendo fieles a nuestros principios y valores. Entonces, irremediablemente, la congruencia de nuestras acciones nos lleva a un estado de certeza y bienestar interior.

—La otra gran noticia es que no te has ido y estás aquí conmigo —anunció Victoria poniendo las manos en la cara de David, mirándolo emocionada con todo su cariño—. No te imaginas lo que esto significa para mí. Es lo más maravilloso que me ha sucedido jamás en la vida, y puede que aún no comprendas todo lo que me acabas de demostrar, lo que este gesto dice de ti —dijo Victoria totalmente emocionada al ver y sentir su poderosa determinación, su presencia, su incondicional demostración de amor sabiendo su condición.

»Siento admiración por tu decisión, por tu demostración de humanidad y de amor, por tus palabras, por el valor que todo esto representa, y el enorme significado que tiene para mí. Quiero que sepas que de alguna manera estoy agradecida al destino por haberte puesto en mi camino, porque sé que eres alguien muy especial, porque quiero estar a tu lado y quiero que tú estés a mi lado, porque, sí, es cierto..., «el amor es un riesgo que merece la pena correr».

¿A quién crees que podría ayudar e inspirar este libro?

Conviértete en una influencia positiva para los demás y regala inspiración.

*Si quieres enviarme un comentario, me encantaría conocer tu opinión sobre el libro.
Puedes hacerlo a través de mi página www.javieririondo.es*

Javier imparte conferencias en empresas y organizaciones sobre desarrollo y transformación personal, liderazgo, motivación y ventas. También imparte cursos y talleres de formación.

Para más información:

www.javieririondo.es

Un lugar llamado destino

Javier Iriondo Narvaiza

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño original de la portada, Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial del Grupo Planeta

© Javier Iriondo Narvaiza, 2014

© Editorial Planeta, S. A., 2014

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2014

ISBN: 978-84-08-12914-1 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com