

V.I.D.A.

de un culo inquieto



Ana Albiol

Índice

PRÓLOGO 6

LENTEJAS, FUTURO Y CALZONCILLOS 10

¿Qué color de oveja eliges ser? 15

¿Afrontar o huir? 20

BAMBANDO POR EL MUNDO 23

Sin palabras 27

Keep going 30

Keep going, ¿hacia dónde? 35

LA OVEJA NEGRA SE TIÑE DE BLANCO 37

¿Normal? No, gracias 39

Rin, rin. ¿Quién es? Tu cuerpo 43

¿VIVIR O SOBREVIVIR? 46

Bienvenida a Nars 49

Todo por los aires 51

Precinto y luz de luna 54

El amor está en la vida 55

REINVENTARSE Y VIVIR 62

Pensar en grande es gratis 63

Pasito a pasito. Suave suavecito 67

Sembrar y recoger 71

Si quieres, ¿puedes? 72

Culo inquieto vuelve al ataque 75

¿Insistir o soltar? 79

La vuelta a la tortilla 81

LONDRES 2.0 84

Hogar dulce hogar 88

¿Alguien ahí arriba? 91

[Sorry, I don't speak English 96](#)
[Otro país, otra piel, otra técnica 98](#)
[Mi cura de humildad 100](#)
[VUELVO A CASA 104](#)
[Sentir verdad 108](#)
[META CUMPLIDA 114](#)
[Liderando, que es gerundio 119](#)
[¿De quién era el sueño? 125](#)
[MAESTROS Y MAGIA 132](#)
[Mi amiga Penny 133](#)
[Cinco minutos de plenitud 137](#)
[Creen en mí 139](#)
[Sin paños calientes 141](#)
[¿Pájaro en mano? 147](#)
[La vida no es justa 150](#)
[Sí, quiero 153](#)
[¡Sorpresa! 155](#)
[¿BUENO O MALO? 163](#)
[Bendita crisis 168](#)
[Todo al rojo 172](#)
[MARIPOSA BLANCA 180](#)
[Tres chupitos de Terry 187](#)
[MORIR DE ÉXITO 192](#)
[Dame un pinganillo y dime tonta 194](#)
[¿Cimientos o barrotes? 195](#)
[Éxito y fracaso 200](#)
[Arroz espartano 203](#)
[TODO ¿MAL? 214](#)
[Los odiadores van a odiar 216](#)

[Sin batería 221](#)

[LOS PUNTOS SE CONECTAN 232](#)

[Crisálida 232](#)

[Suelto, salto y confío 232](#)

[GRACIAS POR TU PASIÓN 236](#)

[POSTDATA 236](#)

Diciembre 2020

ISBN: 978-84-09-24754-7

PRÓLOGO

Laura Albiol

Fotografía de cubierta

Anna Devís y Daniel Rueda

Correcciones

Erratas

Diseño y maquetación

Chantal Martin Espelt

Tipografías utilizadas

Crimson Text y Ogg

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

© Ana Albiol, 2020

A los que vuelan en forma de mariposa blanca.

A los culos inquietos en busca de libertad.

PRÓLOGO

En mi pequeña familia es muy típico contar las mismas anécdotas año tras año, y por los siglos de los siglos. Sin duda, una de las más significativas es el día en que Ana vino al mundo. O el mundo vino a ella.

Como es normal en su naturaleza, despertó a la V.I.D.A. de forma prematura y enseguida la metieron en la incubadora. Cuando mi abuela llegó al hospital fue directa a la sala de recién nacidos. Aún no sabía cuál era su nieta, pero pronto se dio cuenta de que un bebé enano con gorro y peúcos rojos estaba moviendo el culo enérgicamente para lograr darse la vuelta.

—Ese culo inquieto tiene que ser mi nieta.

Y es que hay gente que nace con cierta magia, y luego está Ana. No sé ciertamente si es magia o admiración, pero es una de mis personas favoritas.

Ana es un motor imparable, es una de esas personas que han crecido escuchando diariamente que no saben lo que quieren, que nunca será feliz por ser demasiado inconformista. Tiene una vitrina de medallas de oro por nadar a contracorriente. Con su fuerza imparable ha sido capaz de demostrarnos —a nosotros y al mundo entero— que no solo se tiene que querer una cosa, que no existen las limitaciones sino las oportunidades. Y que podemos serlo todo. Podemos quererlo todo. Que es posible cambiar de opinión, que tenemos derecho al cambio sin pedir perdón.

La verdad es que aunque muchos le atribuyen suerte, yo creo que la suerte se la lleva trabajando desde la cuna. La suerte es la actitud con la que afrontamos nuestra vida cada día. Ana no lo ha tenido nada fácil, pero justamente de eso trata esta historia: de humanidad, de humildad, de valentía por mostrar públicamente lo que muchos llevan pesando dentro del corazón.

Esta es una historia de luces y sombras. De verdad, de aceptación y de crecimiento.

No es un libro, es una vida.

Una vida puesta al servicio de otros, porque si a ella le importa algo de verdad, es la libertad.

No solo la suya, la vuestra.

La nuestra.

Para ella la libertad es que encontréis vuestras propias respuestas y que, pese a quien le pese, transitéis vuestro propio camino.

Así que esta es una puerta hacia la libertad, es una puerta hacia su intimidad, es una puerta hacia su interior para que conectes con el tuyo.

Ana es un canal de luz y este es un mapa de ruta para que entiendas que absolutamente todos los puntos se conectan, para que confíes en la V.I.D.A., para que confíes en tu historia y sonrías al comprenderlo todo.

Laura Albiol

@mequieromiamor

LENTEJAS, FUTURO Y CALZONCILLOS

«Tardé en entender que mi entorno solo trataba de protegerme y aconsejarme desde su punto de vista. Tardé en entender que la ignorancia y el miedo eran las manos que tiraban de los hilos».

Volví del colegio, era hora de comer y en la mesa había lentejas. No son mi plato favorito, pero aquel día todo me valía, estaba emocionada porque había llegado el momento de elegir carrera. ¡Lo tenía clarísimo! Cualquier título que me acercara a mi vocación: la comunicación.

Mi experiencia en este campo se remonta a 1988, cuando sin haber cumplido un año de vida empecé a hablar. Desde entonces, antes me ahogo que me callo. Comunicar es mi gran pasión. Hablo en público desde que tengo uso de razón, y estoy segura de que haber pasado mis primeros años de vida en un horno de venta de pan ayudó considerablemente. Mi madre emprendió haciendo empanadillas y, mientras ella trabajaba sin descanso, yo me entretenía hablando con las vecinas del banquito de enfrente. Con cuatro años la ayudaba a despachar pan, con doce presentaba actos oficiales de mi falla delante de cientos de personas y con veinte me atreví con un monólogo humorístico. La escritura también estuvo presente desde muy pequeña a través de redacciones y cartas a mí misma; en ellas volcaba mis reflexiones y sentimientos. Hace poco encontré una que decía: «Esta es la carta más importante que he escrito nunca. El papá llega muy cansado de trabajar y está triste. Tienes que esforzarte para hacerlo feliz cuando esté en casa». Diez añitos. Ya apuntaba maneras.

Pese a que tenía clara mi vocación, sabía que mi elección de carrera se podía ver truncada por las altas notas de corte para entrar en la universidad pública. La privada no era una opción en nuestra economía familiar. Fuera como fuera, llegué ilusionada pensando en mi futuro y con la esperanza de que encontráramos una solución para poder estudiar. Me sorprendió que mi padre estuviera en casa; trabajaba conduciendo un camión y rara vez coincidíamos entre semana. Lo pillé con la cuchara dentro de la boca y en calzoncillos blancos de algodón. Aunque mi memoria es corta y muy selectiva, nunca olvidaré esa imagen.

—¡Papá! Ha llegado el momento, tengo que elegir carrera y ya sé lo que quiero. ¡Comunicación! ¿Qué te gusta más, Periodismo, Audiovisuales o Publicidad? ¡Me apetece todas!

—¿Carrera? Ana, aquí no estudiamos carreras. Quien quiera ir a la universidad que se busque las habichuelas. —No apartó la cara de las lentejas. Cuánta legumbre.

Lo viví como una traición personal. Tenía talento, ganas de comerme el mundo, era inteligente, despierta, y mis padres no me apoyaron. Me sentí frustrada y limitada; en la pública no había pupitre para mi casi siete mediocre y me veía incapaz de pagar por mí misma una carrera privada. En aquel momento solo pude CULPAR a mis padres. El capitalismo se fue de rositas.

Y aún hay gente que se cree el discurso de que vivimos en un Estado con igualdad de condiciones y oportunidades. Y una mierda. El criterio al decidir si era apta para estudiar lo que me apasiona dependió de dos cifras: la de la cuenta del banco y la de mi nota de corte. El resto no importó. Aspectos como la vocación, el potencial, las ganas de aportar a la sociedad, la inteligencia emocional o la creatividad aún no tienen cabida en nuestro sistema. Y así nos va. Con miles de titulados ejerciendo sin sentir pasión por lo que hacen y miles de apasionados intentando buscarse la vida para poder hacer lo que aman.

Durante los años siguientes mi rabia interna salía a pasear de vez en cuando y arremetía contra mis padres sin motivo aparente; la procesión, con más de quinientos penitentes, tres bandas de música y veintidós pasos, iba por dentro. Los perdoné y me perdoné por ello hace muy poco.

Me matriculé en Empresariales porque tenía «salida». Allí conocí a más gente en mi situación; nos animábamos los unos a los otros pensando en nuestro futuro, lleno de oportunidades y contratos

indefinidos. Al mismo tiempo que intentaba estudiar una carrera que no me gustaba, busqué independencia financiera con un trabajo a media jornada en una cadena de perfumerías. Aquí se dio mi encuentro con el mundo de la cosmética y el maquillaje. Mi interés por las «pinturitas» había sido mínimo hasta el momento: raya de ojos blanca y labial marrón chocolate —mamá, ¿por qué lo permitiste?—, pero el descubrimiento me vino de perlas. Tenía la piel acneica y, comparándome con la evidente belleza de mi hermana, me sentía un patito feo. Ella era la guapa y yo, la lista.

La alta cobertura y los correctores fueron aliados de mi autoestima en mis inicios con las brochas. También descubrí que me gustaba el trato con la clienta, darle un toque de color y ver cómo sonreía al mirarse en el espejo, aunque tenía claro que los horarios comerciales no encajaban con mi plan de vida. Fue en una clase de estadística aplicada cuando me di cuenta de que estaba perdiendo el tiempo. Y dejé la carrera.

Es incoherente estar rodeada de números cuando quieres letras.

El curso siguiente probé Psicología. Me sentía inferior al resto de mis amigas por no tener título universitario y el maquillaje me permitió darme cuenta de que la parte que más disfrutaba de mi trabajo era poder hablar con mi clienta y ayudarla a que se sintiera mejor. La técnica y el producto eran accesorios de la profesión, lo que realmente me llenaba era conectar con la persona que tenía delante. Duré un curso. No era capaz de compaginar el trabajo de lunes a sábado con los estudios, y tampoco me veía ejerciendo como terapeuta. Poco a poco fui perdiendo el rumbo; no tenía ni idea de qué quería hacer con mi vida. Seguía soñando con la comunicación, pero cada vez lo veía más difícil y más lejos. Me rendí y me dejé arrastrar.

Acabé pidiendo un préstamo personal para hacer un curso de maquillaje y, aunque solo tenía veinte años, me hicieron responsable del área de promociones y eventos de la perfumería. El nuevo puesto consistía en realizar servicios de maquillaje y manicura en los diferentes puntos de venta de la empresa. No soporto el sonido de la lima, por cierto. Aún conservo una clienta de aquella época, mi querida Pilar. También compré una Vespa azul para ganar tiempo; seguía con horario partido, mañana y tarde. ¿Qué mente privilegiada diseña esos horarios del infierno? ¿No veis que atentan contra la calidad de vida y, por tanto, contra la motivación, el rendimiento del personal y el bienestar social?

Para devolver el dinero al banco empecé a trabajar en una pizzería por las noches. El plano laboral se comió mi parte personal y recuerdo morir de envidia cuando mis amigos hacían planes de fin de semana o preparaban su Erasmus. Yo también quería un Erasmus. Siento que me perdí una parte importante de mi juventud y, si me despisto, aún me culpo por ello a veces. Es cierto que me gustaba lo que hacía, que para lo joven que era estaba muy bien valorada en la empresa, pero siempre supe que no era mi sitio. Y los días empezaron a pesar.

¿Qué color de oveja eliges ser?

Pronto noté que algo no iba bien dentro de mí; la queja pasó a ser mi estado habitual y culpaba de mi infelicidad a todo el que se cruzaba por delante. Pese a que siempre estaba acompañada por mi gran grupo de amigos, compañeras de trabajo, familia y novio, mi estado de ánimo oscilaba entre la ira, la tristeza y la apatía. Estaba jodidamente amargada. Intenté por todos los medios que nadie se diera cuenta, me asustaba que mi gente dejara de quererme.

Utilicé mis recursos para la interpretación y me dediqué a fingir que todo estaba bien mientras me rompía por dentro, pero mi cuerpo empezó a somatizar mi conflicto emocional y el estómago se me hizo un nudo marinero.

Para calmar aquella desagradable sensación recurrí a la comida; comía de forma compulsiva hasta que llegaba el dolor de tripa y el remordimiento. Entonces, me encerraba en el baño y me metía los dedos en la garganta hasta que conseguía vomitar. Los ataques de ansiedad eran habituales, hasta el punto de llegar a desmayarme. Por las noches me cubría la cabeza con la almohada para que no me oyeran llorar en casa y los fines de semana intentaba emborracharme y tener el máximo sexo posible para no sentir el vacío ni escuchar las preguntas que se agolpaban dentro de mí. Veinte añitos.

Primera crisis existencial.

Primera noche oscura del alma.

¿Quién era?

¿Qué quería hacer con mi tiempo?

¿Para qué había venido a este mundo?

No tardé en hablar con mis padres para pedirles que me llevaran a un psicólogo. No di detalles de la batalla interna que estaba librando, tan solo comenté que no me encontraba bien. «No digas tonterías cariño, que tú no estás loca», me dijeron. La respuesta avivó mi rencor y me separó un poco más de ellos. Pero no eran los únicos que pensaban así.

Con el paso de los años he comprobado que es una creencia colectiva y muy arraigada en nuestra sociedad. Aún no consigo entender por qué se asocia terapia a «locura», cuando el objetivo de la psicología es estudiar los procesos mentales, las emociones, percepciones y nuestro comportamiento en relación con el entorno que nos rodea. Si tenemos que pasar una vida entera con nosotros mismos, ¿qué menos que entender cómo funcionamos a nivel interno!

Y es que me parece brutal cómo hemos separado cuerpo y alma, dándole máxima importancia al primero, adorándolo incluso, pero ignorando nuestra salud emocional y espiritual. Pasar días comiendo piña y pollo para bajar dos kilos antes de ir a la playa está bien; ir al psicólogo para gestionar emociones es de locos. ¿Soy la única que ve la incoherencia?

La terapia es una de las mejores inversiones de mi vida y, desde entonces, me acompaña en el camino. De hecho, sé que sin ella no estaría escribiendo este libro.

Las primeras sesiones fueron las más duras. Carlos, mi psicólogo, me hacía preguntas que me obligaban a cuestionar hasta el color de mis bragas. Al principio siempre salía mosqueada, no me parecía justo, ¡yo le pagaba! Creía que con él podría quejarme a gusto en su sofá, quería poner de vuelta y media a todos los que me «jodían» la vida, empezando por mis padres. Quería que diera respuesta a mis preguntas y que me señalara el camino que debía tomar. Sin embargo, se empeñó en confrontarme, en hacerme asumir la responsabilidad de mis decisiones y, sobre todo, en que empezara a mirar hacia dentro.

Me resistí cuanto pude.

Pero acabé mirando.

Y allí solo había dolor.

Y vacío.

Aquí empezó mi viaje de autoconocimiento y desarrollo personal. Ese que no acaba nunca. A través de la terapia tomé conciencia de que no podía seguir culpando a los demás de mi infelicidad, asumí la responsabilidad de mi propia vida y empecé a CREER que era posible romper con lo que no quería.

—Mamá, quiero ser libre. Voy a dejar la perfumería.

—Ana, ¿estás segura? La cosa está fatal ahí fuera. —Estábamos en plena crisis de 2008.

—Mamá, mi alma está triste. Siento que he venido a este mundo para hacer algo más y estoy perdiendo el tiempo.

—¡Ay, Ana María! Con lo que vales, podrías llegar a ser encargada de la perfumería.

Si mi mirada hubiera echado fuego, mi madre no tendría cejas. No tenía nada en contra de las encargadas de perfumería, pero sí que lo tuve en contra de mi madre al pronunciar aquellas palabras. Le había explicado cien veces que no quería maquillar, que mi vocación era la comunicación. Me enfurecía que mis padres no vieran el potencial que creía tener. También mi entorno en aquel momento me animaba a que siguiera con mi trabajo porque «se me daba bien» y era lo mejor que podía hacer «tal y como estaban las cosas». Acabé pensando que tenía una tara. ¿Era la oveja negra desagradecida? Todos veían la suerte que tenía de tener trabajo. Menos yo. Miré a otro lado y dejé la terapia.

Decidí conformarme.

Y empecé a dudar de mí misma.

Quizá no tenía las capacidades que creía tener, quizá los demás estaban en lo cierto y era Anita la Fantástica, quizá era hora de «bajar a la Tierra». Tardé en entender que mi entorno solo trataba de protegerme y aconsejarme desde su punto de vista.

Y lo hacían lo mejor que sabían. Tardé en entender que la ignorancia y el miedo eran las manos que tiraban de los hilos.

Y es que, el sistema va limitándote sutilmente hasta convertirte en la oveja blanca que necesita que seas. Cuando somos pequeños sabemos lo que nos gusta, lo que nos divierte, nos atrevemos a soñar y a disfrutar de la vida, pero a medida que cumplimos primaveras nos encontramos con normas y barreras que delimitan la zona del rebaño para que todo funcione según lo establecido. Nos hacen dudar de aquello que somos. Nos coartan el talento y nuestra forma única de brillar. Nos quieren iguales, adoctrinados y sujetos. Nos hacen creer que somos afortunados por poder pastar en el trocito de hierba que se nos ha concedido, cuando podríamos hacerlo en el campo entero. Nos dictan cómo debemos pensar, actuar y sentir. Y pobre de la oveja que quiera explorar nuevos horizontes. Pero tiene sentido. Porque ¿qué pasaría con el señor pastor si las ovejas decidieran campar libres y a sus anchas?

El tiempo se convirtió en mi obsesión, cada mañana me levantaba con la sensación de estar perdiéndolo. La vida me dio tregua cuando Bobbi Brown me incorporó a su equipo con un horario intensivo que me dejaba las mañanas o las tardes libres. Aproveché para estudiar el Ciclo Superior de Asesoría de Imagen Personal para poder enmarcar un título. Al terminar lo mandé todo a la mierda. Y hui lo más lejos que me atreví.

¿Afrontar o huir?

Planeé mi abandono del país con sigilo y esmero. Busqué una forma de hacer mi Erasmus particular, aunque no hubo fiesta ni amigos. Sin decírselo a nadie, entré en internet para buscar trabajo de au pair en cualquier parte del mundo; vivir con una familia extranjera y cuidar niños era mi única alternativa económica para vivir fuera. Es cierto que no era muy niñera, pero me estaba ahogando, quería ver mundo, separarme del rebaño, aprender otro idioma y descubrir mis propias respuestas. No tardé en encontrar una oferta para vivir con una familia sueca. La madre parecía adorable en los cinco emails que nos cruzamos, los niños eran rubios y guapos y la casa daba a un lago de postal con pista de hielo natural. Las fotos quedarían ideales en mi perfil de Facebook. Compré el vuelo a escondidas, dejé el trabajo y di la noticia en casa en plena Navidad, a dos semanas de irme. Todo el barrio escuchó los gritos de mi padre prohibiendo mi aventura. Exploté

cuando me dijo que sufría infelicidad crónica y que, por tanto, nunca sería feliz. Volvíamos a estar en la cocina.

—No sé si te importo lo más mínimo, pero en el caso de que así sea tienes que entender que ya no puedo más, que odio mi vida. No sé si es infelicidad crónica o qué coño me pasa, pero quiero descubrirlo por mí misma. Tengo veintitrés años y llevo cinco metida en la jaula del comercio. ¡Que no haya estudiado no significa que no pueda vivir la vida que quiero! Quiero descubrir, explorar, conocer gente nueva que piense de forma diferente a mí y, sobre todo, a vosotros. Quiero crecer y aprender otro idioma que me abra puertas en países con más oportunidades. ¡Quiero salir de aquí! ¡Me muero! ¡Quiero descubrir para qué valgo y ser libre! Si quieres seguir teniendo hija, acéptame tal y como soy, porque te aseguro que no voy a seguir conformándome.

—De acuerdo. —Le temblaba el bigote y tenía los ojos abiertos de par en par—. Haz lo que quieras, Ana María.

Se levantó y salió de la cocina. Volvía a estar en calzoncillos. Solo pude pensar en dos cosas: ¿Por qué en todos los momentos clave iba en gayumbos? ¿Quién había tenido la brillante idea de bautizarme como Ana María?

Toda mi familia me acompañó al aeropuerto y lloró al despedirme mientras cruzaba el control de seguridad con tres maletas rosas de los chinos y lanzaba besos sin disimular mi alegría por dejar mi vida atrás. Cuatro horas de vuelo me separaban de Estocolmo. Allí me esperaba una familia de desconocidos para meterme en su coche y llevarme a mi nueva casa. ¿Nervios? Cero. Aún puedo sentir la sensación de liviandad que me provocó el despegue. Sonreí a mi reflejo en la ventanilla y me sumergí en una siesta a pierna suelta. Estaba a punto de alcanzar mi tan ansiada libertad.

Primera vez.

Solté, salté y confié.

BAMBANDO POR EL MUNDO

«Seguir adelante ha sido mi salvación en los peores momentos. Hay veces que lo hago con ganas, propósito e ilusión. En otras ocasiones lo hago quejándome y montando el drama. Lo hago como puedo, pero sigo adelante».

Aterricé en Suecia un 15 de enero, con temperaturas que llegaban a -30 °C y apenas tres horas diarias de luz natural. Amanecía a las diez de la mañana y se hacía de noche a la una del mediodía. Y soy de Valencia, la tierra de las flores, de la luz y del amor. La prisa por escapar hizo que pasara por alto algunos detalles al buscar destino. Miau.

Mi nueva familia vivía a hora y media de la capital, en una aldea perdida cuyo nombre ni los suecos saben pronunciar. Las montañas que nos rodeaban vestían de blanco inmaculado y, si cierro los ojos, aún puedo ver el brillo escarchado de la nieve cuando el sol la bañaba.

La casa era de postal, de color verde manzana, con dos alturas y grandes ventanales por todas partes. Desde el salón, lleno de velas y lámparas de araña, se veía el gran lago y las casitas que lo rodeaban. En la parte delantera teníamos un jardín lleno de figuras de enanos y una pista de hielo natural en la que me caí de culo muchas mañanas intentando patinar.

Y teníamos cocinero.

Y hacía albóndigas en salsa todos los días.

Y engordé seis kilos en tres meses.

La madre de los niños era espectacular. Alta, rubia y de expresión dulce. Hablaba castellano perfectamente porque había estudiado en España. El estilo le salía por las orejas, era una de esas mujeres que pueden ir de boda con un trapo de Primark y un moño recogido con un lápiz. Yo lo llamo elegancia genética, y me produce envidia. La primera vez que me enseñó su armario tuve que agarrarme al pomo de la puerta; me dejó tocar sus bolsos. El padre era otro rollo, no cruzamos más de cuatro frases durante nuestra convivencia. Diferencia de culturas, supongo.

Las criaturas a las que tenía que cuidar parecían de catálogo de moda infantil. Dos nenas y un nene de seis, cuatro y un año, respectivamente. El pequeño se convirtió en mi ojito derecho, se llamaba Levi. En nuestra rutina diaria, con puntualidad más inglesa que sueca, me despertaba cada mañana a las 6 a. m. gritando una palabra que nunca llegué a entender. Empezábamos el día montando una rave en mi cuarto y bailando el Osito Gominola. Me fascinaba su capacidad de emocionarse cada día con el mismo oso verde de gelatina. Con Levi aprendí a cambiar pañales, a aguantar las ganas de vomitar cuando la mierda se extiende por la espalda, a preparar biberones y a sonreír con cara de tonta cuando conseguía dormirlo. Empecé a valorar el silencio.

Siempre creí que no me gustaban los niños, pero estar con él me despertó amor por ellos. Su inocencia y la ausencia de filtro le permitían abrazarme con la misma ternura que abrazaba a sus padres y hermanas. Ese bebé se convirtió en mi única familia allí. Las nenas siempre guardaron las distancias, aunque intenté ganármelas de todas las formas posibles, incluso dejando que me maquillaran, peinaran y pintaran las uñas de los colores más feos que existen.

El contrato decía que mi función era cuidar de los pequeños, pero con el tiempo las cosas cambiaron. En pocas semanas mis responsabilidades aumentaron —que no el sueldo— y acabé limpiando la casa también. Recuerdo un día de mucho frío y nieve, uno de tantos. Llevaba una semana sin salir de casa, estaba limpiando la bañera a fondo, rascando con el estropajo. Al terminar, me encontré conmigo misma en el espejo del baño; llevaba una sudadera de Piolín y una coleta despeinada.

Percibí que mi mirada también tenía falta de luz, y me di cuenta de que había cambiado maquillaje, familia y amigos por limpiar baños ajenos en una aldea aislada a cuatro mil kilómetros de mi casa. Conecté con mis días encerrada en la perfumería y supe que, de nuevo,

estaba en el camino equivocado.
Barrotes diferentes. Misma jaula.
Seguía perdida.

Y empecé a contar historias. Abrí un blog personal para compartir mis aventuras en el país nórdico. Tenía quinientos seguidores y me dedicaba a contar mi día a día con un toque de humor. Escribir me ayudó a relativizar y a reírme de mis circunstancias. Escribir me dio la vida.

Respecto al idioma, tuve que apañármelas para aprender inglés por mi cuenta; los padres querían que hablara en castellano con los niños y no teníamos academias cerca, aunque de haberlas tenido tampoco las hubiera podido pagar. Contacté con una señora americana de nuestra aldea y le hice una propuesta: cocinar tortilla de patata a cambio de conversación. Omití que soy nula en la cocina y, aunque me salieron quemadas por fuera y crudas por dentro, le parecieron deliciosas. Mi inglés mejoró lo suficiente como para contactar con otras au pairs a través de Facebook y acudir a quedadas en Estocolmo. Fueron los mejores momentos. Me sentía valiente e independiente, una mujer de mundo hecha y derecha, capaz de acertar su parada de metro sin entender una palabra de sueco. Coger metros en ciudades desconocidas con idiomas que no entiendes es crecimiento personal. Vivir en otros países y sacarte las castañas del fuego en ellos tendría que ser asignatura obligatoria en el instituto.

Como crecí creyendo que el esfuerzo es inherente a la vida, me esforcé todo lo que pude para ser feliz. Y llegó el día en el que no podía dejar de llorar. Mi autoexilio no estaba funcionando, la sensación de vacío seguía colándose entre mis sábanas y anudando mi estómago cada noche.

Huí de mis problemas buscando LIBERTAD, sin embargo, no sabía lo que esa palabra significaba para mí. El miedo a dar la razón a los que me aconsejaron que me quedara en la perfumería no me dejó volver a casa. Creo que lo llaman orgullo. Busqué otra familia en Londres, una de mis ciudades preferidas. Esta era la buena. Nada podía fallar entre moquetas, scones y té con leche.

Sin palabras

Guardo una imagen clara de mi llegada a Gatwick: íbamos por la autopista, yo estaba detrás, en el asiento de la izquierda, y a mi lado iban las sillitas con Adam, de cuatro años, y Sarah, de seis. Me miraban de reojo y muy serios. El cielo estaba teñido de gris marengo y rugía anunciando tormenta. Delante estaba Tom, el padre, que no paraba de hablarme en tono alegre y con un acento británico —precioso, por cierto— que fui incapaz de entender. «Sorry, what?» fueron mis únicas palabras en todo el viaje. En hora y media no logré descifrar ni una sola sílaba; me sentía patética. Esta situación duró un mes. No entendía el idioma. Lo intentaba cada día con ganas, pero lo único que conseguía llevarme a la cama era dolor de cabeza. Nunca antes me había visto tan limitada. Pasé de querer estudiar comunicación a no poder comunicarme.

Necesité más de tres meses para lograr mantener una conversación con alguien mayor de seis años. No podía permitirme clases de inglés; el sueldo era ridículo comparado con el coste de vida de la ciudad y aún estaba pagando el préstamo personal de mis estudios de maquillaje. Aprendí el idioma viendo películas subtituladas y escribiendo el diálogo frase a frase en una libreta. Después, lo traducí y practicaba la pronunciación en voz alta escondida en mi habitación. En la calle prestaba atención a todo lo que escuchaba a mi alrededor y lo repetía una y otra vez en alto como un loro, aunque no lo entendiera. También evité relacionarme con gente española. Mi atención estaba dirigida al inglés 24/7. Era agotador, pero me sirvió para coger el acento, aunque no superé la vergüenza a hablar delante de la gente hasta casi el final de mi aventura.

De entre todas las batallitas que recuerdo, hay una que quedó especialmente grabada. Hacía días que había empezado los trámites para conseguir una cuenta bancaria con tarjeta de débito, quería

ingresar el dinero que ganaba y poder comprar con tarjeta.

La dificultad para hacerme entender fue mi primera barrera, después hubo problemas con el contrato de trabajo y, finalmente, cuando fui a recogerla me dijeron que ya la habían enviado por correo ordinario. Pero en casa no estaba, se había perdido. Me hice una chuleta en papel con las tres frases que tenía que decir y recorrí la calle entera, llamando puerta por puerta hasta que di con ella. Llegué a casa triunfante. ¡Que me escoltaran los guardias de la reina! ¡Que tiraran confeti a mi paso!

Y es que, cuando abandonas el terreno de la comodidad, cualquier situación de la que salgas airosa —por muy tonta que parezca— se convierte en una gran victoria. Y todas cuentan. Todas te hacen creer un poquito más en ti. Todas te enseñan que puedes. En mi caso, estas pequeñas experiencias han sido refuerzo directo para mi autoestima. Descubrirte en escenarios desconocidos, buscar recursos por ti misma y ver que eres capaz es un chute directo de confianza y seguridad. Y por eso, a los fieles defensores de la zona de confort les diré que no propongo su abandono total y absoluto, sino su ampliación para seguir creciendo. Y eso solo es posible saliendo de lo conocido, aunque resulte incómodo temporalmente. Aunque dé miedo, aunque el gusanillo del estómago te sugiera volver al nido. Exponerte es la única forma de descubrir que eres más fuerte de lo que crees.

La alegría duró minutos. Aquel trozo de plástico solo me permitía ingresar y sacar dinero en el cajero. Fin. Después de patear y llorar a moco tendido, volví al banco. Una semana después tenía mi tarjeta de débito en casa.

Keep going

Tom fue clave para que no abandonara. Cada noche al volver del trabajo me servía una copa de vino blanco y me preguntaba por mi día; quería hacerme sentir parte de la familia. Una noche cualquiera le comenté que estaba pensando volver a casa, que estaba cansada de no tener dinero ni vida social, de no poder comunicarme con fluidez y, sobre todo, de sentirme sola. Me dijo dos palabras que quedaron grabadas en mí para siempre: «Keep going».

Le hice caso y lo convertí en uno de mis mantras de vida, incluso acabé tatuándomelo en la muñeca. Seguir adelante ha sido mi salvación en los peores momentos. Hay veces que lo hago con ganas, propósito e ilusión. En otras ocasiones lo hago quejándome y montando el drama.

Lo hago como puedo.

Pero sigo adelante.

La vida social fue escasa; la cuenta del banco me obligó a buscar trabajo extra y no tuve tiempo para hacer muchos amigos. Además de cuidar a mis niños, por las tardes iba a limpiar y a planchar calzoncillos a casa de sus abuelos. Hasta entonces no sabía que los gayumbos se planchaban, pero el abuelo era un lord inglés y acostumbraba a llevar la ropa interior impoluta. Puse todo mi esmero en la técnica. Cuando me sobraba tiempo y no había nadie en casa, me metía en su despacho a cotillear libros, cajones medio abiertos —vale... los abría yo— y las fotos de su estantería de recuerdos. Aquella pareja era importante en la sociedad inglesa y ahí estaba yo, pasando su aspiradora y planchando calzoncillos.

La vida es increíble.

Llegué a tener tres trabajos a la vez. Me ofrecí para hacer babysitting y cuidar a otros niños por las noches. El día que me quedé a cargo de siete hermanos fue épico. La madre me persuadió prometiendo que se portaban fenomenal; mintió como una bellaca. Siete fieras de todas las edades posibles para mí sola. El pequeño tenía meses y lo llevé de riñonera mientras impedía que los otros escaparan llorando desconsolados y buscando a su madre. De nuevo, crecimiento personal.

Tuve que trabajar el autocontrol a marchas forzadas para que no me deportasen por maltrato. Ahora me río, pero aquel día la ligadura de trompas me pareció la mejor de las ideas.

La relación con mis niños no fue especialmente amorosa. Al principio parecía que la cosa iba a ser coser y cantar, pero cuando ganaron confianza empezaron a aporrear la puerta de mi cuarto a las seis de la mañana para pedir su desayuno a gritos —en mi contrato ponía que empezaba a trabajar a las ocho—. Es cierto que podría haber intentado camelármelos, pero estaba agotada por el idioma y la paciencia brillaba por su ausencia.

Toda mi admiración para las madres, por cierto. Desde ese momento me parecéis las auténticas heroínas de esta sociedad.

Y lo peor estaba por venir. Poco después de mi llegada nació el tercer hijo del matrimonio y, mientras la madre se dedicaba a cuidar del bebé, me tocó ingeniármelas para gestionar los ataques de celos de los otros dos. Hice lo que pude para amansar a las fieras, incluso aprendí cocina creativa para niños —las dentaduras sonrientes con marshmallows, manzana y manteca de cacahuete me quedaban ideales—. La crisis llegó el día que Sarah, la niña, me sacó al jardín y me hizo sentarme en el césped porque «teníamos que hablar».

—Mis padres van a devolverte a tu país.

—Excuse me? —dije con mi mejor acento y la cabeza alta.

—Sí. Ayer me reñiste y no tienes derecho porque tú no eres de aquí, no hablas inglés y no sabes si lo que hice está bien o mal. Me he quejado y vamos a devolverte a tu país.

Me dejó muda. ¿Xenofobia envuelta en lazos y tul rosa? Sabía que era una niña y no hablaba con maldad —o sí—, pero no pude evitar sentirme inferior, discriminada y rechazada. Y no fue la primera ni la última vez que lo experimenté. Me pasó en el banco, cuando intentaba abrir la cuenta, pero no tenía contrato de trabajo, me pasó en el grupo de madres del colegio cuando me atreví a recomendar una crema, y me pasó años después en el trabajo, el día que Reino Unido votó Brexit. Desde entonces, la condescendencia disfrazada de educación me toca la fibra capilar.

En cada una de estas situaciones no pude evitar pensar en todos los inmigrantes que podían estar sintiendo lo mismo en mi país, discriminados por españoles como yo. Y creo que, de nuevo, es la ignorancia la que se esconde detrás del rechazo hacia los de «fuera». Ignorancia emocional, ignorancia de experiencias más allá de tus fronteras, así como incapacidad para calzarte los zapatos de la otra persona y entender que, independientemente del país de origen, es un ser humano como tú y merece el mismo respeto.

Keep going, ¿hacia dónde?

Tardé poco en buscar trabajo como maquilladora y muy pronto hice mis primeros pinitos. Fue en una feria para novias; mi nombre estaba impreso en un folio blanco con tipografía Arial y lo habían pegado con celo al lado del cartel oficial del evento. Mandé una foto a mi familia como si estuvieran anunciándome con luces de neón en Picadilly. Era mi primera vez maquillando pieles oscuras y no acerté el tono de las bases. La espinita quedó clavada. Semanas después me llamaron de Mac Cosmetics. Pasé la primera entrevista y me citaron para una segunda, pero acabé rechazándola.

Antes de irme a Suecia había conocido a un chico en Valencia y mi bandeja de entrada decía que nos habíamos mandado diez mil emails de AMOR. Me OBLIGUÉ a decidir entre una posible carrera profesional en una de las ciudades con más oportunidades del mundo o volver a mi rebaño y apostar por una relación de pareja. Volví un 7 de julio y durante años me conté la milonga de que regresé por amor. Ahora sé que lo hice por miedo. Miedo a tener una gran oportunidad y fracasar. Miedo a seguir sintiéndome sola.

Miedo a que el «más vale malo conocido,
que bueno por conocer» fuera cierto.

LA OVEJA NEGRA SE TIÑE DE BLANCO

«Verificando mi humanidad, repetí patrones. Hice todo lo posible por entretenerme y callar los gritos de socorro que oía por la noche en lo más profundo de mi Ser. Volví a ahogar mi voz y regresé a la amargura más profunda».

En todo momento fui consciente de que volver a mi tierra con mi nuevo novio suponía renunciar a mi idea de LIBERTAD y mis ganas de nuevas experiencias, pero aún creía fervientemente que el VERDADERO AMOR todo lo puede. Él estaba preocupado por mi vuelta a España; sabía cuánto me gustaba Inglaterra y lo importante que era para mí vivir fuera. En un intento de que no se sintiera culpable me oí decir: «Amor, cuando lo dejemos volveré a Londres, no te preocupes». Parece que, cuando yo voy, mi inconsciente ha ido y ha vuelto. Así empezó mi relación más seria y duradera hasta la fecha.

Me propuso mudarme con él directamente —bonico—, y pasé de vivir en Londres, con sus ocho millones de habitantes, a una pequeña localidad a las afueras de Valencia con poco más de diez mil. Yo, que me había enfrentado a mi padre para irme a Suecia alegando que necesitaba descubrir el mundo.

¿Coherenci-qué?

Le di una oportunidad a la vida de pueblo mientras buscaba trabajo; intenté comprar en el mercado, pasear por los parques y hablar con las vecinas. ¡Asfixia! En Londres nadie te mira, da igual que vistas de rojo y rosa, cantes en el metro o hagas el pino en la cola del supermercado. No te miran y, por tanto, no hablan de ti, no te juzgan. El contraste con el pueblo me hizo sentir incómoda y totalmente fuera de lugar. Notaba cómo algunas marujis me clavaban sus pupilas con descaro para poder cotillear sobre mí con la vecina. Era «la nueva novia del hijo de la del primero». Y sé que es cultura popular, pero este rollo no va conmigo. Cada vez que me cruzaba con ellas fantaseaba con la idea de dar saltos delante de sus narices con las mingas libres y una camiseta blanca mojada. Imaginarlas escandalizadas me ayudaba a reírme y a llevarlo mejor. Aguanté tres meses gracias a la oxitocina que me proporcionó el sexo apasionado del inicio de la relación, pero la vuelta a la normalidad de mis hormonas me devolvió la claridad mental; prefería vivir con mi familia a estar rodeada de alcahuetas. Comparar no siempre es odioso. El AMOR triunfó y nos mudamos juntos a un piso de alquiler en la capital.

¿Normal? No, gracias

Él era —y es— un chico adorable y querido por todo el mundo. Guapo, cariñoso, bueno, familiar y «con los pies en la tierra». No tenía grandes metas, era feliz con su trabajo de ocho horas, la paella del domingo en familia y el fútbol. A veces veía(mos) cuatro partidos en un fin de semana. ¡Cuatro putos partidos! Me fascinaba su capacidad de pasar las horas delante de la caja tonta, mirando como veintidós hombres dan patadas a una bolita de cuero. Su forma de vivir me producía cierta envidia: sabía ser feliz con aquello que yo rechazaba por considerarlo mediocre. Me creí eso de que los polos opuestos se atraen y pensé que era justo lo que necesitaba para aterrizar e intentar llevar una vida «normal». Mi familia estaba encantada.

Mientras buscaba trabajo en la industria del maquillaje, pasé el verano cuidando a dos niñas preciosas. Le había cogido el gustillo a jugar en el parque, ver dibujos y leer cuentos. Lo nunca visto en mí. Incluso me descubrí pensando que quizá podía ser madre. Era la primera vez que me veía capaz de mantener a una criatura viva; había aprendido a cambiar pañales, a preparar papillas y a cantar nanas con paciencia.

Meses después encontré trabajo a media jornada en una marca de maquillaje en unos grandes almacenes. Entre mi sueldo y el de mi novio podíamos vivir BIEN según la opinión —que nadie

había pedido— de nuestro entorno. El hecho de que hubiera vuelto al tipo de trabajo del que había huido pareció no importar a nadie, ni siquiera a mí misma. La única que no estuvo de acuerdo con mi decisión fue mi alma, consciente de la puñalada tramera que le metí.

En mi nuevo intento de ser NORMAL y feliz, me esforcé por aprender a cocinar, ir a la compra con mi carrito y quedar con otras parejas de amigos para hablar de sus bebés. También me hice hincha del Barça —sigo siendo fan de Messi y su toque de balón—. El vino blanco fue mi gran aliado. Verificando mi humanidad, repetí patrones. De nuevo, hice todo lo posible por entretenerme y callar los gritos de socorro que oía por la noche en lo más profundo de mi Ser. Esta vez costó más porque estaba más despierta, pero me engañé a conciencia, volví a ahogar mi voz y regresé a la amargura más profunda.

Después de un tiempo empecé a hablar de boda e hijos sin querer darme cuenta de que allí no quedaba nada más que el cariño propio de la compañía. Incluso la pasión nos había abandonado. No se había transformado, había desaparecido. En casa éramos tres: la rutina, él y yo. Nos tocábamos de uvas a peras y en fiestas de guardar. ¿Cómo era posible que con veinticinco años pasara más tiempo viendo la tele que despeinándome entre las sábanas?

Me dio por pensar que, quizá, mi cuerpo no era deseable. O peor aún, mi actitud. Me dio por pensar que el problema era mío —la autoestima es blanco directo en estas situaciones—. Lo más preocupante fue la opinión de las personas a las que pedí consejo: «Es normal, la pasión se acaba. Nos pasa a todos». ¿Estamos locos?

Me niego.

La pasión se trabaja.

Me horroriza pensar que la falta de pasión en la pareja está normalizada en nuestra sociedad. Sé que los inicios siempre son excitantes, que cuando convertimos lo nuevo en normal la cosa se enfría, pero para mí, la gran diferencia entre una pareja y el resto de las personas a las que amo está en el plano de la intimidad. Podría pasar media vida hablando, viajando e incluso viviendo con mi mejor amigo, pero no me acostaría con él. Por eso es mi amigo y no mi pareja.

Compartir valores y proyecto de futuro me parece fundamental y maravilloso, siempre y cuando se acompañe de intimidad. Y no me refiero a follar —que bienvenido sea—, hablo de hacer el amor con tu compañero de vida, de trabajar la conexión a un nivel más profundo. De la fusión de dos cuerpos, dos almas y sus respectivas energías. El sexo es una forma de entrega, es honrar al otro, es complicidad, es descubrimiento, es respeto y entendimiento. El sexo es un pilar que hay que construir y mantener para que no caiga y se lleve por delante la solidez de la relación.

El sexo es vida.

Rin, rin. ¿Quién es? Tu cuerpo

El entorno y mis técnicas de autoengaño se asociaron en un potente discurso y me llevaron a creer que había conseguido todo cuanto necesitaba. ¡No podía pedir más! Tenía trabajo fijo «de lo mío», un sueldo decente y un novio buena persona. ERA HORA de dar el siguiente paso. Dejé los anticonceptivos, compré ácido fólico y empecé a estudiar las funcionalidades de los carritos de bebé de moda y sus reseñas. Como futura BUENA MADRE me metí de lleno a leer sobre colecho, parto natural y lactancia. Meses después acudí a mi ginecóloga por desarreglos en la menstruación y tuvimos una conversación que nunca olvidaré.

—¿Está todo bien, Amparo? Hace meses que dejé la píldora y nada.

—Ahora mismo es difícil que te quedes embarazada, tus ovarios están vagos.

—¿Cómo? ¿Qué significa eso?

—No te preocupes, es un desarreglo que puede aparecer por diferentes causas. Vamos a hacer

pruebas. El cuerpo es muy sabio, hazle caso y piensa por qué quieres tener un hijo.

Sus palabras me dejaron en shock. Cuando reaccioné, no podía creerme. Estuve a punto de hacer lo que siempre he criticado. Benditos ovarios.

Traer una vida al mundo porque toca, por llenar un vacío existencial o por asegurarnos compañía en la vejez me parece una falta de responsabilidad y de respeto hacia una misma, hacia la relación de pareja y hacia el bebé que viene en camino.

Supe que la cosa no iba a acabar con un «felices para siempre», pero me sentía incapaz de tomar la decisión y romper la relación. No quería hacerle daño. Vale, estoy mintiendo.

Tenía miedo de estar sola.

Y dejé que la cuerda me tensara hasta romperme.

¿VIVIR O SOBREVIVIR?

«El amor está allí donde decido encontrarlo.

El amor está en la vida».

Desde hacía tiempo corría el rumor de que la marca Nars entraba en los grandes almacenes para los que trabajaba. Lo único que sabía sobre ella es que su famoso colorete se llamaba «Orgasmo». Y yo quería trabajar con placer. Había dejado mi currículum por si las moscas antes de irme a Suecia, mientras trabajaba para Bobbi Brown, y dos años después se confirmó la apertura y selección de personal. Actualicé mi experiencia laboral con mis nuevas habilidades como niñera y volví a entregarlo.

—¿Pero tú no estabas en Londres? ¿Aún sigues pensando en la marca? —Era la misma chica que me lo había recogido años atrás.

—He vuelto. Y no sabes lo pesada que puedo llegar a ser.

El único problema era que por normativa interna de mis grandes almacenes no podía saltar de una marca a otra, tenía que decir adiós a la empresa en la que estaba para que Nars pudiera contratarme. No me lo pensé dos veces. Pese a que ni siquiera me habían llamado para entrevistarme, solté mi contrato —estaba cerca de ser indefinida—, salté a Kiko Milano y confié en mi intuición.

En casa se lio gorda. Y me dio igual. Gritar —aunque hubiera preferido que fuera de placer— fue estimulante, me hizo volver a sentir viva. Como venía siendo habitual, el entorno se encargó de dejarme claro que era una locura, un acto irresponsable que ponía en peligro la estabilidad de mi relación y nuestro futuro. Eché de menos los calzoncillos blancos. ¡Qué pesadez! Me anclé a mi decisión y esperé en Kiko pacientemente, colocando cajas de pedido en el almacén y rezando para que me concedieran aquella deseada entrevista. Y sonó el teléfono.

Pasé días estudiando la web de la marca de cabo a rabo y me maquillé y vestí acorde a su estética. Cuando llegué al lugar donde nos habían citado y me enteré de que éramos más de veinte candidatas, mi optimismo se bajó de la vida. Había gente muy fuerte, grandes maquilladores con mucha experiencia, y me sentí la más insignificante del lugar. Llegué temblando a la mesa donde estaba la supervisora, pero tras unos minutos hablando muy rápido y trabándome, controlé el miedo y empecé a fluir. Les conté que era consumidora habitual de la marca —quien no haya mentido en una entrevista de trabajo que tire la primera piedra—, hablé de mis productos favoritos y expliqué por qué lo eran, entrando, incluso, al detalle de la fórmula. El punto ganador fue mi respuesta a su última pregunta.

—¿Qué puedes aportar a Nars?

—Os aseguro que me voy a encargar de que toda Valencia se enamore de la marca. —Me salió del alma.

El teléfono se convirtió en una extensión de mi brazo mientras esperaba la llamada. Tenía momentos de confianza total donde veía claro que sería una de las elegidas y a los cinco minutos pensaba que no había nada que hacer. Una semana después me dijeron que había sido seleccionada mientras andaba por la calle, y mis gritos de alegría se oyeron en toda la ciudad. Aunque no todo el monte era orégano. La marca abriría con tres personas en el equipo, pero tenía previsto que a los nueve meses se redujera a dos. Uno de nosotros se quedaría sin trabajo. Al día siguiente Kiko me ofreció un contrato indefinido como segunda encargada en su nueva tienda. Y soy libra. ¡Soy libra!

Ahora creo que la vida nos pone a prueba con situaciones como esta, ofreciéndonos la oportunidad de preguntarnos qué es lo que realmente queremos. La elección entre dos opciones,

ambas buenas, pero muchas veces opuestas, nos da información sobre nuestros valores y nivel de compromiso con nosotras mismas. Según mi experiencia, mi cuerpo responde a la preferencia del alma, mientras que mi mente tiende a la opción menos arriesgada y más cómoda.

El alma quiere vivir.

La mente, sobrevivir.

Mis células brincaban de ilusión al pensar en Nars y se encogían cuando contemplaba la opción de Kiko. Por un lado había seguridad, reconocimiento y dinero. Por el otro, incertidumbre, reto e ilusión. Mi mente defendía la seguridad y el contrato indefinido. Mi alma pedía a gritos que apostara por Nars. Llegué a casa buscando apoyo en mi decisión.

—Tengo que elegir entre un contrato temporal de nueve meses con opción a quedarme en Nars o un contrato indefinido como segunda encargada en Kiko. Ya sabes lo que quiero.

—Entiendo, pero ¿y si no eres tú una de las dos personas que se quedan?

—Entonces, no me conoces una mierda.

Solté, salté y confié.

Bienvenida a Nars

El 12 de julio de 2012 me planté el famoso rojo de labios Dragon Girl para inaugurar el stand con mis dos compañeros y a los cinco meses me hicieron indefinida. Los tres estábamos enamorados de la marca y demostramos que hace más el que quiere que el que puede; conseguimos que hubiera ventas suficientes como para que ninguno se quedara sin trabajo.

Compartir equipo con un chico no lo puso fácil; la mayoría de las clientas caían rendidas a sus encantos y, aunque mi compañera y yo estuviéramos libres para atender, muchas esperaban el tiempo que hiciera falta para que las atendiera él. Difícil olvidar el día que ofrecí mi ayuda a una mujer que estaba esperando. Su respuesta me dejó tiesa: «No gracias, a mí que me atienda el MAQUILLADOR».

No era la primera vez que me pasaba. Durante muchos años, los chicos han sido «maquilladores» y nosotras «esteticistas»; se daba por hecho que depilábamos ingles. Y no tengo nada en contra de quitar los pelos de la entrepierna; me hago la brasileña y estoy profundamente agradecida a la chica que me ayuda con la cera, pero me formé específicamente en maquillaje y quería que se me reconociera por ello.

Al principio lo llevaba mal y, aunque me parezca incómodo llevar algo colgando entre las piernas, deseaba tener pene. Las marcas buscaban hombres porque las clientas querían hombres, y esto dio lugar a que se nos privara de muchas oportunidades en este sector.

El machismo no solo está presente en los cargos directivos de las grandes empresas, en la cocina, peluquería o alta costura. También está presente entre coloretos y labiales, y lo fomentamos nosotras mismas cuando creemos que el «maquillador» es mejor que «la chica que maquilla». Por suerte, la situación ha cambiado notablemente en los últimos años gracias a YouTube y a las redes sociales. Las maquilladoras nos hemos abierto paso en el sector de la belleza a base de esfuerzo, constancia y trabajo. No lo hemos tenido fácil, pero lo hemos conseguido.

Todo por los aires

Llegó la primera convención anual de Nars y todos los maquilladores de España nos reunimos en Madrid para recibir formación durante tres días. Clímax. Nos hablaron sobre la posibilidad de crecer dentro de la empresa; había opción de ir a grandes pasarelas como la London Fashion

Week o de hacer eventos por España y Europa. ¡El sueño de cualquier maquillador! Saber que con Nars podía crecer disparó mi motivación.

Además, callaría muchas bocas. ¿Orgullo? Obvio. Regresé emocionada a casa y me recosté en el sofá junto a mi novio, con la cabeza apoyada en su hombro. Ignoré que estaba absorto viendo a los señores detrás de la pelota de cuero y empecé a hablar en voz alta. ¡Me sentía eufórica!

—¿Te imaginas que llevo a hacer un evento fuera de Valencia? ¿O en Europa?

—Sí, gordi, sí —dijo acariciándome el pelo y con la mirada fija en la tele.

—¿Y si consigo que me elijan para la pasarela de Londres? ¡Yo creo que es posible! —Levanté la cabeza de su hombro para buscar su mirada y que se uniera a mi subidón.

—Venga, gordi, que eres Anita la Fantástica. —Siguió sin apartar la mirada de la tele—. Túmbate y déjate de tonterías.

Volví a apoyar la cabeza en su hombro e intenté distraerme, pero la rabia me nubló la vista y el juicio. Deseaba gritar y lanzar cojines contra la tele y su cabeza. Y al mirarlo de reojo, lo encontré sonriendo en su propio mundo. La ira se transformó en lágrimas de tristeza; él no tenía la culpa. Tomé conciencia de que yo era la única responsable de mi amargura; había ELEGIDO quedarme a su lado, en un lugar que no sentía mío. Y dolió como un fuerte latigazo. Fui yo la que metió tijeretazo a mis alas al conformarme con aquella vida. No volví por amor, volví buscando un príncipe salvavidas que paliara mi sensación de soledad y llenara mi vacío. Tomé conciencia de que había vivido quejándome de su actitud, intentando cambiarlo, esperando que se convirtiera en una persona que no era. Y eso es cruel.

Es una falta de respeto.

Eso no es amar.

Asumir tu parte de responsabilidad —que no culpa— y darte cuenta de que estás sufriendo por decisión propia es potente. Entender que, al igual que eliges estar ahí, puedes elegir no estarlo, te hace libre. Entender que no estás a merced de la situación y que estás a una decisión de cambiarlo, te devuelve el poder sobre ti misma.

Decidí romper la relación con todo el dolor de mi corazón y con mucho miedo. Y es que, cuando la venda cae, no queda otra que tomar el camino correcto.

Volví a hacerlo.

Solté, salté y confié.

Precinto y luz de luna

La casa con vistas al mar que con tanta ilusión habíamos amueblado meses atrás estaba ya vacía. Mientras acababa de precintar las últimas cajas rompí a llorar en modo hija del drama. En mi maraña de emociones había culpa por hacerle daño, tristeza por perderlo y mucho miedo por el cambio. Tendría que empezar una nueva vida y ser «la soltera» cuando la mayoría de mis amigas tenían novio y pensaban en casarse. Me asustaba ser la única responsable de mi felicidad y no compartir alquiler y facturas —esto último une mucho—.

Al terminar con la última caja apagué la luz y, con la casa a oscuras y el gran ventanal sin cortinas, su luz plateada inundó el salón. Había luna llena y era gigante. Su brillo iluminaba el mar y me permitía ver las olas. Me acerqué al ventanal y, sin poder dejar de mirarla, sentí que no existía nadie más importante que yo en el mundo. Lo interpreté como un regalo de la vida para mi cierre de etapa. Me permití echar la última ojeada antes de pasar página; recordé los mejores momentos, y los peores. Cuando nos conocimos, la ilusión en nuestras primeras citas, lo bien que trataba a mi familia, las ganas de que me besara y los bailes en el coche. La primera vez que me dijo que no le apetecía hacer el amor, mi sensación de rechazo. Y las siguientes. Recordé que, para él, el equipo

más importante jugaba los domingos por la tarde, y que la distancia entre sus metas y las mías era tan grande como mis sueños. Y supe que quería mirar la luna abrazada a un compañero de vida que creyera en mí, que me amara por lo que soy y por lo que puedo llegar a ser. Había hecho lo correcto.

Porque mientras estuve con él lo tuve **TODO**.

Pero me sentí más sola que nunca.

El amor está en la vida

Estar soltera después de tres relaciones LARGAS y estables me parecía un reto; me daba miedo agarrarme a un clavo ardiendo por no sentirme sola. ¿Sería débil y sucumbiría ante la tentación de estar acompañada los domingos por la tarde durante el frío invierno? ¿Soportaría las noches sin cucharita? He aguantado como una jabata. Mi soledad está roñosa de tanto abrazarla y a día de hoy sigo soltera, entera, y más viva que nunca.

Lo que no podía imaginarme es que la soltería de la mujer a partir de los treinta estuviera tremendamente juzgada en una sociedad que se proclama feminista. Y voy a permitirme la licencia de generalizar. Un hombre soltero a mi edad es un machote, un tipo con suerte que puede fornicar con quien quiera. Una mujer soltera tiene que darse prisa, sentar la cabeza y encontrar marido porque se le pasa el arroz.

¿Y si preferimos pasta?

Recuerdo a la perfección una conversación con la madre de una amiga a la que hacía tiempo que no veía.

—¡Ana, bonita! ¿Cómo estás?

—¡Pues todo fenomenal! Empecé mi propio proyecto y acabo de volver de una gira de cursos en España.

—¿Ya has encontrado novio o sigues SOLA?

—Sigo SOLTERA. ¿Te he dicho que empecé y me va genial?

—¡Ay, cariño! Con lo GUAPA que eres, no lo entiendo. POBRE de tu madre, con la ilusión que le haría un nieto. CUIDADO, a ver si te vas a quedar para vestir santos.

—Prefiero desvestirlos.

«Soltera» no es sinónimo de «sola». Y me pregunto por qué utilizamos la expresión «está sola» para referirnos a una persona que no vive dentro del modelo de relación socialmente establecido. Yo no estoy sola; estoy conmigo, tengo familia y amigos. Hay vida más allá de la pareja. Palabrita.

Ya no compro el modelo de amor y felicidad que me intenta vender el sistema. Creo que la fórmula única no funciona, que hay tantas formas de amar, vivir y ser feliz como personas habitan en el planeta. Y me baso en la cantidad de divorcios que veo, en la falta de pasión, de respeto, de valores y proyectos en común. Me baso en las múltiples infidelidades que conozco y en la forma en la que muchas parejas ya no se miran. De nuevo, al igual que con los hijos, estar en una relación para aliviar tu soledad o llenar tu vacío me parece una falta de respeto hacia nosotras mismas y hacia la persona que pretendemos que lo llene. Creo en el amor que ama por elección. No por necesidad.

Mi única relación estable en los últimos años ha sido conmigo misma. Después de diez años encadenando parejas, decidí invertir mi energía en conocerme, aceptarme, respetarme y quererme antes de querer a otros. El hecho de haber mendigado amor y haber sufrido en todas mis relaciones no me pasó inadvertido; algo fallaba. Y nació queriendo saber «por qué y para qué». Durante todo este tiempo he identificado patrones nocivos y creencias limitantes, ordenado prioridades y construido mi nueva idea del amor. Un amor menos excitante que el de las películas, pero más consciente y sano.

Un amor que no duele.

Que no me quita el sueño.

Que no entiende de cal y arena.

Y no significa que me haya quedado en casa tejiendo bufandas. Ni mucho menos. He tenido y tengo todas las citas que me apetece; la teoría sin práctica pierde efecto. He conocido gente maravillosa, gente que me ha dejado indiferente y gente que me ha tratado como no merezco. Ahora intuyo lo que valgo y sé lo que no quiero. A veces patino, pero cada vez reconduzco más rápido. Ahora pongo límites y aunque Merche, mi astróloga, diga que mi luna en escorpio quiere drama, intento evitarlo.

He conocido formas de pensar distintas y ampliado mi perspectiva a la hora de mirar. He observado que es posible dar amor y que el otro no se sienta amado; primero hay que entender qué necesita y, después, ser humilde y generosa como para aprender a amarlo. He comprobado que a veces no es el momento, a veces no es la persona y que nadie muere por (des)amor. He descubierto lugares maravillosos para tomar una copa de vino, he paseado de la mano entre miles de hojas secas y desayunado huevos Benedict de lagrimón. He acabado con agujetas de reír, de bailar y de jugar al ping-pong. He dejado que viento y sexo me enreden el pelo, he conocido a inconformistas como yo y a gente capaz de inspirarme con sueños más grandes que los míos.

No he «encontrado novio».

He encontrado personas con las que compartir vida.

Y eso, también es amar.

Ya no creo en el concepto de alma gemela, sino en las almas afines. El mundo es enorme, aunque nos empeñemos en hacerlo pequeño. Creer que el amor es encontrar la aguja del pajar me parece absurdo y limitante. No considero que haya un solo «él», sino un montón de gente bonita y compatible capaz de convertirse en nuestro «él» si así lo siente y decide. ¿De verdad creemos que solo podemos ser felices con un individuo determinado cuando en el mundo hay siete mil setecientos millones de personas? Repito: siete mil setecientos millones. Ahí lo dejo.

Mi forma de relacionarme también ha cambiado. Después de muchas experiencias, ilusiones, desilusiones y fisuras varias de corazón, he entendido que mendigar amor duele más que el temido rechazo. Me ha costado entender que el amor no es el premio que me dan cuando me porto bien. El amor es aquello que merezco por el simple hecho de existir.

Y ahora, puede que me gustes,
que te ame y que quiera que me ames.

Pero no te necesito.

Te elijo.

Y eso lo cambia todo.

Quiero inventarme la vida con una persona que sienta pasión por el mundo que la rodea, con valores que admirar y ganas de crecer. Que DECIDA amarme, respetarme y apostar por mí como quiero y merezco. Que me desee con encaje y con pijama de franela. Que ría alto, lllore sin vergüenza y sueñe en grande. Un compañero de viaje que cuide cada pluma de mis alas, me dé espacio para abrirlas y alce el vuelo conmigo.

Y a veces me cuesta creerme, porque creo que la felicidad compartida vale doble. Pero no tengo prisa. Porque EL AMOR ESTÁ EN EL AIRE. Está en mi familia, en mis amigos y en mis intensas de Instagram. Está en las vueltas que da mi estómago cuando me atrevo a soltar, saltar y confiar. Está en un abrazo de mi Manoli, en el olor a mar, en una tarde de escritura y en el color del cielo cuando el sol se encuentra con la luna.

El amor está allí donde DECIDO encontrarlo.

El amor está en la vida.

REINVENTARSE Y VIVIR

«Y no creo en que “Si quieres, puedes”. Creo en el “Prueba y a ver qué pasa”. Porque hay veces que suena la flauta».

Mi habitación en casa de mis padres parecía haber encogido. Echaba de menos mi pisito de la playa, el azul intenso del cielo valenciano, amanecer frente al mar, el sonido de las olas y la calma que es capaz de transmitir incluso sin mirarlo. Todo había desaparecido. ELEGÍ hacerlo desaparecer.

La tristeza por el fin de mi relación se mezcló con la confusión. No dejaba de preguntarme si había hecho lo correcto. ¿Me había precipitado? ¿Y si le daba una segunda oportunidad? Supongo que la duda posterior es inherente y directamente proporcional al tamaño de la decisión. Y esta había sido de las grandes. Pronto empecé a olvidar los motivos por los que había roto con él y a echarlo de menos. Los momentos bonitos hacían cola en mi puerta para intentar que cambiara de opinión, pero DECIDÍ no desandar mis pasos. CONFIE en el tiempo, en su gracia para poner las cosas en el sitio, y comprobé que todo lo cura. Cada vez que me sentaba en mi escritorio de estudiante sentía que había vuelto al punto de partida.

Que había retrocedido.

Que había fracasado.

Años más tardé entendí que la vida va de dejarte moldear por aquello que te pasa. Que toda experiencia nos transforma, independientemente de que la vivamos a través del disfrute o del dolor. No hay forma de retroceder porque el pasado, pasado está. Es imposible vivir una situación dos veces porque no eres la misma persona. Aunque aparentemente todo siga igual, tú has cambiado. Y has aprendido.

No había retrocedido.

No había fracasado.

Estaba cogiendo impulso.

Pensar en grande es gratis

Estrené la soltería quedando con amigos que hacía años que no veía, y Alberto era uno de ellos. Habíamos sido compañeros en la primera perfumería en la que trabajé y desde aquel momento supe que sería una persona importante en mi vida. No imaginaba cuánto. Quedamos en Starbucks a tomar café para ponernos al día; una cosa llevó a la otra y no recuerdo cómo, pero acabó sugiriéndome que abriera un blog para unir mi pasión por la comunicación con mis conocimientos de piel y maquillaje. Ambos sabíamos que lo que más me gusta es escribir sobre experiencias, sentimientos y reflexiones y, aunque en aquel momento no era capaz de ver la forma de unirlo con brochas y color, CONFIE en que, de algún modo u otro, la encontraría. En el camino de vuelta a casa varias mariposas se dieron un garbeo por mi estómago. Me sentí sonreír de nuevo.

Los días siguientes me dediqué a navegar entre los miles de blogs de maquillaje que encontré. Me hice diminuta ante la profesionalidad de la gente; el diseño gráfico, las fotos de los productos, los looks con primeros planos impecables, la edición de los vídeos y, por supuesto, sus caras. Las chicas que se dedicaban a ello me parecían auténticas bellezas, tenían la piel maravillosa y unos rasgos preciosos. Además, posaban como verdaderas modelos, con la boca entreabierta y mirada entre lánguida y lasciva. Compararme con ellas transformó la ilusión en inseguridad y miedo al ridículo. En nuestro segundo café le conté a Alberto lo que SENTÍA.

—Al, no tengo nada que ver con esas chicas. Son muy guapas, no tienen poros y hacen fotos increíbles. No sé poner cara de orgasmo, a mí se me da bien contar historias.

—Ana, no empieces con lo de siempre. —Me conocía bien—. ¡Tú eres diferente! No tienes que hacer lo mismo que hacen ellas. Encuentra tu estilo. Sonríe. Sé tú.

—No me llevo bien con la tecnología.

—Yo te ayudo en todo y te enseño para que puedas hacerlo sola. Ana, podrías ayudar a mucha gente. Te apasiona comunicar y llevas siete años trabajando en el sector. Tu forma de conectar con la gente es distinta, haces fácil lo difícil y eso es muy valioso. Además, te daría visibilidad y estoy seguro de que te ayudaría a crecer dentro de Nars.

—No lo sé, no lo veo.

—Coge papel y boli. Vamos a pensar en grande. Vamos a hacer una lista de sueños. ¿Qué te gustaría que pasara si nos lanzáramos con el proyecto?

Y nos metimos en una lluvia de ideas IMPROBABLES —que no imposibles— que volvieron a inclinar la balanza del lado de la ilusión. Así quedó la cosa:

- Ayudar a que 1000 personas aprendan a maquillarse.
- Maquillar en la London Fashion Week.
- Impartir cursos de maquillaje y charlas para grupos.
- Formar parte del equipo Lead Artist de Nars.
- Publicar un libro.

Al ser consciente de lo que podía ganar si lo intentaba, me hice la pregunta de millón: ¿Qué era lo peor que podía pasar?

Y es que, si te detienes con papel y boli a pensar qué puede ir mal, lo identificas y creas un plan para solventarlo, el miedo te deja paso. El problema está en creer a la mente sin cuestionarla primero, en dar por verdaderos los peligros que sugiere para protegerte. Rara vez la dureza de nuestra imaginación coincide con lo que acaba pasando. La realidad suele ser más benévola.

La respuesta a esta pregunta me lanzó a la piscina sin saber nadar, y Alberto fue mi flotador durante los dos primeros meses. Sin él, nada de esto habría sucedido. Se encargó de todo: compró el dominio, diseñó el logo, abrió redes sociales y WordPress y me enseñó a utilizarlo. Sigo dándole las gracias. Y sigo amándolo fuerte.

Pasito a pasito. Suave suavecito

Mi idea principal era crear contenido escrito sobre el cuidado de la piel y la técnica básica, pero tras publicar algunos posts con muy buena acogida, las primeras seguidoras empezaron a pedir tutoriales en vídeo. Como la idea de ponerme delante de la cámara sin maquillaje me aterraba, Alberto sugirió que grabásemos un vídeo de prueba y que lo mantuviésemos oculto hasta que me sintiera preparada. Fue una tarde épica.

Pusimos una tela negra y arrugada cogida con pinzas como fondo, me senté en su escritorio, delante de un trípode enano que sujetaba su cámara de fotos y me iluminó con un flexo de estudio directo a la cara. Él estaba escondido detrás de la cortina mientras yo intentaba una y otra vez explicar los diez pasos básicos del maquillaje sin trabarme. Estuvimos más de cuatro horas. Un pensamiento recurrente me bloqueaba: «¿Quién te has creído que eres para enseñar maquillaje?» Señoras y señores, ¡recibamos con un fuerte aplauso a Síndrome del impostor!

La sensación de no ser suficientemente buena, de ser un fraude, y el miedo a que los demás lo descubrieran me ha acompañado desde siempre. Los expertos lo llaman síndrome del impostor y lo experimentan siete de cada diez personas, pero como aún somos una sociedad emocionalmente hipócrita, lo llevamos en silencio. Y, de nuevo, la autoestima, la propia percepción de una misma y el nivel de autoexigencia son clave. En mi caso, esta última ha hecho estragos. Desde el colegio mi lista de requisitos para considerarme «apta» ha sido imposible de cumplir, y sigo intentando

bajar las expectativas sobre mí misma. Síndrome del impostor todavía aparece —hemos escrito el libro haciendo cucharita—, pero lo tengo identificado y he aprendido a seguir adelante, aunque me coja de la mano y tire fuerte.

Alberto se encargó de la edición y me prometió que el vídeo no vería la luz hasta que yo lo decidiera; nunca le dije que mi plan oculto era no publicarlo jamás. Al cabo de unas semanas recibí su wasap bomba: «Ana, espero que no te enfades demasiado conmigo. He hecho público el vídeo. Está genial y solo así podemos seguir mejorando. El miedo se enfrenta combatiéndolo. Sé que ahora mismo me estás odiando, pero sentía que tenía que hacerlo. Cuando me perdones, hablamos». Me metí debajo del nórdico a llorar y no fui capaz de ver el vídeo. Me sentía como si un niño del colegio me acabara de bajar las bragas delante de toda la clase. Lo odié con fuerza y fantaseé con proporcionarle una muerte lenta y dolorosa, pero tenía todas mis contraseñas. Sobrevivió.

Para mi sorpresa, la reacción de la gente fue mucho mejor de lo que esperaba y me impulsó a seguir. Sé que no debemos depender de la opinión de los demás, pero en mi caso, desde muy pequeña la he necesitado. Mi madre me cuenta que cada vez que hacía un dibujo en casa iba corriendo para preguntarle si le gustaba. Si su reacción no era de «guau», lo corregía y volvía a probar suerte a los diez minutos. Y así con todo. Es algo que llevo trabajando algunos años y que he mejorado considerablemente, pero en aquel momento la aprobación externa me ayudó a conseguir la seguridad que necesitaba.

Tras perder el miedo con los primeros vídeos, fui al banco a pedir dinero para invertir en una cámara propia, un foco y un ordenador para editar yo misma. Cuando DECIDO que voy, voy. Aprendí los ajustes básicos de cámara y luz, y Alberto me enseñó a editar, aunque lo mío con la tecnología ha sido una lucha en el barro la mayor parte del tiempo. Si no era un desenfoque, la luz me quemaba, el audio fallaba o el día que quería subirlo a YouTube el wifi no respondía.

Durante estos años creando contenido he disfrutado de lo lindo, pero también he perdido muchas horas repitiendo vídeos. He llorado de frustración, gritado de rabia y deseado abandonar mil millones de veces. Mis vecinos me han oído amenazar al ordenador infinidad de noches: «¡Voy a machacarte y a cortar tus cables en mil pedazos, trozo de chatarra china!» Nunca lo hice porque era consciente del valor que aportaba mi trabajo: miles de personas estaban aprendiendo a maquillarse en casa y sonreían al espejo cuando se miraban.

Empecé a publicar contenido dos veces por semana y el blog se convirtió en mi segundo trabajo. No ganaba dinero con él ni tenía la intención de hacerlo, simplemente disfrutaba de mi oportunidad de escribir, enseñar y conectar con la gente a través de la pantalla. Las ganas e ilusión de haber encontrado una forma de comunicar dejaban el esfuerzo que implicaba en segundo plano. Impactar en la vida de tantas personas desde mi casa me parecía un regalo y quería aprovecharlo.

De lunes a sábado trabajaba en Nars a jornada completa y en mi tiempo libre escribía, construía comunidad en Instagram y contestaba emails con dudas sobre productos y técnica. El domingo montaba chiringuito tecnológico en la habitación de mi hermana y grababa los vídeos que editaba por las noches. Mi casa era un desfile de gente que se prestaba como modelo. Me alimentaba gracias a mi madre, que me traía la cena al escritorio para que no perdiera tiempo. Como era novata, sacar un vídeo de diez minutos me costaba alrededor de seis horas de trabajo. Mi vida personal fue el gran coste de oportunidad; adiós ocio, amigos y familia. Y es que, cuando coges A, sueltas B. Entender que mi tiempo y energía eran limitados fue básico para ser consciente del sacrificio, aceptarlo y seguir adelante sin culpa y con alegría.

Sembrar y recoger

Mi nombre empezó a sonar y en poco más de un año éramos veinte mil personas en Instagram. Primer sueño de la lista cumplido. La gente empezó a reconocermé en Valencia y cada día recibía visitas de chicas que se declaraban seguidoras y me pedían una foto. Recuerdo apretar los glúteos en un intento de disimular la vergüenza que me producía —me da por esto cuando me pongo nerviosa—. Racionalmente tampoco conseguía asimilarlo, no entendía qué pasaba. Por supuesto que les demostraba lo agradecida que estaba, pero cuando hablaban de Ana Albiol con reconocimiento e idealización intentaba pensar que la cosa no iba conmigo. Cuando no lo conseguía, mi ego daba palmadas y se marcaba un taconeo, pero yo seguía intentándolo. A día de hoy, sigo en ello.

Cuando alguien habla de mí intento no identificarme con lo que dice. Y no me refiero a la opinión sobre mi trabajo, sino sobre mi persona. La gente me ve con el filtro de sus propios valores, creencias, fortalezas, anhelos y carencias. En un mismo día recibo mensajes de gente que me ama y me considera inspiración y gente que me odia porque piensa que vendo humo. Para algunas personas soy «luz y bondad»; para otras, «manipulación y mentira». La terapia y mi trabajo personal ayudan a no tomármelo de forma personal. De no ser así me habría vuelta loca. Separarme de crítica y halago es un trabajo diario que me ayuda a soltar presión y a mantener los pies en el suelo.

Creerte lo bueno es tan peligroso como creerte lo malo.

Ambos te alejan de tu autenticidad.

Ambos te alejan de ti misma.

Si quieres, ¿puedes?

Mi rápido crecimiento vino acompañado de frustración por no llegar a todo. Las solicitudes de maquillaje y mensajes con dudas crecían mientras que mis días seguían siendo de veinticuatro horas. Empecé a sentirme mal por ello y, aunque lo tengo asumido, hay veces que me sigue pasando. Nada me haría más ilusión que poder contestar cada privado, email o comentario; lo he intentado muchas veces, incluso he llegado a sobrepasar mis límites y padecer tendinitis crónica, pero no hay forma humana de hacerlo.

Nars se percató de mis ganas, mi trabajo y la repercusión que estaba generando en la marca —muchos de los productos que utilizaba en los tutoriales eran suyos—, y me dio la oportunidad de aprender y crecer dentro de la empresa. Toda la planta de perfumería me oyó montar el numerito el día que mi supervisora llamó para decirme que iba a la London Fashion Week. Segundo IMPROBABLE cumplido en menos de dos años. Recordé la última conversación con mi exnovio, me miré en el tocador y esboqué una sonrisa de logro. Anita la Fantástica y sus tonterías iban a maquillar en una pasarela internacional.

Reconozco que durante años compré el mensaje barato y poco realista de las tazas y agendas que gritan: «Si quieres, puedes». Sin embargo, los años y la experiencia me han hecho cambiar de bando. Querer no es sinónimo de poder. Ojalá. No creo que vaya a materializar todo aquello que sueño por el simple hecho de desearlo con fuerza. Ni aunque me deje la piel en ello. He comprobado que la vida va más allá de nuestros anhelos, que no siempre se manifiesta en la forma que queremos y que hay muchas variables que no podemos controlar. Por ello, me quedo con «Prueba y a ver qué pasa». Porque, si consigues soltar la expectativa y te centras en hacer cuanto está en tu mano, hay veces que suena la flauta. Y si hay una oportunidad, vale la alegría intentarlo. Mi primera pasarela me enseñó más sobre mí misma que sobre los looks de tendencia. El miedo se apoderó de mí en el último momento, no pude dormir y llegué al backstage descompuesta y con retortijones. En el equipo estaban algunos de los maquilladores internacionales más reconocidos

de la marca y no me atreví ni a mirarlos. ¿Quién era yo para estar ahí? Quería convertirme en brocha, meterme en la manta con las demás y escurrir el bulto. La directora de maquillaje era la mismísima Val Garland, una de las maquilladoras más importantes del mundo. El tiempo se congeló y por un momento me vi dentro de la película que tantas veces había vivido en mi cabeza. Cuando empezó con la demo tuve que apretar las manos para que dejaran de temblar. Propuso una piel glow muy pulida, casi desnuda, en apariencia fácil pero que requiere buena técnica. Sus palabras al evaluar a mi modelo fueron una gran palmada en la espalda. «Looks amazing. Well done, darling». Misión cumplida y aprendizaje a la mochila. El año siguiente volví a esta pasarela de la mano de mi nueva amiga, Confianza.

Nars siguió apostando por mí. Después de Londres llegó Suiza; inauguré un stand en Zürich, hice un evento en Ginebra y maquillé en un shooting para una revista de moda nacional. Como ya era habitual, miedo e inseguridad, pero ganas de superarlo y seguir fortaleciendo mi autoestima. Me resultó mucho más fácil que la pasarela porque era trato directo con la clienta y el uno a uno siempre ha sido mi punto fuerte.

De hecho, uno de los regalos más bonitos del maquillaje es la intimidad y conexión que puedes llegar a crear con la persona que tienes delante. Las distancias son muy cortas, hay piel con piel si trabajas con las manos, y amo tocar a la gente. Amo relajarme conscientemente antes de empezar y aprovechar el contacto para transmitir calma y cariño. Aplicar una crema es una de las infinitas formas de dar amor que hay en el mundo.

Al volver de la tierra del chocolate me dieron la noticia de que maquillaría para varios eventos en diferentes ciudades de España. La acogida me dejó muda; las citas se agotaron en minutos y los compañeros llamaron para contarme que sus teléfonos se habían vuelto locos. Fue la primera vez que experimenté un «plazas agotadas» asociado a mi nombre. Desde entonces, esto se ha repetido varias veces más y siempre viene acompañado de asombro porque no lo acabo de asimilar, alegría por el cariño de la gente y tristeza por no poder llegar a todo el mundo. No sabía qué estaba pasando, pero todo iba espectacularmente bien. Mejor que nunca. Me levantaba sonriendo, trabajaba sonriendo y me acostaba sonriendo. Las cosas llegaban rodadas, una detrás de otra. La gente hablaba de flor en el culo, pero a mí me dio por pensar que la SUERTE me había pillado trabajando.

Culo inquieto vuelve al ataque

La sensación de haber dejado mi experiencia en Londres a medias no desaparecía y las pasarelas volvieron a conectarme con el deseo de darme una segunda oportunidad fuera de mis fronteras. Además, Nars tenía equipo de Lead Artist en Reino Unido y empecé a CREER que era posible formar parte de él.

El número de seguidoras y visitas al stand seguía subiendo y mi correo estaba saturado con peticiones de cita para maquillaje y cursos personalizados. Sabía que el asunto se me había ido de las manos, pero prefería sacrificar cualquier momento de ocio o descanso antes de decir «no» y DECEPCIONAR a la gente que valoraba mi trabajo y creía en él.

Llegué a tener cuatro trabajos a la vez: maquillajes de novia a domicilio, cursos personalizados, Nars y el blog. Sabía que tenía que parar, pero no era capaz de hacerlo. A medida que mi cuerpo y mente perdieron fuerza por el estrés acumulado, la idea de volver a Londres se hizo más potente y, dada mi falta de claridad y decisión, me apoyé de nuevo en la terapia. Fue así como conocí a Leti, mi psicóloga durante aquel momento crucial. Con ella mejoré mi asertividad, la capacidad para dar negativas y la toma de decisiones. Lo volví a intentar.

Solté, salté y confié.

Sonaba a locura, pero ya sabemos que las apariencias engañan. Especialmente las mentales. Desde la perspectiva de la seguridad y comodidad no tenía sentido; desde mi energía de cambio y crecimiento, era lo natural. De eso va el autoconocimiento, de llegar a conectar con aquello que eres, de cuestionar lo que crees, de quitar capas y filtros para ver con claridad. Para poder vivir una vida lo más auténtica y coherente posible.

Me lie la valentía al cuello y mandé un email a la directora de Nars España para reunirme con ella en Madrid. Se me ocurrió la brillante idea de pedirle ayuda para un traslado a Reino Unido. Aunque temía que no les hiciera gracia, confiaba en la generosidad y empatía del ser humano.

—Después de darle muchas vueltas, he decidido que quiero vivir en Londres. Me gustaría seguir creciendo con la marca y poder entrar en el equipo inglés, además de mejorar mi técnica en piel. Creo que es la ciudad perfecta para hacerlo. Estoy muy a gusto aquí, pero siento que es el momento de vivir esta experiencia y quería pedirte ayuda para un traslado.

—Me temo que el traslado entre países no es posible en Nars. Igualmente, me gustaría ayudarte, así que puedo ofrecerte mandarles un email con mi carta de recomendación.

—¡Perfecto! Gracias, Miranda. Lo que sea que me pueda ayudar.

—Sinceramente, me daría mucha pena perderte. Valoramos mucho tu trabajo y estamos muy contentos contigo, pero entiendo que quieras crecer. Mándame tu currículum y carta de presentación y lo haré llegar personalmente. Te mantengo informada.

—¡Gracias, de corazón! Mil gracias.

Salí de la reunión venerando a la humanidad y esperé noticias pacientemente. Semanas después, tras mi insistencia, me dijeron que no hubo respuesta por parte de los ingleses. Fue un misterio que no quise resolver. Tres meses después me cansé de esperar, cogí las riendas de mi vida y pasé a la acción.

¿Insistir o soltar?

El primer paso fue buscar a María en Facebook, excompañera de Nars España y persona bonita donde las haya. Los ingleses, que no tienen un pelo de tontos, vieron su potencial y la ficharon para repartir magia junto a la marca en Inglaterra. Puso su granito de arena enviando mi currículum con su carta de recomendación a Steven, jefe de área y responsable de selección de personal en Londres.

María fue un pilar para mí, tanto dentro como fuera de la empresa; su sonrisa, su tono de voz y su luz no dejan indiferente a nadie. Ahora domina el mundo desde Nueva York y, aunque el mapa diga que estamos muy lejos, seguimos sintiéndonos muy cerca. También contacté con otros maquilladores del equipo inglés por Instagram. Pedí ayuda a diestro y siniestro; algunos no me leyeron, otros me ignoraron, y Anna Priadka decidió echarme un cable y volvió a mandar mi currículum a Steven.

Por otra parte, Marta, seguidora trabajando en Londres y después amiga, también quiso ayudarme recomendándome personalmente a la encargada de Nars del centro comercial donde trabajaba. Paralelamente me inscribí en una web de búsqueda de empleo y apliqué a todas las ofertas que había publicado la marca para Londres y Birmingham. Estaba dispuesta a empezar en otra ciudad y conseguir el traslado más adelante. Mandé el currículum tres veces más.

Aproveché que Priadka había puesto en copia a Steven para contactar de forma directa con él, sin intermediarios ¡Currículum va! ¿Sexta vez? Quería invitarle a mi próximo cumpleaños. Éramos íntimos. No hubo respuesta. La frustración creció, pero seguí dando por saco. Steven tenía dos opciones: me concedía una entrevista o me denunciaba por acoso. En aquel momento tuvo sentido, pero hoy tengo claro que si volviera atrás SOLTARÍA antes. Me rendiría a lo que Es y no puede Ser

de otra forma.

La vida me ha demostrado que me guía sutilmente y me da lo que necesito para seguir aprendiendo y creciendo. La determinación y rebeldía de la adolescencia me ayudaron a no desistir, a aguantar los golpes contra la pared una y otra vez hasta conseguir lo que quería, aunque me dejara la piel, la energía o mi autoestima en ello. Y tras muchos hematomas, he decidido abandonar el masoquismo.

Ahora intento ir a por lo que quiero poniendo atención; si no sale en un número razonable de intentos, si hay demasiadas resistencias, entiendo que no es la dirección adecuada. En mis tiempos mozos lo hubiera considerado derrotismo, ahora sé que es aceptación y adaptación a la realidad. Y no siempre cambio la meta, sino la forma de llegar hasta ella. No me empecino.

Reflexiono, escucho.

Y busco caminos con menos piedras.

La vuelta a la tortilla

Como la cosa con Nars empezaba a no pintar bien, aproveché un viaje exprés a Londres para probar SUERTE y buscar trabajo en persona. Pedí a Alberto que me diseñara un currículum llamativo a nivel gráfico y busqué un sobre apropiado para entregarlo. Lo encontré en una pequeña tienda de bellas artes a doce euros el sobre. Compré diez, no había presupuesto para más. El objetivo: que no pasara desapercibido.

Al llegar a mi ciudad favorita me centré en los grandes almacenes Selfridges, en Oxford Street, entregué los diez sobres apretando de nuevo los glúteos por la vergüenza que me daba mi inglés de pacotilla, la cabeza bien alta para disimularla y una sonrisa de oreja a oreja. No sé si me entendieron, no tuve tiempo de comprobarlo porque salí corriendo. Mi móvil sonó veinte minutos después. Era la encargada de Bobbi Brown, quería entrevistarme lo antes posible. Estaba en un tren de camino a las afueras para ver a Gabi —mi descubridora del Satisfyer y amiga—, pero bajé en la siguiente parada, di media vuelta y corrí para llegar a mi primera oportunidad. No supe hilar tres frases seguidas al hablar ni entender la mayoría de sus preguntas. Tuve que pedirle que me repitiera cada palabra lentamente y concentrarme en sus labios para entender (y a medias) lo que me contaba. Su labial era ideal. Nunca me volvieron a llamar.

Primera victoria. Si en menos de media hora había conseguido una entrevista, por estadística y probabilidad, en un mes podría tener trabajo. Ese «no» me abrió la puerta de par en par para seguir intentándolo. DECIDÍ darle la vuelta a la tortilla y utilizarla a mi favor para motivarme y seguir adelante.

Eso es el optimismo: hacer el ejercicio consciente de evaluar la situación desde diferentes puntos de vista para escoger aquel que te ayude a seguir creciendo. No es creer que todo está bien pase lo que pase, sino saber encontrar oportunidad allá donde antes veías fracaso. Al principio puede que solo lo consigas en situaciones ligeras, pero con la práctica constante acabarás incorporándolo en tu forma de vida. Y serás capaz de convertir la caída en posibilidad.

Aterricé en Valencia el 26 de septiembre, día en el que cumplía veintiocho años. Seguía sin noticias de Nars y sonó la alarma de mi paciencia; se había acabado. Me senté delante del ordenador, entré en Easyjet, seleccioné un día del calendario jugando al pito pito y compré un vuelo solo ida a Londres para el 31 de octubre de 2015. Tenía ahorros para sobrevivir dos meses sin trabajar y experiencia como maquilladora, camarera, planchadora de calzoncillos y au pair. Estaba de pie en medio del salón de mi pisito de soltera y tenía en la mano una magdalena dura con una vela usada. Abrí el balcón de par en par y vi que el árbol de enfrente había pasado del verde al ocre; en un momento de fuerte viento sus hojas empezaron a caer y volaron a lo loco.

Quería ser una de ellas. Respiré hondo, pedí un deseo, soplé mi vela y llamé a mi jefa para pedir la baja voluntaria. ¡Feliz cumpleaños!

La montaña y sus maletas se iban a por Mahoma.

La misma noche llegó un correo de la supervisora de Laura Mercier —reconocida marca inglesa—; querían contar conmigo. No necesitaba pasar entrevista. Tras recibir mi currículum, buscó mi trabajo en redes y me ofreció formar parte del equipo.

Cuando una puerta se cierra, otra se abre.

Solté, salté y confié.

LONDRES 2.0

«De nuevo, dos caminos.

De nuevo, la vida poniéndome a prueba.

De nuevo, Nars era la opción menos segura».

Estrené gabardina beige, botines de cordones y sombrero negro para aterrizar integrada en el entorno. Fui directa a las oficinas de Laura Mercier, en Oxford Street.

—Ana, bienvenida a Londres. Llevamos un mes esperándote porque queremos contar contigo en el equipo. En principio sería para el stand de Liberty, pero hay oportunidad de crecer y formar parte del equipo de maquilladores nacionales en unos meses.

—Muchas gracias por vuestra paciencia y por confiar en mí sin conocerme. Con total sinceridad, te diré que mi objetivo principal es seguir trabajando para Nars. Tengo una entrevista con ellos la próxima semana. —Mentira cochina—. Y hasta entonces no podría darte una respuesta.

—¿Cuánto te pagan?

—Me quieren hacer la oferta en persona.

—Dime cuánto quieres cobrar.

—Pues... —Que alguien me rice la pestaña y me pellizque—. No es el sueldo lo que más me importa —dice una loca en una de las ciudades más caras del mundo.

—¿Qué buscas, entonces?

—Me gustaría seguir mi carrera profesional con ellos. Adoro el producto y sus valores, pero en caso de que no sea posible, Laura Mercier es una marca que encaja con mi forma de ver el maquillaje.

—Te entiendo y valoro mucho tu fidelidad a la marca. Por eso te quiero en el equipo.

—Te lo agradezco. Si te parece, te escribo en cuanto acabe la entrevista de Nars.

—Déjame tu pasaporte para tener el contrato listo en el caso de que quieras unirme a nosotros. Empezarías la semana que viene.

Al salir tuve que sentarme a tomar un café y procesar lo que acababa de pasar. En cuanto reaccioné, mandé un email bomba y definitivo a Steven, blanco principal de mi acoso. Me daba igual lo que este señor pensara de mí; llevaba meses ignorándome, la cosa solo podía ir a mejor.

«Hola, Steven:

Soy yo, otra vez. Siento volver a escribirte, pero he aterrizado esta mañana en Londres. He dejado Nars España y acabo de salir de una entrevista con Laura Mercier. Quieren que firme el contrato ya mismo para empezar a trabajar con ellos. He intentado contactar contigo por diferentes vías, pero en vista de tu silencio me voy a ir a la competencia. Me pone muy triste porque llevo varios años viviendo los valores de la marca y mi sueño era seguir en ella. Este es mi último intento.

Muchas gracias.»

La decisión de conseguir mi objetivo se llevó la vergüenza por delante. Tener la meta clara y darme prioridad me ahorró el miedo a hacer el ridículo. Y es que, no hay mayor pérdida de autenticidad que dejar de perseguir tus sueños para evitar que te señalen con el dedo.

En menos de dos horas tenía su respuesta en mi bandeja de entrada. Acudí a las oficinas de Nars poniendo especial atención en seguir las normas de maquillaje y vestuario: traje de chaqueta negro, pelo retirado de la cara, eyeliner, pomulazo y labio rojo. Steven se disculpó por no haber contactado conmigo antes y yo sonreí haciéndome la amable y comprensiva. Pobrecillo, no sabía que estaba allí para llegar al equipo Lead Artist y que tendría que soportarme hasta conseguirlo. Coser y cantar.

El puesto era mío. No se habló de equipo nacional ni de sueldo —fue el mínimo establecido—,

pero no me importó. Solo quería mi oportunidad para demostrarles mi pasión por la marca y mi trabajo. Yo primero demuestro y luego pido. Esa misma noche escribí a Laura Mercier para rechazar su oferta de trabajo. Me contestó de inmediato, ofreciéndome más dinero. Me bebí una copa de vino blanco de un trago y contesté siendo fiel a mi corazón y dejando mi cuenta bancaria a un lado. Prefería apretarme el cinturón y comer arroz blanco que dejar de seguir mi ¿intuición?

De nuevo, dos caminos.

De nuevo, la vida poniéndome a prueba.

De nuevo, Nars era la opción menos segura.

Hogar dulce hogar

Encontrar casa era lo que más temía de Londres. Los precios desorbitados, las distancias imposibles y la alta demanda hacen que buscar hogar te dispare el cortisol. Y ocurrió un milagro: recibí un email de una seguidora que me ofrecía su casa en alquiler —con un precio que podía pagar— mientras buscaba mi futura habitación. Se encontraba en Kensington, uno de los mejores barrios de la ciudad y a diez minutos andando de Westfield, el centro comercial donde empezaba a trabajar. Recuerdo mirar el mapa y tener que pestañear varias veces para asimilar el regalo que me acababa de hacer la vida. Miré al cielo y di gracias en voz alta, muy alta, para que quien estuviera ayudándome desde arriba supiera que estaba profundamente agradecida y que podía seguir echándome una manita cuando quisiera.

Pero aquí no acabó la cosa. A mitad de camino entre el trabajo y mi nueva casa vivía mi amigo Roberto, uno de los grandes pros de mi lista a la hora de tomar la decisión; ya había experimentado lo dura que es la ciudad y lo sola que te puedes sentir. Nos conocimos gracias a su madre, María, mi primera clienta fiel. Un día cualquiera entró con ella en la perfumería, confió en mí al recomendarle una crema y catorce años después sé que no es la primera vida que compartimos. No sabemos cómo sucedió, racionalmente nuestra amistad era improbable. Él, siempre correcto e impecable, hablaba de moda, lino y buen algodón. Yo, siempre alocada e intensa, vestía poliéster. Aparentemente nada que ver, pero todo en común.

Esa es la amistad en la que creo, la que no se fuerza, la que surge de manera natural porque, de una manera u otra, la vida os junta en el camino una y otra vez. La amistad que aparece sin buscarla y que encuentra la manera de quedarse.

Me instalé en el apartamento de Kensington un día antes de empezar a trabajar. Era el sótano de una casa victoriana decorado con mucho gusto. El baño, mi lugar favorito, tenía una bañera clásica blanca con grifería vintage, y los azulejos del suelo dibujaban rombos en blanco y negro. Mi plan perfecto consistía en darme un baño de espuma con una copa de vino mientras vivía historias de amor inventadas acompañada de Ed Sheeran. Es cierto que en la casa apenas entraba luz natural, pero no me importó; la ilusión de mi nueva vida me iluminaba. Y como soy rápida para todo, la sensación de soledad no tardó en llegar. Se alimentó de la oscuridad de la noche cerrada del invierno y de la llegada de la Navidad. Los turnos de trabajo me impidieron volver a casa y fue la primera vez que pasé las fiestas separada de mi familia.

Como me creía independiente y desapegada, no veía mayor problema. Hasta que llegó Nochebuena. ¡Amiga! Cuando vi que el resto del mundo estaba reunido con los suyos cantando villancicos me entró la morriña. Pasé las fiestas con una chica valenciana que tampoco pudo librar y volver a casa. Nos hinchamos a películas, Tinder y Nocilla.

Una de las cosas más bonitas de la soledad cuando estás fuera de casa, es que te empuja a relacionarte con personas con las que probablemente no hubieras hablado en tu zona de confort. La situación te anima —o fuerza— a abrirte a gente nueva. Y puede que haya sorpresas. Pero

siempre aprendes.

Tardé más de un mes en sentir que mi apartamento era hogar. Sabía que tenía que mudarme a corto plazo porque iban a reformarlo, pero podía quedarme hasta que empezaran las obras. En un principio contaba con cuatro o cinco meses de estabilidad, pero en Londres las cosas van a la velocidad de la luz. Por eso me gusta tanto. Porque si hay dos palabras que definan la energía de la ciudad, son «cambio» y «movimiento».

El 5 de enero salí de fiesta por primera vez para celebrar mi adaptación a la vida londinense. En medio de la noche sonó un wasap:

«Ana, acaban de decirme los obreros que empiezan la reforma en diez días. Perdona que te avise con tan poca antelación, pero nos lo acaban de decir. Tendrás que dejar la casa para entonces».

¡Camarero!

¡Un chupito triple de Jack Daniel's, Jäger y lejía, por favor!

¿Alguien ahí arriba?

Ilusa de mí, creí que la vida me había dejado escaquearme de la búsqueda de nido bajo presión, pero no, solo me dejó descansar a mi llegada. Ahora tendría que hacerlo con el tiempo corriendo en mi contra y trabajando cuarenta horas semanales. Me suscribí a varias páginas de alquiler y empecé a mandar mensajes a fuego. Las visitas eran de un día para otro o el mismo día y, si dudabas o tardabas en responder, la habitación volaba.

Parecía que las regalaban. No sabría decir el número de veces que fui al servicio en el trabajo para poder comprobar los mensajes, ni la cantidad de favores y cambios de turno que tuve que pedir. Favores que devolví con cervezas y vino, por supuesto.

Haber entrenando la capacidad de automotivarme durante los años anteriores me vino de perlas. Sé que levantarme cada mañana para perseguir lo que quiero es una decisión. He comprobado que la motivación está directamente relacionada con la ilusión y la frustración. Si consigo mantener la primera y gestiono bien la segunda, encuentro la forma de seguir adelante.

Para trabajar la ilusión me apoyo en una técnica que he utilizado desde pequeña: soñar despierta. Los expertos lo llaman visualización y se utiliza mucho, incluso en el deporte. Rafa Nadal gana sus partidos antes de jugarlos.

Visualizarme en el futuro habiendo conseguido mi objetivo es algo que siempre he hecho por simple diversión. Es una forma de JUGAR en mi mundo imaginario, de VIVIR y SENTIR mi propia historia. Años más tarde me explicaron que, cuando visualizo, mi mente no puede distinguir entre imaginación y realidad, y activa los mismos mecanismos que activaría si la experiencia fuera real. Se liberan, incluso, las mismas hormonas. Está comprobado que soñar despierta me acerca a lo que quiero.

Para gestionar la frustración, hago lo que puedo. Después de muchos cabezazos DECIDÍ que, si el asunto no está en mi mano, si escapa a mi control, lo acepto e intento buscar la perspectiva que me permita aprender y crecer. Hay veces que cuesta, pero sigo intentándolo. Si, por el contrario, puedo actuar para cambiar la situación, ¡mambo! Busco opciones y me pongo manos a la obra. Fin.

El mes y medio de visitas fue algo parecido al túnel del terror; vi muchas habitaciones tapándome los ojos. O la nariz. No me acuerdo de todas las casas —más de cincuenta—, pero algunas no podría borrarlas de mi memoria ni con un lavado de cerebro.

Cuando la esperanza empezaba a flaquear, llegué a Queen's Park. Me enamoré de la calle, llena de preciosas casitas victorianas. La puerta era roja, la moqueta estaba limpia y el baño tenía suficientes baldas para alojar mi arsenal cosmético. Y cuando hay espacio para la rutina facial,

sabes que has encontrado tu hogar.

Como era habitual, la lista de candidatos para alquilar la habitación era más larga que un día sin aguacate. En Londres no eliges casa, la casa te elige a ti. Hay que pasar un casting para pagar seiscientos euros por una habitación de ocho metros cuadrados en zona dos. Y es que, en el baile de la oferta y la demanda, cuando la segunda se viene arriba, la primera es la reina de la pista.

Al acabar mi entrevista me comunicaron que tendría que esperar un día para conocer el veredicto del jurado. En vista del percal, no dudé en jugar mis cartas y mandé un mensaje a una de las chicas de la casa —era española y tiré de nacionalidad para sumar puntos—.

«Isabel, ha sido un placer conoceros. La casa es preciosa y me encantaría vivir con vosotras. Soy maquilladora profesional y tengo kilos de maquillaje de las mejores marcas. Mi kit vendría conmigo y, si me elegís, me ofrezco para haceros el eyeliner todos los sábados. Espero tu mensaje»

En mi defensa diré que solo utilizo el soborno en emergencias. Recé todo lo que supe aquella noche, y a la mañana siguiente recibí su respuesta: «Hola, Ana, muchas gracias por tu interés, pero hemos seleccionado a otra persona».

¿Mi flor en el culo se había mustiado?

Muerte y destrucción.

Semanas después, seguía de okupa en casa de otra seguidora y su novio, María y Rich. Una mañana, ahogada por la desesperación, pedí auxilio a aquellos que me habían ayudado a mi llegada.

Los llamé los de arriba —véase Dios, Universo, guías, ángeles o tu gato chino de la suerte—. Me senté debajo del techo de cristal del comedor mientras llovía con fuerza, miré al cielo y hablé en voz alta para que pudieran oírme con claridad.

—Por favor, necesito ayuda. Agradezco todo lo que habéis hecho por mí hasta ahora, pero tengo que encontrar un lugar que me permita empezar mi vida aquí. Estoy muy cansada, os lo pido por favor. Si me ayudáis, prometo hablar con vosotros todos los días y estar más atenta a las señales.

Y juro por mis niveles de hidratación facial que dos horas después recibí un mensaje de las chicas de Queen's Park: «Ana, la agencia no ha aceptado a la chica que habíamos seleccionado y tú eras la segunda en nuestra lista. Si aún estás interesada, la habitación es tuya».

¿Pide y se te dará?

Desde entonces pido ayuda para todo.

Miro al cielo y pido.

Incluso para aparcar.

Desde entonces doy gracias por todo. Miro al cielo y doy gracias.

Incluso cuando aparco.

Sorry, I don't speak English

Durante los primeros meses de trabajo creí haberla liado muy parda con mi decisión. Mi zona de confort en España era grande y lujosa; tenía varios sofás de terciopelo, cojines de plumas y flecos, alfombras persas y un barman preparándome mojitos con hierbabuena recién cortada. Y la abandoné para ser el último mono de Nars en un país que no hablaba mi idioma.

Ana Albiol no existía en territorio británico. El blog no tenía impacto porque era en castellano, para mis jefes era un número más y las clientas me percibían como la españolita que no habla inglés. Tenía emociones encontradas. Por un lado, la sensación de libertad era brutal; sentía alivio porque nadie me conocía, nadie tenía expectativas sobre mí y tampoco me sentía juzgada. En Londres eres invisible para lo bueno y para lo malo. Sin embargo, mi parte controladora maldecía

la situación. Todo era nuevo y diferente; el carácter de la gente, el idioma, los tonos de piel, las tendencias en maquillaje, el ritmo de la ciudad e incluso la forma de ligar. Había perdido la seguridad adquirida tras diez años maquillando y mi mayor fortaleza: la palabra. Fue así como llegué a encontrar respuestas a las preguntas que tanto me había hecho: «¿Por qué gusto? ¿Por qué yo? ¿Qué ve la gente en mí?» Siempre he sabido que mi técnica al maquillar es similar a la del resto de compañeros, que no tiene nada especial, pero en ese momento entendí que mi capacidad de transmitir y conectar es lo que marca la diferencia.

Tenía dos opciones: hablar inglés o cambiar de trabajo. Elegí la primera y, como mis horarios laborales ponían difícil ir a clase de forma regular, me lo volví a montar por mi cuenta. Volví a tirar de Duolingo, canciones y pelis. También añadí citas Tinder —ideal para el speaking—. De nuevo, intenté relacionarme lo justo con españoles y aproveché el entorno para poner la antena y repetir como un lorito. Incluso el «Mind the gap» de la señora del metro. El agotamiento profundo y los dolores de cabeza volvieron a ser constantes los primeros meses, pero el idioma no fue lo único con lo que tuve que lidiar. Ojalá.

Otro país, otra piel, otra técnica

Mi habilidad a la hora de maquillar sufrió el cambio; no acertaba con los tonos de bases y correctores. Mis clientas, principalmente de Somalia e India, tenían un tono de piel medio-oscuro con subtono ocre y naranja, y yo estaba acostumbrada al dorado claro-medio español. Me frustraba porque en España clavaba el tono de una base sin probarla y a cinco metros de distancia, mientras que aquí necesitaba tres intentos y no siempre daba en el clavo. Mi inseguridad se olía desde Buckingham Palace. Era normal verme abriendo y cerrando cajones, fingiendo que buscaba algún producto para ganar tiempo y poder encontrar el tono adecuado y las palabras para expresarme. Pasar por el baño a llorar era parte de la hora de la merienda.

La técnica no se salvó. Estaba acostumbrada a ahumados neutros, pieles transparentes y luminosas, y dimensión suave con bronceado. Allí buscaban lo opuesto. Pedían cobertura de cemento, acabado mate, cejas ultradefinidas y contorneados estilo Kardashian. Señor, llévame contigo. Con cero humildad, intenté pasarme sus preferencias por el forro y hacerlas cambiar de opinión. Quería llevármelas al terreno de lo que yo consideraba elegante, como si solo yo tuviera la VERDAD absoluta. No funcionó. La moda manda.

También mis cifras eran las más bajas del stand y la presión se unió al equipo. Mi encargada —a la que amé y sigo amando— me ayudaba en todo lo posible, pero tenía que llegar al objetivo de ventas por mí misma o mi amigo Steven me daría un toque de atención. Muchos días me empanaba mirando el Excel con los números, añorando lo fácil que era vender en Valencia, donde no tenía que preocuparme por llegar al objetivo. El volumen de clientas era tan grande y confiaban tanto en mi criterio que muchos meses lo doblaba sin quererlo.

Las compañeras fueron clave y compensaron el drama. Margret, Brenda, Lynetta, Vestina y Hannah fueron el mejor equipo que se puede tener para empezar de cero en un stand. Cada una de su madre y de su padre, con nacionalidades y personalidades totalmente diferentes, pero dispuestas a integrarme en el equipo, a echarme una mano siempre y a compartir una —o varias— botellas de vino al salir de trabajar. Me impactó su compañerismo a pesar de que acababan de conocerme. ¿Esto era normal o estaba teniendo mucha suerte? Opté por creer que la enorme oferta de trabajo de la ciudad y el movimiento constante lo incentiva. Opté por creer que la rivalidad que he sentido en otros lugares tiene que ver con la falta de oportunidades y el miedo a quedarte sin el sueldo que te da de comer. Adaptarme no fue fácil. Hacer las maletas no era una opción.

Tiré de lo aprendido.

Keep going.

Mi cura de humildad

Nunca he llevado bien que me digan lo que tengo que hacer, me gusta decidir por mí misma; sin embargo, el maquillaje me ayudó a darme cuenta de que condenaba algo que yo también practicaba: intentar imponer mi forma de ver y hacer las cosas.

—Hola, quiero la base de maquillaje más clara que tengas.

—Bienvenida a Nars. ESO NO PUEDE SER, tu tono es Macao.

—Sé que mi piel es muy oscura, pero me gustan las bases claras. Quiero la más clara que tengas.

—¡Pero te va a dejar la piel gris! Hazme caso que soy maquilladora profesional y ENTIENDO.

—¿Puedo probarme la más clara para ver cómo queda?

—Claro, pero no es tu tono. NO VAS A ACERTAR.

Me aparté y le ofrecí el tocador. Sabía perfectamente que mi trabajo era probársela, pero había tocado mi ego y no le brindé más ayuda. Miré de reojo, esperando su reacción al comprobar que YO TENÍA RAZÓN, pero su cara al mirarse al espejo me partió en dos; tenía la piel gris y una gran sonrisa. Se me cerró la garganta al darme cuenta de que había estado a punto de impedir su momento de felicidad.

Me encontré cara a cara con mi ego. ¿Quién me había creído? Aquella chica estaba sonriendo emocionada gracias a un tono de base, gracias a una elección propia. Fue un punto de inflexión y uno de mis grandes aprendizajes.

No somos nadie para juzgar una decisión ajena. Intentar imponer nuestro criterio, idea o forma de hacer las cosas es una falta de respeto hacia la persona que tenemos delante. Es un asalto a su libertad. Nuestro conocimiento es una herramienta para ayudar, no para dictar sentencia. Estamos aquí para colaborar, para aceptar cualquier punto de vista. Incluso si es opuesto al nuestro.

Este momento me regaló una potente cura de humildad. Si hubiera seguido MI CONSEJO, habría salido con un tono parecido a su piel, aparentemente más ADECUADO, pero desde luego no sería el tono ACERTADO. Un punto me conectó con otro e intuí que había cierto paralelismo con mi forma de enfocar el futuro. Había dado por hecho que nadie mejor que yo sabía cuál era mi tono de vida e intentaba conseguirlo a toda costa, pero ¿y si no era el acertado? ¿Y si estaba intentando imponer mis metas y objetivos a esa fuerza mayor que yo? ¿A la propia vida?

Acertar empieza por aceptar.

En todos los aspectos.

VUELVO A CASA

«Mi escepticismo entró en colapso cuando vio que lo llamaban “espiritualidad”; lo relacionaba con religión, sectas y esoterismo —es lo que tiene la profunda ignorancia y el desconocimiento—, pero la sensación de estar escuchando verdad fue tan fuerte que mi juicio y su correspondiente resistencia acabaron desvaneciéndose».

El estrés y cansancio acumulado crecían conforme tachaba días en el calendario. Seguía con el idioma y el blog como podía mientras que en Nars no había indicios de avance. Mi yo flagelador se regodeaba al recordarme que a ese ritmo no conseguiría ser Lead Artist. Motivación arrancó para largarse. Esperanza iba de copiloto. ¿Y si había llegado al límite de mi capacidad? ¿Qué más podía hacer? No veía forma humana de mejorar a corto plazo y no había trabajado suficiente la paciencia para considerar el largo.

Entonces apareció Loreto. Era seguidora del blog, bonita de la terreta y también lo había dejado todo en busca de nuevos sueños. Mientras le recomendaba coloretos y cremas, me sugirió que probara con el yoga. Ella hacía Bikram —modalidad que se practica en una sala a cuarenta grados—, y había notado grandes beneficios. El más importante: le había ayudado a no morir de estrés en la ciudad que nunca para. CASUALMENTE, el estudio estaba a cinco minutos de mi casa. Lo capté rápido; era una miguita de la vida para indicarme el camino y ayudarme a avanzar —ya prestaba atención a las señales—. Al día siguiente me apunté con la oferta del mes de prueba y entré en mi primera clase. Drama.

La sala era una sauna, me ahogaba al respirar, mi cuerpo era acero oxidado, no entendía el acento del profesor y los noventa minutos se convirtieron en novecientos. Mientras me retorció en las posturas, pensaba un plan para escaparme sin llamar la atención. Estaba acostumbrada a deportes de acción, y no soportaba lo lento que se movía esa gente. Tenía ganas de gritarles: «Alegría, que la vida pasa». Claramente no era para mí, pero había pagado cuarenta libras y no estaba para despilfarrar. Acabaría el periodo de prueba y no volvería. Jamás. Dos meses después reservé plaza para un retiro en la Toscana. Seguía siendo «todo o nada».

Esa práctica milenaria me cambió la vida. No sé cómo ni cuándo porque no lo recuerdo; fue progresivo, cada día me encontraba mejor y la práctica diaria a primera hora de la mañana se convirtió en prioridad. Descubrí que respiraba y que mis dedos de los pies —el pequeñito incluido— tienen una gran función: darme apoyo. Antes, solo les prestaba atención cuando llegaba el verano y me pintaba las uñas de rojo para la foto de Instagram. Ahora, cada mañana los saludo y reconozco su aportación al conjunto. Empecé a tomar conciencia de mi cuerpo serrano, de su importancia para poder disfrutar la vida que quiero, y llegué a sentir amor hasta por mi colon. La mente también ganó; con la práctica le regalé tiempo para desconectar, limpiarse y resetear. Me lo agradeció con más capacidad de atención, concentración y claridad a la hora de tomar decisiones. Dejar de rumiar sobre problemas inventados del futuro durante hora y media es medicina de la buena. El mayor impacto fue interno. Al principio, acababa las clases llorando, con una sensación difícil de describir. Era parecido a la alegría que sientes cuando, después de un tiempo fuera, vuelves a casa. Esa sensación de pertenencia, familiaridad, seguridad y calidez.

Estaba volviendo a casa.

Estaba volviendo a mí.

El efecto del yoga traspasó las paredes del estudio. Mi percepción a través de los sentidos se vio alterada, los olores ganaron intensidad, para bien y para mal, el sonido de los pájaros y de los coches pitando era más evidente y los colores estaban más saturados. Mi cuerpo era capaz de sentir el calor de un rayo de sol en mi espalda o la tensión acumulada en la escápula derecha. ¿Superpoderes? No. Empezaba a ser más consciente de mí misma y del mundo que me rodeaba. Me fascinaba mirar a los árboles y descubrir detalles que había pasado por alto; la corteza y sus

capas, la forma de las ramas, las raíces, las hojas y sus bordes. Los miraba embobada y perdía la noción del tiempo. Un día, dejándome llevar por la atracción que me provocaban, abracé al árbol de mi calle. La gente me miró, pero cerré los ojos y apreté con fuerza. Cada día lo veía aguantar frío, lluvia y viento como un auténtico espartano. Lo llamé Invencible. Lo conocí en pleno invierno, cuando ambos teníamos las ramas peladas y volvimos a brotar juntos en primavera.

La naturaleza cobró vida.

El resto del mundo empezó a importar.

Mis compañeras y amigos también notaron mi cambio; mi impaciencia descendió drásticamente y dio paso a la calma. Hablaba más lento, dejé de correr para empezar a andar y el ansia por cumplir objetivos se difuminó como mis ahumados. Entré en eso que llaman «aquí y ahora». SENTÍA la certeza de que todo estaba bien, mejor que nunca, aunque las cosas no eran como las había planeado. No tenía ni idea de qué era la felicidad, pero algo me decía que se parecía mucho a lo que estaba experimentando. Me sorprendió que en tantos años de terapia no hubiera llegado a ese nivel de conexión y profundidad. Trabajaba desde la razón y las emociones, cambiando pensamientos y creencias mediante la acción, pero pasé por alto una parte importante:

Además de cuerpo y mente, soy espíritu.

Soy alma.

Y las preguntas empezaron a llegar.

¿De dónde venía aquella sensación de serenidad?

¿Y si las metas que perseguía no eran mías?

¿Y si había otra forma de vivir y de pensar?

Sentir verdad

En mi búsqueda de respuestas empecé a devorar libros y vídeos de crecimiento personal. Y se abrió la caja de Pandora. Las noches se volvieron orgías de conexión y conocimiento. Mis acompañantes fueron Borja Vilaseca, Sergio Fernández, Mario Alonso Puig, Eckhart Tolle, Oprah Winfrey y Deepak Chopra, entre otros.

Recuerdo perder la noción del tiempo pegada a la pantalla en la mesa de la cocina y hacer clic con cada frase que salía de sus bocas. Esta gente puso palabras a mis pensamientos y sensaciones, me ayudó a tirar del hilo y a entender todo lo que estaba experimentando. Cada charla era un orgasmo de entendimiento sobre mí misma, la realidad y ese «algo más grande que yo». Mi escepticismo entró en colapso cuando vio que lo llamaban «espiritualidad»; lo relacionaba con religión, sectas y esoterismo —es lo que tiene la profunda ignorancia y el desconocimiento—, pero la sensación de estar escuchando verdad fue tan fuerte que mi juicio y su correspondiente resistencia acabaron desvaneciéndose. Y es que, sentir verdad es implacable.

Después de días oyendo hablar del ego, quise intimar y conocerlo mejor. Durante años le había hecho cruz y raya por su mala propaganda, pero estaba dispuesta a abrirme y a escucharlo. Antes de nuestra cita lo asociaba con vanidad y prepotencia, después de varias conversaciones descubrí que no es mal tío, me resultó cercano. Nada como conocer a fuego lento para entender. Cuando me contó su historia, su miedo al rechazo, a no pertenecer y a no ser amado, no pude más que sentir ternura. Bonico de la yaya. De ahí toda la parafernalia que ha montado el pobre. De ahí la coraza y el personaje que se inventa para protegernos, para controlar, para que no nos hieran, para que no descubran nuestra sombra. De ahí la lucha, el odio, la resistencia, el juicio o la ambición por ser más y mejor que el de al lado. Entender que es un mecanismo de defensa me permitió acogerlo desde otra perspectiva e integrarlo en mí. Desde entonces, todo es más fácil. Porque, me guste o no, vamos a pasar la vida juntos.

Conectar con la otra parte, con el Ser, costó un poquito más. En la primera cita me puse mis mejores galas y lo invité a cenar al sitio más cool de Londres, pero no apareció. Volví a casa decepcionada, moría por ver su brillante luz. Nos conocimos sin planificarlo, días después, en medio de un paseo por el parque tras mi práctica de yoga. Me pilló en leggings y sin la pestaña rizada. Apareció en el preciso momento en el que salió el sol y alcé la cabeza para dejarme sentirlo en el rostro. Apareció a la vez que sonreía sin pensar y daba las gracias por aquel instante de calor. Me sorprendió su sencillez, esperaba algo más despampanante. Me contó que no me había dejado tirada, que acudió a la cita, que se sentó a mi lado, pero había tanta gente y tanto ruido que no llegué a verlo. Hablaba con serenidad y cercanía, como si nos conociéramos de toda la vida. Su tono de voz era tan sutil que tuve que prestar toda mi atención para entender sus palabras. Me animó a soltar, a confiar, a no practicar ni condenar la crítica o el juicio, a comprender que el otro es espejo, que forma parte de mí y que el amor es la única meta.

Volví a sentirme en casa.

Y quise volver a él.

A la esencia.

A mi Ser.

En plena catarsis personal llegó una nueva compañera de piso; Angie, una mujer griega de cincuenta años con físico de treinta y energía arrolladora. Había dejado un matrimonio y su gran empresa en Atenas para PROBAR suerte con su idea de negocio en la ciudad donde todo parece posible. La Griega es una de las personas más motivadas que conozco y, desde que entró por la puerta, supe que compartir moqueta con ella no era CASUALIDAD. Entre muchas cosas, me descubrió los batidos verdes y los tableros de visualización, me inició en la alimentación vegetariana y me presentó a Tony Robbins, uno de los coach más reconocidos del mundo —en Netflix hay un documental sobre su seminario más famoso—. Angie había leído todos sus libros, asistido a sus formaciones y decía convencida que gracias a él había dado el salto definitivo hacia la vida que quería. Sus ganas de exprimir cada momento, su fuerza, determinación y pasión llegaron a mí como un huracán, y me ayudaron a levantar los pies del suelo. Me mostró con el ejemplo que la edad es otra de nuestras excusas para no soltar, saltar y confiar.

Y discrepo de Russell. No creo que «cuando un hombre sabe a dónde va, el mundo entero se aparta para darle paso». Creo que, cuando una persona tiene claro el rumbo, el mundo entero quiere cogerla de la mano, acompañarla y vibrar junto a ella en el camino.

Otro gran descubrimiento de esta etapa fue el libro *The miracle morning*, de Hal Elrod. Con el escepticismo que me caracteriza, probé el ritual que propone. Al comprobar la mejora de mi concentración, relajación y foco, me aficioné a los rituales para el alma y los uní a mis habituales rutinas de belleza. Desde entonces intento ser fiel a ellos. A lo largo de los años he ido cambiando según mis necesidades, el tiempo disponible y el momento vital en el que me encuentro. Hay temporadas en las que me falta ponerme una túnica naranja y raparme, y otras en las que soy más terrenal. Intento escucharme atenta y cambio cuando lo necesito. La idea es que me nutra, no que me torture.

En mis rutinas diarias incluyo meditación, yoga, agradecimiento, afirmaciones en positivo, lectura, oración, cosmética sensorial y toque de maquillaje. La preparación del ambiente para llevarlas a cabo y la ropa también importan. En CASA nunca faltan velas, incienso, música de baja frecuencia, mantras y bata de pensar.

El autocuidado llegó para quedarse y a día de hoy es mi camino directo para volver a casa. Me ayuda a sentirme bien conmigo misma, a cultivar la armonía por dentro y por fuera. Me ayuda a proteger mi energía, a centrarme, a conectar.

Es mi momento sagrado.

Es mi momento de hacerme el amor.

META CUMPLIDA

«Tenía dos opciones: seguir maquillando con el culo apretado y angustiada por no ser suficiente o aprovechar la oportunidad y divertirme jugando a maquillar en Nueva York. Elegí jugar».

El «aquí y ahora» se convirtió en mi lugar del mundo favorito, mi energía se multiplicó, empecé a dormir como un bebé y a nutrirme en vez de comer. La bajada de autoexigencia y presión desembocó en el aumento de mi fluidez con el idioma. Mi acento empezó a gustarme —¿no sería yo la prima lejana de la Middleton?—. Mi mente se unió a la fiesta del bienestar y me dio tregua; las grandes metas quedaron relegadas a un segundo plano sin forzar. Y es que, entrenar tu mente para que centre la atención en el presente te separa de la ansiedad por el futuro y de la angustia por la incertidumbre. Maravilla.

Dejé el objetivo de ser Lead Artist en manos de la vida y DECIDÍ centrarme, valorar y disfrutar lo que había conseguido, que no era poco. Estaba en Londres con Nars, hablando inglés, aprendiendo técnica y relacionándome con gente nueva. DECIDÍ regodearme en el presente y dejar que el futuro llegara en su debido momento. Y, como en el amor, mi ascenso apareció cuando menos lo esperaba.

Nars me eligió para formar parte del equipo de maquilladores del Glamour Festival, una feria anual de belleza organizada por la famosa revista en la Saatchi Gallery. En sus stands puedes conocer tratamientos y productos de la mano de las mejores marcas de belleza, así como asistir a charlas de personas referentes en este sector.

Estaba emocionada, a la par que nerviosa, por vivir la experiencia: vendrían mis jefas y quería aprovechar la oportunidad para demostrar que estaba preparada para seguir creciendo con la marca. Mi look fue impoluto. Me hice la coleta tan tirante que se me rasgaron los ojos; cualquiera hubiera afirmado que mi ascendencia era nipona. Un kilo de gomina, efecto lamido de vaca y cada pelo en su sitio.

La noche anterior al evento, cuando me dio por mirar el cartel con las ponentes, eché en falta un desfibrilador. Lisa Eldridge, una de las maquilladoras más reconocidas del mundo, referente en YouTube y mi ídolo de la elegancia, presentaba su libro *Face Paint: The Story of Makeup*. Cambié algunas horas de sueño por trazar un plan que me permitiera hablar con ella.

Se respiraba un ambiente espectacular, la cola para recibir nuestro toque de color daba la vuelta al edificio. Me sentía cómoda, ya no tenía miedo a fallar con los tonos o a que la piel se cuarteara; era amiga de todos los acabados y había aprendido nuevas técnicas para preparar e integrar la base. Volvía a tener el control.

Todos trabajábamos tranquilos hasta que se formó un gran revuelo en nuestra sala. Yo estaba maquillando a una señora muy dulce y las dos nos giramos para cotillear. Mátame camión. ¡Las Pixiwoo! Dos pesos pesados del maquillaje, pioneras en tutoriales de YouTube y creadoras de las brochas Real Techniques. Intenté actuar con normalidad y seguir maquillando, pero ansiaba conocerlas. Y, de repente, mi clienta las llamó. ¡Era su amiga! Mi flor en el culo olía a primavera. Me las presentó y pude envidiar sus maravillosas pieles de cerca, hacerme una foto con ellas y decirles tartamudeando «gracias por la Setting Brush». De nuevo, la vida y sus cositas.

El plan Eldridge consistía en hacer coincidir mis treinta minutos de merienda con su charla, pero me lie a perfeccionar el delineado de un labio rojo, perdí la noción del tiempo y llegué tarde. La cola para conseguir la firma del libro era infinita. ¡Mi corazón empezó a latir desbocado! Volví corriendo a mi stand y cogí un colorete de edición limitada que me habían regalado para tener un detalle con ella. Por el camino, y temblando, arranqué un trocito de cartón de una caja, donde escribí: «Quiero limpiar tus brochas. Gracias por hacer magia», y lo metí en la caja del colorete. Durante la cola ensayé varias frases en inglés para aprovechar mi minuto de gloria al máximo. Al

llegar mi turno los nervios no me dejaron abrir la boca. Solo al despedirme salió un hilillo de voz: «You are amazing, thank you for being such an inspiration». No sé si sintió lástima, ternura o pensó que su vida corría peligro por la forma en la que temblaba y me caían las lágrimas. Ya en casa llegó el mensaje del parraque. Después de compartir en Instagram la foto que nos habíamos hecho juntas, Lisa me pidió por privado mi dirección de correo electrónico. Mi reacción, como es habitual, fue apasionada y exagerada. Me tiré sobre la moqueta y empecé a llorar a moco tendido. Incluso mis compañeras de piso entraron asustadas para ver qué pasaba. Y aquí viene la gran idea del momento: como buena ansias, quise compartirlo con la gente de mi comunidad en aquel preciso momento. Salí en stories contándolo todo entre lágrimas y tembleques y, de nuevo, me convertí en inspiración para mucha gente, a la vez que las odiadoras sedientas de carne fresca vieron el filón para meter cuchillo. Y lo hicieron. Vaya que si lo hicieron.

A los pocos días llegaron dos emails. Uno era de Lisa. Me daba las gracias personalmente por el colorete y la notita, y decía que, aunque su equipo estaba completo, si quedaba alguna vacante me tendría en cuenta —putofuerte—. El segundo era de Nars. Iban a abrir la primera boutique de la marca en Europa y querían citarme para una entrevista. Pum. ¿Para qué luchar cuando puedes dejarte llevar?

Liderando, que es gerundio

Los efectos de mi práctica de yoga seguían presentes y, lejos de dudar de mí misma, afronté el proceso de selección con calma y seguridad. DECIDÍ que iba a ser parte activa y preparé una presentación de PowerPoint cuyo título era: «¿Qué voy a aportar a la boutique?» Llevaba años viviendo y trabajando según los cinco pilares de la marca: ser artista, tener pasión, hacer equipo, mostrar tu mejor versión y ser auténtica. Sabía que merecía el puesto y preparé veinticuatro diapositivas con datos y fotos que lo demostraban. Añadí misterio y emoción con Elements, de Ludovico Einaudi —mi pianista favorito—. Estuve semanas ensayando el discurso en la cocina, junto a las míticas cebollas.

Aquella mañana hice mi visualización poniendo toda la chicha en el asador, saqué los tacones de entrevistas y grandes ocasiones y, de nuevo, look habitual: traje negro, pelo retirado y delineado con labio rojo. Esta vez puse más pestaña postiza de la habitual y no me tembló la mano al perfilar. Me sentía merecedora. Hacerme el amor cada día estaba surtiendo efecto. Recorrí Oxford Street con la pisada más fuerte de mi historia; mirada al frente, barbilla alta y media sonrisa. Notaba cómo me brillaban los ojos. Era la primera vez que me enfrentaba a una entrevista de trabajo con la sensación de que no tenía nada que perder. Si me escogían ganaría aprendizaje, seguiría creciendo dentro de la empresa y estaría más cerca del equipo Lead Artist. Si no me lo daban, tocaría techo, pondría fin a mi relación con la marca y ganaría cambio y libertad. En esta ocasión, DECIDÍ que solo podía ganar.

Entré al despacho igual de tranquila que mi conciencia. El resultado no dependía de mí. Sabía que lo había dado todo por Nars; me había dejado la piel por sus valores. Había dejado, incluso, mi país y a mi gente.

Y cuando hay certeza,
la inseguridad se hace a un lado.

La directora me invitó a sentarme y, antes de que empezara con las formalidades, le dije que tenía una sorpresa —era hora de mi presentación—. Me salté la educación inglesa a la torera e invadí parte de su espacio personal para ver bien juntitas la pantalla. Quería contagiarle mi emoción y templar su frialdad británica. Noté su incomodidad, sonreí, subí el volumen y pulsé el play. Al acabar, sus ojos se elevaron en forma de sonrisa.

—Vaya, estoy impresionada con tu ACTITUD. Voy a saltarme las primeras preguntas porque ya las has respondido con tu presentación.

—Muchas gracias. —No cabía en el pantalón.

—Ahora bien, estar lejos de casa no es fácil. ¿Tienes novio allí?

—No lo es, nadie dijo que lo fuera. Y no, no tengo novio. Me he mudado a Londres para casarme con Ed Redmayne. —No pilló mi humor.

—¿Piensas quedarte en Reino Unido mucho tiempo?

—No tengo intención de volver a España. Estoy a dos horas en avión. Quiero crecer con Nars y vivir aquí.

—En ese caso, creo que el puesto ideal para ti sería de Lead Artist.

—¿Cómo? Creía que la oferta era para un puesto similar al actual.

—Bueno, estamos seleccionando maquilladoras, pero queremos una artista líder que forme al equipo de la tienda y que represente la boutique en eventos y pasarela. Has demostrado que tienes la experiencia y la pasión para hacerlo. Te llamaré cuando acabemos de hacer todas las entrevistas.

—Gracias, Caroline. —Aguanté las ganas de gritar con señorío y dignidad.

Inauguramos en junio de 2016.

9, King Street, Covent Garden.

La tienda era preciosa. Representaba perfectamente la esencia Nars: sobria, elegante y moderna. Tenía dos pisos, uno para citas privadas de maquillaje y eventos y otro para toques de color y venta. El equipo era ecléctico y adorable. Los compañeros fueron la esencia de la experiencia; compartimos sábados temáticos, emoción con cada lanzamiento, ilusión al hablar de futuro, esfuerzo, dedicación y miles de swatches.

El ritmo de trabajo fue frenético desde el principio; Convent Garden es uno de los puntos turísticos de referencia para comprar maquillaje. Grupos gigantes de chicas arrasaban día a día con el stock sin probar el producto ni preguntar el precio. «Quiero cinco correctores, tres labiales, dos polvos y una base de maquillaje». Pasé de asesorar a despachar y perdí aquello que más me gustaba de mi trabajo: el trato cercano, la personalización y la conexión con la clienta.

Las seguidoras españolas me dieron la vida en los días más densos; muchas de ellas aprovecharon sus viajes de ocio para hacerme una visita. Cuando las veía entrar se me abría el cielo, una mirada bastaba para saber que eran paisanas. El tiempo se detenía con ellas; las sentaba en el tocador y les dedicaba un ratito de color. Fueron mi soplo de aire cálido y les estaré siempre agradecida. Tampoco olvidaré el día que Bea, valenciana residente en Londres, me trajo un bocadillo de su tortilla de patata casera. Iba envuelto en una servilleta y atado con un lacito rosa. ¿Tortilla y lazo? Fan-ta-sí-a.

En el orden jerárquico, el puesto de Lead Artist estaba entre las encargadas y el resto del equipo de maquilladores. Era responsable de proponer looks para eventos temáticos, motivar al personal, formar en técnica y producto, y supervisar que el maquillaje, pelo y vestuario siguieran las directrices de la marca. Esto último fue lo más difícil, moralmente no podía llamarles la atención si no seguían la norma porque yo me la había saltado infinidad de veces. También odiaba llevar el pelo retirado de la cara, solo que ahora no podía rebelarme. Formar y motivar era natural en mí, pero reportar faltas no se me dio bien. Tampoco me gustó que mis compañeros me trataran como si fuera SUPERIOR a ellos; quería ser una más, pero la diferencia de responsabilidad no lo puso fácil. Me comí muchos marrones que no me tocaban porque no sabía —ni quería— mirar por la empresa antes que por mis compañeros, y acabé quemada por asumir tareas que no me correspondían. CREÍ que el uniforme no era de mi talla, que me quedaba grande. Aún no conocía la enorme diferencia

entre mandar y liderar.

Mientras que el jefe se centra en la demanda de tareas, supervisión y detección de aquello que no funciona, el líder utiliza su privilegio como herramienta para ponerse al servicio del equipo, guiarlo desde la confianza, inspirar con el ejemplo e impregnarlo de motivación.

El jefe es autoridad.

El líder, unión y visión.

El jefe es pasado.

El líder, presente y futuro.

Un mes después de inaugurar me soltaron el bombazo: me iba a la formación de Nueva York con el equipo de internacionales. Mi gran meta había llegado: cruzaba el charco con la marca y recibiría formación con los maquilladores a los que tanto admiraba. Quería gritar, llorar, tirarme de los pelos y rebozarme por el suelo. Quería celebrarlo a conciencia, pero el exceso de trabajo no me dejó siquiera digerirlo. Y a esto me refiero cuando hablo del ritmo de Londres; cuando empiezas a funcionar con la ciudad todo va tan rápido que cuesta encontrar momentos para celebrar tus logros como mereces. Puedes promocionar en el trabajo a la velocidad de la luz. Lo que en muchos países del mundo cuesta años, allí puedes conseguirlo en la mitad de tiempo. Apalancarse en la zona de confort no tiene cabida en la capital inglesa. Es una ciudad perfecta para dar amor a tu currículum y crecer profesionalmente. Eso sí, tienes que pagar el precio. Y no es barato. La soledad, el estrés, la incertidumbre, el riesgo y la pérdida de poder adquisitivo vienen en el pack.

¿De quién era el sueño?

Volé a Nueva York junto a Sam, Helena y Anna Priadka, tres maquilladoras del equipo internacional residentes en Reino Unido. Habíamos coincidido en pasarela y eventos, el buen rollo era evidente desde que nos conocimos y se potenció con las dos botellitas de Prosecco que nos bebimos en el avión. Aterricé viva de emoción un día antes de la formación. Era mi primera vez en La Gran Manzana y me seguía sintiendo protagonista de mi propia película. Qué... ¿SUERTE? Llegamos a Canoe Studios a primera hora de la mañana. La sala regalaba una panorámica impresionante del río Hudson a través de sus grandes ventanales. Con la excusa de contemplar las vistas, me pegué a la ventana, cerré los ojos e hice varias respiraciones profundas; me temblaba hasta el pelo engominado. Había alcanzado MI SUEÑO. A medida que los maquilladores internacionales entraron en la sala, mi postura corporal buscó el modo bicho bola; me sentía invisible y diminuta. Los seguía por Instagram y había visto sus trabajos para las mejores revistas de moda, pasarelas y alfombra roja. CREÍ estar fuera de lugar. Me presenté a aquellos que me miraron a la cara y sonreí de lejos a los que me ignoraron. Los aires de grandeza soplaban con fuerza aquel día y a mi estómago no le moló ni un pelo.

Los jefes llegaron acompañados de Mark Carrasquillo, maquillador internacional reconocido por sus famosas campañas para Calvin Klein. Mark realizaría varios looks y nosotros tendríamos que recrearlos en modelos con tiempo limitado. Él mismo pasaría a revisarlos, uno por uno. ¡Sorpresa! Examen encubierto.

Sus maquillajes fueron absolutamente perfectos. Había tenido la suerte de ver maquillar a muchos de los grandes, pero ninguno con acabados tan pulidos y limpios como los suyos.

Y llegó nuestro turno. El tiempo empezó a contar y me convertí en una bola de pinball; pasé más de cinco minutos dando vueltas a la mesa. Dudaba de cada decisión; elegía un producto, cambiaba de idea y lo dejaba. Cogía otro, me acercaba a la modelo, reculaba y lo volvía a dejar. Perdí un valioso cuarto de hora. Miraba de reojo y con ansiedad a los demás, que parecían relajados y

seguros. Sus sonrisas contrastaban drásticamente con mi expresión de no haber ido al baño en dos semanas. Cuando empezó la revisión, los jefes iban detrás de Mark, apuntando con papel y boli. Más que un examen de maquillaje parecía una investigación policial. Tela marinera con Carrasquillo; creo que ninguno de nosotros había recibido un feedback tan duro antes.

El tío no se cortó, fue tumbando maquillaje tras maquillaje. Se aseguró de que todo el mundo lo escuchara, levantando la voz y enfatizando los fallos. Las sonrisas se congelaron. Cuando lo vi venir hacia mi modelo tuve el impulso de meter a la chica en mi maleta y fugarme con ella. Aguanté.

—¿Te gusta cómo has dejado la piel? —No piques, es trampa.

—No. —Desde la otra parte del río se veía que no había clavado el tono.

—Claro que no, porque la has dejado amarilla y empolvada. Quería un mate luminoso, no esto.

—Lo sé. —Mirada de cachorro.

—La piel no está bien preparada. Si vinieras a un desfile conmigo te haría desmaquillarla entera.

—Gracias, Mark. —Por hundirme en la miseria.

Confianza se vio inmersa en un espectáculo de equilibrismo. Ahí estaba ella, montada en la bici, sujetando una barra de acero e intentando mantener el tipo encima de la cuerda sin caerse. Apreté las ruedas para no hacer puchereros.

¿Qué pasaba si Nars creía que no tenía técnica suficiente para ser Lead Artist? ¿Fracaso y decepción? ¿Qué pensaría la gente en redes sociales?

Volví a la ventana, miré al cielo y DECIDÍ recuperar mi ACTITUD de la entrevista. De nuevo, no estaba en mis manos. No podía ser una persona que no era y no podía maquillar mejor de lo que lo hacía porque ya estaba dando mi máximo. No me iba a fustigar, seguía teniendo la CERTEZA de haber hecho todo lo posible. Tenía dos opciones: seguir maquillando con el culo apretado y angustiada por no ser suficiente o aprovechar la oportunidad y divertirme jugando a maquillar en Nueva York.

Elegí jugar.

En el segundo look, con delineado gráfico y labio rojo ultramegadefinido, se mascó la tragedia. Mark hizo que un compañero —cuya soberbia era más grande que la sala— desmaquillara su labio y lo volviera a hacer. La perra del infierno que habita en mí sonrió en secreto; habíamos coincidido varias veces en el backstage y su trato para conmigo siempre osciló entre la condescendencia y la prepotencia. Me gustó comprobar que el karma vela por el equilibrio.

Antes o después,
recibimos lo que damos.

Esta vez Carrasquillo fue más suave conmigo y solo me corrigió el ángulo de la línea. También hizo un sutil guiño a la técnica del labio, dándome a entender que estaba correcto. El último look, con piel desnuda y efecto mojado, lo clavé. Semanas más tarde me comunicaron que había sido una de las elegidas para trabajar con Mark en la London Fashion Week. Y Confianza pedaleó fuerte sobre la cuerda de equilibrio, saltó de la bici con un triple mortal y cayó de pie en el escenario. ¡Taráááá! El público enloqueció.

En el avión de vuelta a Londres me sorprendí a mí misma INTENTANDO sentir la plenitud propia de los sueños cumplidos. No lo conseguí. El desvanecimiento de la adrenalina inherente a la experiencia dio paso a una profunda tristeza. ¿Qué me pasaba? Probé con una copita de cava. Nada. Confusión. Vacío. Y algo dentro de mí se atrevió a susurrar bajito:

—Ana, bonita, ¿estás segura de que esta meta era tuya?

— ¡Shhh! A callar. Nadie te ha dado vela en este sueño.

Lo había logrado.

Había **DEMOSTRADO** que se puede.
Y la foto en Instagram quedó preciosa.

MAESTROS Y MAGIA

«Creer que es suerte nos lleva a la envidia.

Creer que es actitud nos lleva a la acción».

Las bajas temperaturas y la lluvia despistaban, pero en el calendario decía que estábamos a mitad de julio. Había llegado el momento de mi primer retiro de yoga. Nunca antes me había planteado unas vacaciones en solitario, hasta que una mañana de febrero, antes de mi clase de yoga de las 6 a. m., me encontré cara a cara con el anuncio. Estar medio dormida ayudó a tomar la decisión, aunque mi presupuesto limitado no estuviera de acuerdo. Económicamente tenía que elegir: visita a familia y amigos o retiro de yoga con una panda de desconocidos en la Toscana. Y amo la pizza. No estaba nerviosa, me sentía valiente, independiente y libre. Llevaba meses intimando con la soledad y quería viajar con ella de la mano.

Viajar sola te ayuda a conectar contigo misma y con lo que te rodea a un nivel mucho más profundo. Es una bonita forma de gritarle a la vida que estás lista para dejarte sorprender. Cero expectativas. Cero planes. Y es entonces cuando ocurren los milagros. Cuando te dejas hacer. Cuando abres los brazos y el corazón a lo que venga.

Y es que, solo cuando te expones al mundo,
experimentas la magia de lo imprevisto.

Mi amiga Penny

Para aprovechar el viaje, decidí ir dos días antes a Perugia y pasear tranquila por las calles de la ciudad. El helado de pistacho no tuvo nada que ver, palabrita. No era la única que había tenido esta idea. En el estudio de yoga me comentaron que había otra persona con el mismo plan y me dieron su email para que nos pusiéramos en contacto y compartiéramos taxi. Era una tal Penny. Le propuse quedar para tomar café antes del retiro, pero no practicaba en mi estudio. Ni siquiera vivía en Londres, iba por CASUALIDAD. Me dejó su número de teléfono e hice lo que haríamos todos; agregarla a WhatsApp para cotillear su foto y comprobar que no iba a morir en manos de una asesina en serie. No tenía WhatsApp. Qué raro. ¿Debía fiarme de alguien sin sistema de mensajería instantánea en los tiempos que corren?

Mi imaginación buscó la nominación al Óscar por mejor guion original y se inventó que Penny era una señora mayor de pelo blanco, acento londinense y rollazo vistiendo. Cuando no estaba de compras por Londres, montaba a caballo en su casa de la campiña inglesa y tomaba el té a las cinco. Cantaba villancicos en el pub local y su árbol de Navidad tocaba el techo. Me hizo gracia la historia y, sin habernos cruzado más que un sobrio correo electrónico, empecé a referirme a ella como «mi amiga Penny».

Penny me propuso quedar a cenar la noche anterior al retiro; CASUALMENTE nos alojábamos en el mismo hotel. Si quería dejarme sorprender por la vida, ahí tenía mi primera oportunidad; cita a ciegas con una mujer de la que sabía poco más que su nombre.

La esperé con puntualidad inglesa y mariposas en el estómago; tanto mi alma como mi cuerpo sabían algo que la mente se estaba perdiendo. La luz dorada propia del atardecer entró con ella por la puerta. Me quedé helada. La pude reconocer a contraluz y a varios metros de distancia; era delgada, media melena blanca, llevaba un vestido gris plateado hasta los tobillos, pulseras y colgante de acero y unas Birkenstock negras.

Miedo.

Esa mujer era exactamente igual a como la había imaginado. Mi capacidad de materializar estaba llegando a otro nivel, Maribel.

—¡Penny! Soy yo, Ana.

—¡Hola, encantada de conocerte! ¿Cómo me has reconocido? —Su acento era absolutamente maravilloso.

—Igualmente. Con dos copitas de vino te lo cuento.

Putofuerte.

Cenamos en una pizzería recomendada en Tripadvisor. Como si de un encuentro entre viejas almas se tratara, hablamos de lo sagrado y lo mundano. De maquillaje, cremas, novios, sexo, dinero, trabajo, metas y vida. No creía en vidas anteriores hasta que la conocí.

Penny nació en Londres, tiene setenta años y se licenció en Historia del Arte mientras criaba a sus tres hijos. No tuvo una vida fácil, pero ahora lo compensa disfrutando de su casa de campo, donde toma el té de forma puntual, hace yoga y monta a su yegua llamada Phoebe. También vive el ritmo de la capital cuando su ajetreada agenda lo permite, ya que trabaja como freelance documentando y escribiendo libros sobre edificios históricos. Su estrategia de marketing es románticamente antigua; escribe cartas a mano contando en qué consiste su producto, las mete en sobres bonitos — que cierra con lacre— y los reparte por los barrios más adinerados de Londres. La última vez que nos vimos me contó que había escrito a Buckingham Palace; había visto en la tele que Camilla Parker no tenía regalo de cumpleaños para el príncipe Carlos y se atrevió a sugerir su trabajo. Le contestaron y estaba esperando la llamada de palacio para negociar condiciones. Me lo contó muerta de risa y asombro porque ni ella misma se lo creía. Me lo contó con el brillo de ojos propio de las personas que han DECIDIDO que independientemente del resultado, lo importante es intentarlo.

La maestra apareció cuando la alumna estuvo preparada.

Desde entonces, Penny es inspiración, referente y guía. A lo largo de estos años me ha enseñado que la pasión por vivir no entiende de edades.

Que reír alto y fuerte es una decisión.

En el retiro dieron por hecho que éramos madre e hija, aunque mi acento gritara lo contrario, y no nos molestamos en desmentirlo. Me alivió comprobar que valoraba la independencia tanto como yo; aunque la conexión era especial y me apetecía muchísimo hablar con ella, también quería espacio para el silencio. Lo que más me incomoda de las vacaciones acompañada es la necesidad de hablar a todas horas que tienen algunas personas. Para mí, estar en compañía y no decir nada ya dice mucho.

Desde que nos conocimos hemos disfrutado de la ópera y el teatro juntas, hemos visitado museos, catedrales y fundido la tarjeta comprando pijamas gustosos y cosmética en Liberty. Hemos devorado scones en los sitios más bonitos de la ciudad y nos hemos creído las más modernas del lugar al tatuarnos el árbol de la vida juntas. Hemos celebrado la Nochebuena con su familia, cantado villancicos en el pub local y arreglado el mundo entre copas de vino blanco. No hay cumpleaños que se olvide ni postal que falte porque, si algo tenemos claro, es que no dejaremos que lo que el yoga unió lo separe el hombre.

Gracias a ella he descubierto que la lluvia incesante se lleva mejor con té caliente y autoestima fuerte. Que ser auténtica es tan o más importante que desmaquillarme por las noches, que la perfección del huevo pochado es directamente proporcional al amor que le pongas y que la felicidad empieza por aceptar que merezco lo mejor. Que cada uno de nosotros lo merece.

Cinco minutos de plenitud

El retiro era en Villa Chimera, una fortaleza medieval rodeada de colinas extensas y campos de girasoles. La sala de yoga flotaba sobre el saliente de la montaña y estaba encajada entre frondosa

vegetación. Mantener el equilibrio sería fácil.

El grupo era variopinto: desde una actriz famosa hasta una voluntaria de una ONG, pasando por un agente de bolsa, dos amas de casa y varias emprendedoras. Me fascinaba estar cerca de ellos y escuchar sus conversaciones, aunque no participé mucho porque me daba vergüenza hablar de mi humilde puesto de trabajo. Muchos tenían vidas, trabajos y formas de pensar poco convencionales y, pese a que me CREÍA diferente a ellos, me SENTÍA una igual. Agradecí mis años de entrenamiento para transformar la envidia en admiración y me dejé inspirar.

El retiro me regaló mi primera —y única hasta el momento— experiencia de plenitud total. Duró cinco minutos, tiempo suficiente para alterar mi estado de conciencia. Era nuestro primer día, el cielo estaba gris, hacía viento y la lluvia caía con fuerza. Estaba enfadada, llevaba meses esperando el viaje para volver a sentir el sol en la piel y soñaba con lucir bronceado a mi vuelta. DECIDÍ que era MALA suerte y bajé de morros a la práctica. Me puse en primera fila, a escasos centímetros de los árboles. Y, gracias al sonido de la lluvia, las asanas y el olor a naturaleza mojada, no tardé en entrar en un estado de relajación profundo. Podía sentir mi respiración y el latido del corazón. La magia se dio cuando dirigí mi atención a un punto fijo, una hoja del árbol que tenía enfrente.

Pude percibir cómo se dejaba vapulear por el viento y golpear por la lluvia sin resistencia, que a su vez, la ayudaban a limpiarse. Me fijé en sus VENAS, no muy distintas a las mías, y en la importancia de su existencia para el árbol. Entendí que, de forma aislada, las hojas podían parecer insignificantes, pero cada una era clave para el conjunto. Sentí cómo las gotas de lluvia también golpeaban mi cuerpo, fundiéndose con mis lágrimas. Y supe a ciencia incierta que esa hoja y yo formábamos parte de lo mismo.

No necesitaba seguir luchando por Ser.

Ya Era.

Siempre Fui.

Creen en mí

De vuelta en Londres, Penny se ofreció a llevarme a casa en su coche. Durante el retiro le había contado todo sobre mí. Esa noche cenamos juntas en mi pub favorito y, entre fish & chips, me desveló sus intenciones ocultas.

—Ana, he estado pensando en ti durante estos días. Creo que tienes mucho talento y que no lo estás aprovechando. No dudo que Nars sea una gran marca, pero eso que me cuentas del blog y tu capacidad de conectar con la gente podría convertirse en algo muy grande. ¿Has pensando en emprender?

—No. No sé cómo se hace eso.

—¿Cuándo trabajas en tu blog? ¿Te has planteado dar cursos a la gente que te lo pide?

—Desde que estoy aquí no tengo mucho tiempo. Aprovecho mis días libres para grabar en mi habitación y editar los tutoriales. Con mis horarios es imposible dar cursos.

—Eso no puede ser. Necesitas trabajar fuera de casa y rodearte de otros emprendedores. Necesitas un local para dar cursos.

—Vengo al pub a trabajar de vez en cuando y estoy mirando tocadores para alquilar por horas.

—No es suficiente, necesitas un empujón. Voy a llamar a mi hijo Olly. Me recuerda mucho a él, también se ha hecho a sí mismo. No quiso ir a la universidad porque quería descubrir el mundo; se fue a Asia de mochilero a los diecisiete años y al volver emprendió una idea por la que nadie daba un duro. Después de veinte años su negocio es un éxito y tiene la vida que siempre soñó.

—Pero, es que yo...

—Le pediré que te ayude como un favor personal. Tienes que reunirte con él cuanto antes. No hay excusa que valga.

—Vale, me lo pienso y te aviso cuando esté preparada.

—Ya estás preparada. La cuenta, por favor.

¿A qué me sonaba su cabezonería e insistencia?

Ah, sí. A mí.

Sin paños calientes

El hijo de Penny me citó en sus oficinas de Regent Street un lunes por la tarde. No dudé en ponerme vestido y tacones de verdad. Llegué puntual y cardíaca. Dentro del edificio, clásico y señorial, se escondía The Office Group, el concepto más cool de coworking que conozco. Una mezcla perfecta entre oficina de trabajo y club social de moda. Su cafetería, llena de gente joven con manzana en el portátil, sonrisa y ganas de comerse el mundo, no tardó en convertirse en el lugar donde SENTÍA estar.

Olly me saludó con un abrazo de efusividad latina; su madre le había pedido que me tratara como parte de la familia. La seguridad que desprendía al hablar y moverse no dejaba indiferente a nadie. No es un tipo del montón, está hecho de otra pasta y se percibía a leguas. No me pareció un hombre especialmente atractivo. Hasta pasados cinco minutos.

—Mi madre me ha hablado mucho de ti, de tus valores y de tu energía; dice que le recuerdas a mí. Nuestro experto en redes sociales y yo hemos estado echando un vistazo a tu blog e Instagram. Es impresionante el engagement con tu comunidad, ambos creemos que tienes mucho futuro. ¿Cómo lo estás explotando?

—Lo hago porque amo comunicar, pero no lo monetizo. No acepto que me paguen por colaboraciones ni que me regalen productos si hay condiciones de por medio. Creo contenido porque me gusta compartir lo que sé con mi comunidad, pero mi objetivo es seguir creciendo en Nars.

—Perdona, ¿qué es Nars?

—La marca de maquillaje para la que trabajo. Llevo cinco años con ellos y acaban de hacerme Lead Artist de su primera boutique en Europa. Con ellos hago pasarela.

—La pasarela es dos o tres veces al año, ¿no? ¿Qué haces el resto del tiempo?

—Trabajo en tienda maquillando y vendiendo.

—Entiendo. Vendes maquillaje para ellos. Además, publicitas la marca gratuitamente en tu blog. ¿Cuánto te pagan por ello?—Unas mil trescientas libras al mes, depende de objetivos.

—¿Y crees que todo tu tiempo, esfuerzo y energía vale eso?

—Sé que vale mucho más, pero los sueldos en comercio son los que son.

—¿Quieres un té?

—Sí, por favor. —Un te-quila.

—¿Quieres saber lo que haría yo? —No quieres, no quieres, no quieres.

—Sí, claro. —No lo escuches, no lo escuches, no lo escuches.

—Mañana mismo llamaría a Nars y les diría que me voy, que no tienen dinero suficiente para pagar lo que valgo. Me centraría en mi marca personal e invertiría mi energía en trabajar para mí mismo, no en llenar los bolsillos de otros. Tienes la capacidad para emprender, se ve de lejos. De hecho, ya lo has hecho y no te has dado cuenta. Estoy seguro de que la gente que te sigue quiere aprender contigo y pagar por tus servicios. Estás BLOQUEANDO tu SUERTE.

—¡No puedo dejar Nars! Esto es Londres, la segunda ciudad más cara del mundo. Necesito un sueldo para sobrevivir.

—Sí PUEDES. No QUIERES. Hay muchos sitios donde puedes conseguir un sueldo de supervivencia que te permita trabajar en tu propio proyecto. Si quieres, puedes trabajar aquí, en la cafetería. Te arreglaré los horarios.

—No sé, Olly, no lo veo. Me gusta el trato con la gente.

—Cambiarías el trato con «la gente» por el trato con «tu gente».

—Pero Nars me da prestigio.

—¿Y qué te aporta el prestigio?

Mierda.

Pasapalabra.

—Ana, por experiencia personal te diré que es imprescindible arriesgar para ganar. Mis padres querían que fuera a la universidad como mis hermanos, pero me negué. Quería descubrir el mundo antes de decidir mi camino. Con diecisiete años viajé solo durante un año y recorrí Asia; trabajé en bares y chiringuitos para sobrevivir e incluso estuve ingresado varias semanas en Japón por una bacteria. No se lo dije a mi madre para no preocuparla, se enteró cuando salí del hospital. Casi me muero y casi me mata.

—Impresionante. —¿Dónde está Asia exactamente?

—Aquel año me encontré a mí mismo y descubrí mi fuerza. Mis padres nos habían regalado un pequeño apartamento y mis hermanos quisieron venderlo para comprarse una casa mejor; yo me fui de alquiler a una habitación e invertí mi parte en mi idea de negocio. Ellos apostaron por la comodidad y yo por la ilusión. Por el camino me he caído varias veces y me he levantado otras tantas. Veinte años después tengo una vida mejor de lo que jamás imaginé.

—No sé, Olly, no lo veo. Te agradezco conocer tu experiencia pero yo no soy como tú.

—Tienes pasión, talento y el don de conectar. No te conformes.

—¿Y si no me sale bien?

—¿Qué es lo peor que puede pasar?

Touché.

—Dime tu dirección y nombre completo. Quiero regalarte la tarjeta de miembro para que puedas trabajar en cualquiera de nuestros edificios, tenemos varios por todo Londres.

—¿Cómo? —Pellízcame, pellízcame—. No, de ninguna manera.

—Mi madre y yo creemos en ti. Queremos apoyarte dándote un espacio de trabajo que te contagie de ilusión y ganas.

—Pero esto vale mucho dinero, no puedo aceptarlo.

—También puedes acceder a una sala privada con vistas a Oxford Street para dar tus cursos y masterclasses. Ponte las pilas y si necesitas ayuda escíbeme. Nos veremos por aquí.

—No sé que decir.

—No digas. Haz.

Me costó asimilar que dos desconocidos creyeran en mí de esa manera. La precaución tomó el control. En mi tierra decían: «Piensa mal y acertarás». ¿Querrían algo a cambio? ¿Tenía que desconfiar de la ayuda desinteresada?

Decidí pensar bien.

Y acerté.

¡Tenía oficina gratis en Londres! ¡En pleno Oxford Street! Miré al cielo y grité como una descosida: ¡Gracias! ¡Soy una mimada de la vida! ¡Os amo! Empecé a andar en círculo, dando vueltas sobre mí misma. No sabía si coger el metro, ir al parque, beberme una cerveza en el pub o besar al primer rubio que pasara por delante. No sabía qué iba a pasar, pero no dudaba de que Olly acababa de plantar la semilla. Aquel hombre y su madre se empeñaron en cambiarme la vida,

y vaya si lo consiguieron.

«¡Que suerte!», se atrevían a comentar algunas lenguas ignorantes de la historia al completo. Y sé que el desconocimiento es la causa de que mucha gente se atreva a decirme que tengo suerte, pero me da la risa.

Para encontrarme con Penny y Olly SOLO tuve que intentar estudiar algo que no me gustaba, trabajar por las tardes de lunes a sábado en una perfumería, estudiar maquillaje y cosmética, trabajar en una pizzería, cambiar pañales en Suecia, planchar calzoncillos, volver a un pueblo por amor, elegir la incertidumbre de Nars frente a la seguridad de Kiko, abrir un blog, pedir un préstamo para comprar ordenador, cámara y focos, aprender a grabar y a editar tutoriales, responder cientos de mensajes con consultoría gratuita en mi tiempo libre, crecer en Nars España a la vez que creaba contenido diario en redes, compaginarlo con novias y cursos, dejar a mi familia, amigos y seguridad laboral en mi punto álgido, volver a cambiar de país, perder poder adquisitivo y reconocimiento, estar atenta a las señales, practicar yoga, elegir un retiro con desconocidos en lugar de pasar las vacaciones en casa, irme sola a Perugia y aceptar una cita a ciegas con una señora con la que había cruzado dos correos.

Claro que tengo SUERTE. Suerte de estar sana física y mentalmente, y de haber nacido en un entorno favorable. La misma suerte que un gran porcentaje de la población occidental.

El resto, se llama ACTITUD.

Y llevo treinta y tres años trabajándomela.

Creer que el de enfrente ha logrado sus objetivos por la gracia divina, sin esfuerzo, dedicación, e incluso sin renuncia, me parece una forma de pensar extremadamente limitante. Puede que compararte sea liberador, pero dar por hecho que esa persona ha llegado a cumplir metas por puro azar te quita poder personal. Te deja en bragas. ¿Qué pasa entonces, que no puedes perseguir tus sueños si no tienes su misma suerte? Si piensas así, estás vendida. Yo elijo valorar y admirar. Cuando alguien ha conseguido algo que quiero o un estilo de vida que me gusta, decido modelar y aprender de su forma de mirar, pensar y hacer.

Creer que es suerte nos lleva a la envidia.

Creer que es actitud nos lleva a la acción.

¿Pájaro en mano?

La semilla empezó a germinar. Cada día, antes o después de trabajar, iba a la oficina a escribir posts, editar vídeos o crear contenido para Instagram. Desde mi llegada a Londres el ritmo de publicaciones había bajado considerablemente, así como mi interacción en redes y el tiempo que dedicaba a hablar con mis seguidoras. ¡Cuánto lo echaba de menos! Trabajar en mi propio proyecto empezó a ser más estimulante y gratificante que trabajar para Nars. Aunque mi puesto era diferente y tenía nuevas responsabilidades, el objetivo principal y lo importante al final del día seguía siendo la venta. Después de diez años, empezaba a estar cansada del comercio. La experiencia en Nueva York tampoco ayudó. El efecto fue contrario.

No estaba mal,
pero no estaba bien.

Y no soy de pájaro en mano si hay ciento volando.

Quería mover el culo, pero no sabía hacia dónde tirar. Cada noche hablaba del tema con la Griega, valorando opciones para pasar a la acción. Me sugirió que contratara una sesión de prueba con el que había sido su coach meses atrás. Se llamaba Vincent y me avisó de que era un tipo muy peculiar. Quedé con él para tomar té en Ladurée de Covent Garden, y comprobé que Angie tenía razón; era un tipo muy raro. Bajito, con el pelo cobrizo, nariz respingona cual

duendecillo y ojos azules muy vivos. Sonreía sin parar, todo le parecía maravilloso y hablaba con tanta paz y alegría que no pude evitar dudar de él. Había algo extraño en mi vida; la gente que se me acercaba desprendía luz, parecían felices. No estaba acostumbrada a tanto amor a mi alrededor. No acababa de fiarme.

—Ana, cuéntame, ¿sabes lo que es el coaching? —dijo agachado sobre la mesa y susurrando como si me fuera a desvelar el secreto mejor guardado del Imperio británico.

—Mmm, creo que sí. ¿Algo parecido a la terapia? —respondí rancia y fría para que cortara el rollo del secretismo.

—No. Pueden ser complementarios, pero son muy diferentes. Aquí se viene a trabajar desde la salud mental para conseguir un objetivo específico. No tratamos ansiedad, trastornos de la personalidad y demás enfermedades. No trabajamos desde el pasado, analizamos la realidad del presente para construir futuro. No te voy a dar consejos porque nadie mejor que tú sabe lo que quiere y lo que le conviene. Mi misión es que, a través de las preguntas, encuentres tus propias respuestas. A partir de ahí crearemos juntos un plan de acción realista y factible para llegar a tu meta. Yo te acompañaré en el proceso, pero quien va a trabajar eres tú.

—Entiendo... —¿Eing?

—¡Perfecto! Entonces, ¿por dónde quieres empezar?

—¿Por ser feliz? Ni idea.

—¿Qué quieres conseguir en esta sesión?

Que me digas lo que tengo que hacer con mi vida.

Que para eso te voy a pagar.

Y no me lo dijo. Tuve que descubrirlo por mí misma a través de interrogatorios socráticos, visualizaciones y planes de acción. Después de valorar y filtrar diferentes objetivos para el proceso, nos quedamos con «decidir si dejar Nars o seguir con ellos».

En la primera sesión trabajamos la lista de pros y contras por escrito. Dejar la marca me daría flexibilidad, autonomía y me permitiría centrarme en el blog y encontrar la forma de aportar más valor a mis seguidoras. Trabajando para mí podría desarrollar mi potencial y dar rienda suelta a mi creatividad, desaparecerían las normas, mis ingresos no tendrían techo y sería dueña y señora de mi tiempo. Adiós límites. Sería LIBRE.

Al acabar de escribir los pros, Vincent me hizo leer la lista en voz alta y prestar atención a la comunicación no verbal. Mi tono era alegre y transmitía ilusión, mis gestos eran amplios, los hombros estaban rectos y tenía una sonrisa tonta en la cara. Mi cuerpo hablaba.

Evidentemente, todo aquello sonaba muy bien, pero ¿cuál era el coste de oportunidad? ¿A qué tendría que renunciar? Diría adiós a esa zona de confort que tanto me había costado construir en una ciudad tan dura como Londres. Ser LIBRE implicaba renunciar a mi sueldo fijo, sumergirme en la incertidumbre y aumentar el nivel de presión, estrés y preocupación. Sin lugar a dudas, el entorno cuestionaría mi salud mental, tendría que lidiar con más de treinta mil posibles opiniones en redes sociales y perdería el reconocimiento y el prestigio que da la foto en el backstage.

Empezó la batalla Ego vs. Alma.

Decidí seguir el consejo de Aristóteles y buscar la virtud en el punto medio. Renuncié a mi puesto como Lead Artist y pedí una reducción a media jornada; opté por compaginar ambos trabajos. Me la concedieron sin ocultar su decepción y me pidieron que aguantara a jornada completa unos meses más mientras ajustaban horarios. Acepté sin rechistar, pero tardaron demasiado.

La vida no es justa

Conocí a Laure en uno de los eventos que hice con Nars en Ginebra. Con catorce años, cogió cita

para maquillarse conmigo y vino acompañada por su padre. En su neceser tenía prácticamente todos nuestros productos. Mi juicio fue más rápido que yo: «Esta niña TENDRÍA que estar en el colegio estudiando». Cuando se sentó en el tocador y me acerqué a ella, un escalofrío me recorrió la columna entera; además de ser la niña más bonita del mundo, había algo más que no supe descifrar. Desprendía alegría, paz, ilusión y dulzura. Su piel era blanca y suave; sus ojos, negros y rasgados, con un punto asiático, sonreían llenos de vida. Flechazo en toda regla. Disfrutamos de una hora juntas, probando todo lo probable, haciendo selfies y rellenando la lista de la compra. Le hice un maquillaje natural, fresco y tan vivo como ella. Cuando se miró al espejo, abrió la boca de par en par y rio alto.

—¡Estoy guapísima! Tengo cáncer y puede que muera pronto, pero si sobrevivo y encuentro novio, ¿podrías maquillarme para mi boda?

No sé qué le contesté, solo recuerdo fingir que tenía que ir al almacén, romper a llorar muy fuerte y maldecir lo injusta que era la vida. Hice lo posible por ocultar mi drama, pero volví junto a ellos con la máscara de pestañas en los dedos de los pies. Sonreí. Lo último que quería era mostrar tristeza por algo que ellos parecían vivir con normalidad. No coló.

—Ana, no te preocupes por mí, ya lo he aceptado. —Sonreía intentando consolarme.

—Lo siento, me ha impactado mucho. Me parece muy injusto.—La vida no es justa, ¿verdad, papá? —Miró a su padre buscando refuerzo.

—No, no lo es, pero no podemos controlarla. Por eso, mientras dure, nos dedicamos a vivirla jugando y riendo. —Le guiñó un ojo a su hija.

—¿Ves? Además, yo me puedo cambiar el pelo cada día y tú no —dijo moviendo su ideal peluca con un gesto divertido.

Esa noche alargué el paseo por la ciudad, intentando encontrar respuestas a todas mis preguntas. Al día siguiente se presentó con otra niña de su edad; era gallega y también tenía cáncer. Quería que una maquilladora profesional la pusiera tan guapa como a su amiga. Guardo la Polaroid que nos hicimos en mi caja de recuerdos preciados y preciosos. Es mi souvenir suizo favorito.

Mantuvimos el contacto por WhatsApp, aunque hubo temporadas en las que su respuesta tardó semanas e incluso meses. Sus padres me mantenían al tanto de su evolución; estaba pasando por múltiples operaciones y quimioterapia.

Sí, quiero

Dos años después de nuestro primer encuentro, Laure me propuso celebrar juntas nuestro cumpleaños —ella es del 25 de septiembre y yo del 26—. Supuse que estaba recuperada y quise celebrarlo cogiendo un vuelo a Ginebra para soplar las velas con ella.

Quise aprovechar mi romántico destino para comprometerme conmigo misma y celebrar que estaba en mitad de un cambio importante: había dado el paso necesario hacia mi nuevo futuro pidiendo media jornada en el trabajo. Llevaba meses conociéndome y aprendiendo a aceptarme y quererme a través del yoga y el crecimiento personal. Cada vez me gustaba más estar conmigo y quise gritarlo a los cuatro vientos. DECIDÍ hincar la rodilla y darme un «Sí, quiero». No me importó que me llamaran loca.

Si suena a locura,

suen a vida.

Nada más aterrizar fui directa a Jet d'Eau, situado en medio del lago Lemán, una de las fuentes más importantes del mundo por su chorro de agua, que alcanza los ciento cuarenta metros de altura y es visible desde toda la ciudad. En el bolsillo de la chaqueta guardaba el anillo y una Moleskine negra con mis votos. Me abrí paso entre la gente por el muelle de piedra hasta estar debajo del

chorro. Me senté y me dejé empapar. Allí no había nadie, no querían mojarse. Saqué la cajita de terciopelo y le dediqué una sonrisa a mi locura. Abrí la libreta y leí los votos en voz alta.

PROMETO estar a tu lado sin condición, cogerte de la mano, felicitarte cuando aciertes y cuando falles.

PROMETO tenderte la mano para levantarte cuando caigas y devolverte a la tierra cuando te pierdas en el vuelo.

PROMETO callar cuando haga falta para que conectes con el silencio que te permite encontrarte.

PROMETO sonreír con tus lágrimas y llorar de la risa.

PROMETO no aferrarme cuando sea hora de soltar, impulsarte para saltar y recordarte que eliges confiar.

PROMETO mirarte a los ojos cuando el miedo nos secuestre y no olvidar que buscamos verdad.

PROMETO Ser y Estar.

Siempre.

Contigo.

El anillo le quedaba perfecto a mi dedo y a mi alma.

¡Viva la novia! ¡Viva!

¡Sorpresa!

Al girar la esquina y entrar en la calle los vi a todos. Había más de quince personas en la puerta de la casa y sostenían un «Happy Birthday» gigante hecho con globos de colores. Me estaban esperando para comer. Empezaron a cantar emocionados cuando me vieron —yo no daba crédito—, mientras Laure me hacía señales con las manos y saltaba en medio del jolgorio. Seguía igual de bonita que siempre y ya lucía dos centímetros de su propio pelo. Después de nuestro largo abrazo llegaron los de sus efusivos primos filipinos —su madre era de Manila—. Entramos en casa todos juntos, como una gran familia. Y recuerdo ver la situación desde fuera, con un adorable montón de desconocidos abrazándome, y dar gracias por mi impulsividad una vez más.

La diferencia de idioma durante la comida no supuso problema —solo ella y sus padres hablaban inglés—; la lengua común era el amor por Laure. Al acabar, me invitó a subir a su habitación para enseñarme su colección de maquillaje. Pero era una trampa.

—Quiero contarte una cosa, Ana. He decidido dejar la quimioterapia.

—¿Cómo? ¡No PUEDES hacer eso! ¿Por qué? No entiendo nada.

¿Tus padres lo saben?

—Mis padres no solo lo saben, sino que me apoyan. Estoy cansada de sufrir y de verlos sufrir. Quiero que puedan dedicarle tiempo a mi hermana pequeña, no es justo para ella. He visitado médicos en todo el mundo, me han extirpado más de doscientos tumores del estómago, tengo dieciséis años y he pasado los últimos dos metida en el hospital. No quiero más quimio, no quiero más vómitos. Me he cansado. He visto a mis amigos morir y ya no tengo miedo a la muerte. Estoy en paz. Antes o después, todos pasamos por ello. Lo dejo en manos de la vida. —Sonreía, lo decía sonriendo.

—Laure, eres muy joven y te queda mucho por vivir. El tratamiento salva a mucha gente. ¿Qué hay de tu maquillaje de boda, eh? ¿Vas a dejar plantado a tu novio?

—No creo que todo el mundo tenga que vivir noventa años, Ana. La vida tiene sus tiempos y hay que respetarlos. Siento que aquí acaba mi historia y estoy preparada para ello. Doy gracias a la enfermedad por todo lo que me ha permitido descubrir antes de morir. Vivo entre flores que antes ni siquiera miraba; ahora paso horas hablándoles. He aprendido a escuchar el sonido de los pájaros y me despierto con ellos. Tampoco apreciaba el tiempo con mis padres y la enfermedad ha

convertido en placer el simple hecho de ver una película juntos. No sé cuánto me queda y quiero asegurarme de VIVIR ANTES DE MORIR.

—Pero... —¿Qué coño se contesta a eso?

—Ana, hay que saber qué batallas luchar. No vas a convencerme. Eres mi amiga, ¿no? Pues respétame y vamos a grabar un tutorial para tu canal, anda. Ya me he hidratado la piel.

No era justo.

Aquella tarde grabamos para YouTube, paseamos con su perro, hablamos de chicos guapos, paletas de ojos y demás asuntos vitales. Por la noche, sus padres me invitaron a cenar con ellos mientras Laure jugaba con su hermana. Estábamos solos en la cocina y los muslos de pollo frito me salvaron la cena.

—¿Qué tal, Ana? Laure nos ha contado que eres una maquilladora famosa.

—No, que va, Laure se lo inventa. Solo tengo un blog.

—Bueno, ella te admira mucho y nosotros queremos darte las gracias por coger un avión para ver a nuestra hija. Al fin y al cabo no nos conoces y puede parecer una locura.

—Es un regalo estar aquí, Laure es maravillosa. Gracias por dejar que me quede a dormir.

—¿Te ha contado su decisión?

—Sí, pero no estoy de acuerdo. ¿Vais a dejar que lo haga?

—Nos ha costado mucho aceptarlo, pero sí, hemos firmado el consentimiento.

—¿Y los médicos? ¿Están de acuerdo?

—Son conscientes de cuánto está sufriendo nuestra hija. Todos queremos su bien y confiamos en que nadie mejor que ella puede saber lo que necesita. Está en su derecho de elegir. Es duro saber que vamos a perderla, pero ver su dolor día a día es devastador —dijo su padre en un despliegue de vulnerabilidad.

Muslo de pollo a la boca.

—Ana, amo a mi hija, pero si la vida decide que es su hora, no puedo retenerla a la fuerza. —Los preciosos ojos rasgados de su madre eran pura tristeza.

—Ha sido la gran maestra de esta familia. Antes yo trabajaba mucho y ganaba mucho dinero, pero no estaba en casa nunca. Desde que llegó la enfermedad esto ha cambiado, mi hija ha unido a la familia.

—No somos nadie para decidir si algo es bueno o malo. Solo Dios sabe por qué tenemos que pasar por esto. Nosotros intentaremos superarlo juntos y aprender de ello.

Muslo de pollo a la boca.

La intensidad de ambas conversaciones me dejó exhausta. Busqué la superficialidad con urgencia y me embadurné en mascarilla capilar. Intenté aclarar mente y melena con agua fría y me metí entre las sábanas de la colchoneta hinchable que imitaría a mi cama esa noche. Queríamos dormir juntas en su habitación. Minutos pasadas las doce, cumplía veintinueve oficialmente, mi regalo entró por la puerta con el pelo mojado y un pijama rosa de ositos. Se quedó plantada delante de mí.

—¿Sabes? Desde que entré en el hospital he desarrollado una sensibilidad especial y soy capaz de sentir lo que sienten los de mi alrededor. Hoy me he sentido pequeña e insegura. Me he sentido, incluso, menos guapa de lo normal. Hoy he pasado el día dudando de mí y me acabo de dar cuenta de dónde viene.

—Vaya, qué interesante. —¿A dónde quiere llegar?

Estábamos prácticamente a oscuras. Se sentó delante de mí y me cogió las manos.

—No sé qué te han dicho o qué te ha pasado, pero eres bonita. Por dentro y por fuera. No dudes de ti. No necesitas ser más, el mundo te quiere tal y como eres. Deja de intentar ser importante y perfecta. Ya lo eres por el simple hecho de estar viva. Deja de engañarte, Ana. Quieres ser LIBRE

desde hace años y no te atreves porque, en el fondo, crees que no vales, que no eres suficiente, que no vas a conseguirlo. Tus ojos dicen que no eres feliz. Nars es el paraguas que utilizas para no mojarte, para no dejarte ver. Deja de poner excusas. ¡Tienes que bailar bajo la lluvia! Te lo pido como favor personal; baila por ti y por mí.

Pasé el vuelo de vuelta rumiando sobre la muerte. Siempre he sabido que voy a morir, pero aquella mañana me hice dos preguntas que cambiaron el rumbo de mi vida por completo.

¿Cuánto tiempo me queda?

Y, ¿qué quiero hacer con él?

Fui directa al trabajo. Entré en la tienda blanca como la pared y bajé temblando al despacho de mi encargada. ¿Sería capaz?

—Natalie, tengo que hablar contigo. —¡Feliz cumpleaños! Ahora no puedo, dame una hora.—Es urgente. No tengo mucho tiempo.—¿Qué pasa?—Que no sé cuándo me voy a morir.—¿Cómo?— Quiero ser LIBRE. Me voy de Nars.

Días después amplí mi álbum de vida corporal y me hice un nuevo tatuaje para anclarme a este momento. Opté por tres puntitos en mi mano izquierda para recordar las palabras de Steve Jobs: «No puedes conectar los puntos mirando hacia adelante, solo puedes hacerlo mirando hacia atrás. Por ello tienes que confiar en que, de una manera u otra, los puntos se conectarán en el futuro». Si algo necesitaba en aquel momento era confianza.

La niña que me dio el empujón definitivo hacia la LIBERTAD también me hizo creer en los milagros. Superó la enfermedad, recuperó su salud y su preciosa melena, acaba de cumplir veinte años, tiene un novio que la adora y hace poco la vi reír con más fuerza que nunca.

¿BUENO O MALO?

«Desde entonces, las crisis son bienvenidas. Porque ponen mi mundo patas arriba, me obligan a pensar más y mejor, a buscar recursos y nuevas formas de hacer las cosas».

Era mi última semana en Nars y el mundo freelance me estaba esperando. La cosa no pintaba mal; Adam de Cruz, maquillador reconocido en el mundo de la moda, me ofreció trabajar junto a él. También llegaron solicitudes de maquillaje de novia y algunas seguidoras españolas me contactaron para hacer cursos personalizados aprovechando su visita a la ciudad. El miedo a la incertidumbre perdió intensidad cuando pasé a la acción. Pronto empecé a tener mayor sensación de control y seguridad. Ingenua de mí. El 13 de octubre de 2016 todo se fue a la mierda.

Como cada noche, la Griega, nuestra cobaya Julieta y yo, nos amontonábamos en mi cama para ver uno o dos —o seis— capítulos de Suits. Nosotras la llamamos Husbands; Harvey es su marido y Mike, el mío. Eran las once pasadas cuando sonó mi teléfono. Me quedé petrificada mirando el nombre en la pantalla, mi hermana y yo no hablábamos nunca. No quería cogerlo. No quería drama.

—Ana, estamos en el hospital. Al papá lo ha atropellado un camión de basura y están operándolo de urgencia. Dicen que no sale, ha perdido mucha sangre. —Lloraba histérica.

Silencio.

—¿Ana, me oyes?

Silencio.

—¿Ana?

—Vale, gracias por avisar.

Colgué, volví a la cama con la mirada perdida y pulsé el play; podía notar la ansiedad de Angie esperando las malas noticias. Me limité a acariciar a la cobaya mientras miraba sin ver la pantalla. Reaccioné cuando Angie paró la serie y me sacudió los hombros.

No era JUSTO. Volví al día de las lentes; por CULPA de mis padres había estado diez años esclavizada en comercio, no tenía carrera y había perdido mi juventud. Estaba a punto de empezar a ser libre, era mi momento. ¿De verdad me iban a arruinar de nuevo la vida? ¿A qué jugaba el Plan?

Seis horas más tarde estaba en Gatwick, despegando hacia Valencia. Primero me enfadé con la vida, luego con mi padre, y más tarde, conmigo. El cielo estaba igual de negro que mi esperanza y el batiburrillo de emociones me sobrepasó. ¿Cómo podía sentir rabia hacia él en una situación como esa? Yo, que me las daba de buena persona. Intenté dejar de pensar y busqué el cielo a través de la ventanilla, pero lo único que vi fue el reflejo de mi egoísmo.

Desde la ruptura con mi novio y mi fuerte apuesta por la comunicación y el blog, había DECIDIDO apartar a la gente negativa de mi vida. Había marcado distancia con todo aquel que dudaba de mis sueños o los tachaba de locura. Evitaba cualquier conversación cargada de pesimismo y queja para no volver a contagiarme del conformismo del rebaño. Lo hice aislándome de mucha gente. De forma radical. Lo hice lo mejor que supe con las herramientas que tenía. Y, muy a mi pesar, mis padres estaban en el saco. A mi hermana no la menciono porque no formaba parte de mi vida. Básicamente, nos ignorábamos. No teníamos nada en común y no hacíamos por tenerlo.

Llegué al hospital justo a tiempo para la hora de visitas de la UCI. Mi forma de mantener la calma y mostrarme serena ante la situación me asustó. ¿Había dejado de sentir? ¿El frío de Londres me había helado las emociones? Mi padre iba en moto y un camión se lo había llevado por delante. Los médicos habían podido salvarle las piernas después de una larguísima operación y estaban esperando la respuesta de su organismo ante el brutal impacto. Al acercarme a la ventana de la puerta pude verlo, parecía dormir tranquilo. Estaba en coma. Sentí ganas de correr hacia él y

gritarle para que se despertara. ¡Mierda, teníamos una conversación pendiente! Había ignorado sus llamadas de teléfono y mensajes durante meses y la culpa me quemaba por dentro. Tenía siete minutos de reloj para acercarme a su cama y los aproveché lo mejor que supe.

—Papá, soy Ana, estoy aquí. Sé que puedes oírme, no te hagas el dormido. He tenido que pedirle dinero a la Griega para poder pagar este vuelo y en dos días tengo que volver a Londres para trabajar; ahora no puedes hacerme esto. Tienes cuarenta y ocho horas para despertarte, y más te vale que lo hagas. Es una amenaza.

Los cuatro gatos de mi familia nos reunimos para comer en casa de mi abuela. Nadie tenía hambre ni ganas de hablar; cada uno estaba librando su propia batalla interna. No me creyeron cuando dije que mi padre no tardaría en abrir los ojos, que había hablado con él y se lo había dejado claro. Poco después del café recibí la noticia. «Ana, tu padre está respondiendo y ha despertado. Esta tarde quizá puedas hablar con él». Mi padre sabía que no me ando con chiquitas.

Me esperaba con los ojos abiertos. Le di un beso en la frente y busqué palabras profundas, pero acabé hablando del tiempo. Me hubiera gustado abrazarlo llorando, decirle te quiero y todas esas cosas que hacen las BUENAS HIJAS, pero no pude.

No era buena hija, no me salía. Deseaba que se recuperara con toda mi alma, deseaba borrarle cada uno de los rasguños del cuerpo y evitarle el dolor, pero no sabía cómo expresarlo. Opté por la escritura; volqué mis emociones en una carta sincera y dura, hablándole de mis sentimientos y deseándole fuerza para superar la situación.

Las buenas noticias: pronóstico favorable y confianza en la rehabilitación para que volviera a andar. Las malas: un año de recuperación con una persona a su lado a todas horas. Y yo no era esa persona.

Dejé a mi familia sola ante el marrón. Mi estómago no lo veía claro, sabía que después de dejar Nars no tenía nada que me atara a Londres. Mi corazón pensó en volver a Valencia, hacer piña y participar en la recuperación, pero el discurso de mi mente fue implacable. Yo no era responsable de lo que había pasado y tenía que mirar por mí. Mi futuro no podía esperar más. Tenía la excusa perfecta para escurrir el bulto. Además, mi hermana acababa de volver a Valencia después de varios años viviendo fuera y DECIDÍ que le tocaba estar al pie del cañón. Ya había disfrutado de su tregua.

Cogí mi vuelo de vuelta y miré hacia otro lado.

Pero dolía.

La culpa dolía.

Bendita crisis

La vuelta fue más incómoda de lo que me hubiera gustado. Naturalmente, la gente me preguntaba si iba a volver a España para estar cerca de mi familia después de lo ocurrido. Yo respondía convencida que mis padres no querían interferir en mi nuevo futuro, que mi familia me había animado a volver para seguir luchando por MIS SUEÑOS. El maquillaje también me servía para camuflar mi parte de sombra. Una noche, a oscuras y sin hacer ruido, levanté la moqueta de mi cuarto y me aseguré de dejar la culpa debajo. Ahí, bien tapadita. ¡Qué alivio! Ya había pasado el susto. Ahora sí, empezaba mi nueva vida.

Pero no.

Dos días después acabé en urgencias por una tendinitis en ambos brazos. El dolor era insoportable y no me permitía mover los dedos. Parecía un pinzamiento del túnel carpiano y el doctor intentó animarme diciéndome que, después de la operación, el problema desaparecería. Me pidió reposo y me citó para pruebas. Se me hizo de noche. Era consciente de que Londres no espera, o te sabes

la coreografía y sigues el ritmo, o la competencia baila por ti. Además de que Adam de Cruz no podría contar conmigo para su equipo, tuve que anular las citas con mis clientas, pero lo peor de todo era la incertidumbre de no tener fecha para volver a trabajar. ¿De dónde venía esa racha de MALA SUERTE? Alguien me estaba poniendo la pierna encima y no de la manera que me hubiera gustado.

En menos de un mes había perdido la capacidad de andar de mi padre, el trabajo, y la movilidad de mis manos. Y la primera resentida fue mi cuenta del banco. Hacía meses que vivía al día, la ciudad se había comido mis ahorros y, sin previsión de ingresos, seguir allí era insostenible. El pánico me tuvo secuestrada varios días; no veía alternativa que me gustara. Miento. No veía alternativa. Hasta que la creatividad soltó su melena al viento y entró en acción.

¿Qué recursos tenía y qué podía hacer con ellos?

No contaba con mis manos para maquillar, pero tenía mi conocimiento grabado en vídeo desde hacía meses. Antes de mudarme a Londres tuve una de mis mejores ideas: crear un curso online de maquillaje. La frustración de no llegar a todo el mundo como me hubiera gustado y no tener suficientes horas para abastecer la demanda de cursos presenciales, me hizo optar por enseñar a través de la pantalla. Quería compartir mi técnica de forma estructurada para que mis seguidoras pudieran conseguir un maquillaje completo con autonomía y me decanté por un precio accesible —lo que costaba una barra de labios— para que la gran mayoría se lo pudiera permitir. Poca gente lo vio claro. «Teniendo YouTube, ¿quién va a querer pagar por tu curso?». Yo lo vi transparente. Fui la primera en lanzar este formato en el sector de maquillaje en España y, por supuesto, recibí la crítica propia de toda innovación. Hoy en día puedo decir orgullosa que abrí camino; muchas compañeras de profesión ofrecen este producto y sus seguidoras se benefician del valor que aporta. Aquella idea por la que «nadie querría pagar» nos ha hecho ganar a todas.

Aproveché el Black Friday para hacer un descuento de escándalo en este curso; necesitaba facturar setecientas libras para poder pagar la habitación del mes siguiente. Las veinticuatro horas de campaña empezaron con la caída del servidor por una avalancha de gente intentando entrar a mi web. Me enteré por mi informático, que me llamó asustado pasadas las doce de la noche porque nos habían tumbado la plataforma y no había forma de levantarla.

Mis expectativas y yo no entendíamos nada. Nos fuimos a dormir confusas y, al despertar, la confusión dio paso al milagro. ¡En mi cuenta había dinero suficiente para no tener que hacer las maletas en varios meses! Entré en shock y pasé el día dentro de la cama, en pijama, dándole vueltas al té con la cucharilla. Mil trescientas personas habían pagado 9,95 € por mi curso y me habían ayudado a seguir adelante. Había creado un ingreso pasivo sin conocer siquiera el concepto. Quizá, Penny y Olly tenían razón y sí que VALÍA para emprender.

Bendita crisis.

Desde entonces, las crisis son bienvenidas. Porque ponen mi mundo patas arriba, me obligan a pensar más y mejor, a buscar recursos y nuevas formas de hacer las cosas. He comprobado que son fundamentales para desarrollar mi creatividad. Porque la creatividad es la capacidad de inventar o crear soluciones a diferentes situaciones, y un problema no es más que una situación inesperada en un momento no deseado.

La realidad fue, nuevamente, tan aplastante como de costumbre y me volvió a DEMOSTRAR que la mala suerte no existe. Que es cuestión de enfoque y perspectiva. Poco después llegó a mis oídos este cuento chino y no pude más que sonreír.

Un granjero vivía en una pequeña y pobre aldea. Sus vecinos lo consideraban afortunado porque tenía un caballo con el que podía arar su campo. Un día el caballo se escapó a las montañas. Al enterarse, los vecinos acudieron a consolar al granjero por su pérdida. «Qué mala suerte», le

decían. El granjero les respondía: «Mala suerte, buena suerte, quién sabe».

Unos días más tarde, el caballo regresó y trajo consigo varios caballos salvajes. Los vecinos fueron a casa del granjero, esta vez a felicitarle por su buena suerte. «Buena suerte, mala suerte, quién sabe», contestó el granjero.

El hijo del granjero intentó domar a uno de los caballos salvajes, pero se cayó y se rompió una pierna. Otra vez, los vecinos se lamentaban de la mala suerte del granjero y otra vez el anciano granjero les contestó: «Buena suerte, mala suerte, quién sabe».

Días más tarde aparecieron en el pueblo los oficiales de reclutamiento para llevarse a los jóvenes al ejército. El hijo del granjero fue rechazado por tener la pierna rota. Los aldeanos, ¡cómo no!, comentaban la buena suerte del granjero y cómo no, el granjero les dijo: «Buena suerte, mala suerte, quién sabe».

Y es que, en la suerte,
como en la vida,
ni los buenos son tan buenos,
ni los malos son tan malos.

Todo al rojo

La tendinitis me dio el tiempo necesario para crear lo que acabó convirtiéndose en una gira de cursos por España. La demanda seguía siendo altísima, cada día recibía mensajes de seguidoras pidiendo cursos en diferentes ciudades y decidí probar. Pero no de cualquier manera.

Ya había maquilladoras que hacían este tipo de cursos y quería diferenciarme. Pasé semanas pensando cómo hacerlo, cómo innovar. Quería ofrecer todo el valor posible a partir de la personalización y conexión. Lo llamé Makeup Experience y, lejos de presentarlo como un curso más, lo convertí en una experiencia con nombre y vida propia.

Constaría de tres fases: conocer a mis clientas mediante un cuestionario individual, el curso, y quedada grupal para resolución de dudas. Quise que los grupos fueran de cuatro personas, pese a que lo más rentable era hacerlos de seis o más. La intimidad favoreció la interacción entre ellas y, en muchos grupos, el curso se convirtió en algo más que maquillaje: en amistad —hoy en día aún hay chicas que hacen quedadas mensuales o incluso viajan juntas—.

Estudiarne los cuestionarios previos de cabo a rabo fue el gran punto diferencial. Gracias a la investigación pude saber quién entraba por la puerta, saludarlas por su nombre antes de que se presentaran, conocer sus preocupaciones, áreas de mejora, sus productos y rutinas para darles mi máximo.

Mi amor por el diseño gráfico y el branding estuvo presente en el dossier y otros muchos detalles. Al acabar, cada persona recibía un sobre rojo con el curso online de regalo y semanas más tarde nos reuníamos por videoconferencia para seguir haciendo piña y resolver dudas juntas. También me la jugué diferenciando el precio. Aunque, después de impuestos, gastos de alquiler de sala, dietas, viajes, y horas de trabajo, no era el curso más rentable del mercado, sí que tenía el precio más elevado.

Volví a arriesgar.

Volvieron a criticarme.

Y volvió a funcionar.

Empecé con Madrid, Barcelona y Valencia, y las plazas se agotaron en doce minutos. De nuevo, Jaime, mi informático, no daba crédito. A mí, sin embargo, lo que más me impactó fue la variedad de emociones que llegué a generar. Había gente muy contenta porque tenía plaza, gente muy triste porque no la había conseguido y gente enfadada porque «no había sido justo». Más de trescientas

personas se apuntaron en la lista de espera.

Mi plan inicial era compaginar varios cursos al año con trabajo y vida en Londres, pero mi dificultad para decir «no» a la gente que me seguía y mis ganas de agradecerles su apoyo acabaron convirtiendo el proyecto en una gira de un año. Trece ciudades y primer roce con la muerte por éxito.

Con el calendario, la razón y la economía por delante, DECIDÍ dejar la habitación en Londres — pedí asilo a mis amigos durante fechas puntuales—. Compré una maleta nueva y resistente, metí el material de los cursos y llené el espacio sobrante con la poca ropa que cabía. El resto de pertenencias —prácticamente todas mis cosas— quedaron repartidas y a la espera de mi incierta recogida en casa de amigos y conocidos.

Durante un año fui la nómada con más glamur de la historia; el pómulo, eyeliner y labio definido no faltaron. Cogí más de quince vuelos, viví en dieciocho Airbnb diferentes, pringué excesos de equipaje como una campeona, sufrí la ansiedad de la pérdida del material horas antes de empezar un curso y experimenté una nueva forma de soledad en mi propia tierra. Cada vez que abría la maleta me divertía pensando que Marie Kondo estaría orgullosa de mí. Vivía con dos pantalones, tres camisetas, dos sujetadores, cinco bragas, una americana, una sudadera, pijama y medio, dos pares de zapatos, secador, plancha del pelo y dos bolsitas de aseo. Aprendí a identificar mis verdaderos básicos de maquillaje y de vida.

Esta experiencia me permitió trabajar el desapego y, lejos de sentir la falta de lo material, experimenté ligereza y LIBERTAD.

Comprobar en primera persona que tu felicidad no depende de lo grande que sea tu armario o de las cremas que tengas es liberador. Experimentar la liviandad que da tener todo cuanto necesitas dentro de una maleta es uno de mis grandes recomendados. Tomar conciencia de que te gusta la comodidad y el lujo, pero que tu vida es igual de plena sin ellos, es beneficio directo al corazón.

Y es que, aprender a soltar es básico para gestionar el miedo a mover el culo cuando llega el momento de cambiar de rumbo.

Me gusta lo que tengo,
pero no tengo miedo a perderlo.

Y pensar así me hace LIBRE.

Los cursos presenciales me llevaron a reafirmar una vez más mi motor: mis seguidoras, mi comunidad, mi gente. La conexión que se creó en cada grupo fue única y, el cariño con el que me trataron, indescriptible.

Llevaba años haciendo tutoriales y compartiendo momentos a través de la pantalla, cada día hablaba con muchas de ellas sin ponerles cara o nombre, percibía claramente que estaban ahí y que estábamos formando una pequeña familia, pero vivirlo en directo fue revelador.

La creación de contenido en redes es fantástica, pero estar cerca de mi gente y poder sentirla es imprescindible para comprobar que lo que hago a través de la pantalla es real —que no son solo números y likes— y poder así mantener los pies en el suelo.

Nunca antes había sido tan fácil trabajar y nunca antes había experimentado tal conexión con mis clientas. Entendí que haberme mostrado natural y auténtica desde el principio había sido fundamental. Me conocían. Conocían mi forma de ser y de pensar, y les gustaba. Por eso estaban ahí. Por eso no hubo sorpresas. Hasta entonces creía que el concepto de «clienta ideal» era utópico. Al conocerlas supe que era posible.

Y está claro que exponerte día a día en redes te hace vulnerable, te enfrenta a la crítica, al odio y a la envidia, pero también te permite conectar con personas maravillosas y llenas de amor. Personas que te ayudan a vivir con propósito. Personas que te cambian la vida.

Aunque en las últimas ciudades faltara una parte de mí, tocar doscientas almas fue una de las experiencias más enriquecedoras de mi carrera en el maquillaje. Fundamental para guiarme hacia lo que me mueve y clave para traerme al punto en el que me encuentro ahora mismo. Gracias por vuestra pasión.

MARIPOSA BLANCA

«Comer con mi padre convertido en polvo dentro de un botijo y ver cómo el mar lo hizo desaparecer en un abrir y cerrar de ojos, me hizo plantearme mi existencia como nunca antes lo había hecho. Desde ese momento tengo claro que, si mi destino final en la tierra es ese, pienso exprimir hasta el último segundo el regalo de vivir».

Desde hacía tiempo sabía que tenía que pasar por una segunda operación de tabique nasal para corregir una desviación resultado de una rotura años atrás y pensé en aprovechar el postoperatorio para descansar un mes en mitad de la gira de cursos por España. Alquilé un apartamento por Airbnb para seguir escurriendo el bulto familiar, pero en la vida o te presentas al examen por voluntad propia o ella misma te lleva al aula de la oreja. Tú DECIDES. El escaqueo no funciona. Siempre te pillas.

Era 23 de junio y el día anterior me había dejado la piel durante diez horas en mi primera masterclass para profesionales, susto incluido; al llegar a casa empecé a marearme y me desmayé. Mi cuerpo pedía descanso urgente, después de seis meses sin parar estaba mental y físicamente agotada. Me encontraba en mitad de la siesta más deseada de la historia cuando sonó el teléfono, era mi tío avisándome de que mi padre estaba en urgencias. La llamada tenía el objetivo de que fuera a hacerle compañía. La frustración e impotencia me hizo romper a llorar con histeria. Me dolía el cuerpo, estaba a dos días de entrar en quirófano y necesitaba descansar. DECIDÍ que, como la buena o mala suerte no existe, debía de ser un mal de ojo, y despotriqué contra la persona que me lo hubiera echado.

Cuando llegué al hospital, mi padre estaba sentado en la sala de espera, tenía la cabeza baja porque estaba mirando el móvil, aunque mi intuición atisbó que se estaba rindiendo. Borré aquella sensación tan rápido como pude. Le di un beso frío; se me había olvidado besar de verdad por falta de costumbre. Cuando levantó la mirada comprobé que sus ojos reflejaban desesperanza. Llevaba meses de largas operaciones de reconstrucción y complicaciones. Su vida transcurría entre malas noticias y, si eso es desesperante y duro para cualquiera, para una persona negativa es letal. Me mostraba escéptica ante los estudios que demuestran la relación entre pensamiento, emoción y enfermedad hasta que viví la historia de mi padre. Faltaba poco para mi treinta cumpleaños y parece que la vida, sabiendo lo ansias que soy, quiso darme mi regalo por adelantado: cuatro últimas semanas con él. Excepto mi interior, nadie esperaba tal desenlace. Los largos meses de sustos y hospitales nos habían acostumbrado a la situación, pero, como en el cuento del pastor y el lobo, también en la vida llega el día en el que el lobo viene de verdad. Y te come. Aunque esta vez el lobo llegó acompañado de su primo; el día anterior a la muerte de mi padre, cuando a mi madre le diagnosticaron cáncer de mama. Puta mierda de Plan.

Mi padre quiso que fuéramos equipo por última vez y murió a mi lado después de ver amanecer juntos. Había evitado dormir con él hasta esa noche porque intuía que estaba esperando despedirse de mí para rendirse definitivamente; nos conocíamos más de lo que aparentábamos. Lo retrasé tanto como pude, pero la naturaleza tiene sus tiempos y no hay nada que podamos hacer para evitarlos. Los médicos lo llamaron parada cardiorrespiratoria.

Yo lo llamé pérdida de fe y esperanza.

Viktor Frankl dice que «el que tiene un porqué para vivir, puede soportar casi cualquier cómo». Creo que mi padre perdió el porqué y no pudo soportar el cómo.

Fui la primera que entró en la habitación para despedirse y en mi recuerdo solo veo su cama en medio de la habitación, rodeada por una blanca y brillante luz del sol. Las máquinas y los cables han desaparecido. Me acerqué a su cuerpo, aún caliente, y le di un beso en la cabeza, que seguía oliendo a él. Lo volví a abrazar después de mucho tiempo y me quedé quieta, mirándolo fijamente,

creyendo en la magia y con la esperanza de que abriera los ojos y todo aquello fuera una pesada broma. Como cuando era pequeña y esperaba que se despertara de la siesta para poder ir a jugar al parque.

—Hola, vida, soy Ana. Devuélveme a mi padre y te prometo que te demostraré que sé perdonar y amar a mi familia de corazón. Dame una segunda oportunidad, porfi. Quiero decirle lo importante que es para mí.

—Lo siento mucho, llegas tarde.

Había pasado años confeccionando una capa de protección que cumplía perfectamente su función, pero que también me dejaba indiferente ante las cosas importantes. No sentía ni padecía. Y su muerte me devolvió la capacidad de SENTIR. De sentir fuerte. Primero, dolor, rabia e impotencia. Me dolía el corazón físicamente y tenía la necesidad de gritar y pegar puñetazos. Después, llegó la tristeza. Tristeza que me recorrió entera y que llegó para quedarse. Alguien me dijo hace poco que sentir tristeza por la muerte de un ser querido es una forma de homenaje. Y eso me deja tranquila.

Mi padre me conectó con la más absoluta aceptación de la situación, de mí misma y del mundo que me rodea. Y es que, no hay mayor pérdida de control que la muerte de una persona que quieres y, por tanto, no hay mayor toma de conciencia respecto a tu posición en la vida. Tú no decides qué te pasa y cuándo te pasa. Tú decides cómo lo afrontas, lo integras y lo transformas en algo que te nutra, te empuje y te haga crecer. Y resistirse a ello te asegura sufrimiento. Su muerte me dio vida.

En sus últimos días pude reconocer a mi padre en toda su esencia. Volvía a ser aquel corazón con patas que me desenredaba el pelo con suavidad y paciencia, el que me llevaba a comprar ropa sin que mi madre se enterara; mi compañero de equipo. Se había disfrazado de capullo durante mucho tiempo, pero debajo de aquel personaje estaba el hombre más importante de mi vida. Y lo quería con toda mi alma.

Aquellas paredes blancas y asépticas me dieron tiempo para pensar y recordar cuánto habíamos disfrutado juntos. Los viajes en camión, los paseos eternos con nuestro perro Dino, los días de piscina aprendiendo a nadar, los bailoteos en la falla o los domingos de paella y Fórmula 1 en el sofá. Nadie hacía la paella como él.

Una tarde de hospital, mientras el mundo giraba, nos miramos a los ojos y paramos el tiempo. Me di cuenta de que tengo sus ojos: marrón miel, grandes y con un punto melancólico. Desde entonces los maquillo menos. Desde entonces, cuando quiero encontrarme con él busco mi mirada en el espejo. Y me consuela saber que, aquel día, sin articular palabra, nos pedimos perdón. Por todo. Y nos liberamos.

Me di cuenta de que la vida nos prepara sutilmente para superar las grandes pruebas y, solo cuando estamos listos, nos da la oportunidad de poner en práctica lo aprendido. El crecimiento personal te da pistas y herramientas, pero la verdadera transformación requiere vivir en primera persona. Es la única forma de integrar el aprendizaje en tus células.

Tres años después, puedo decir firmemente que la muerte de mi padre unió a mi familia de una forma que jamás creí posible. Antes, cuando alguien me preguntaba por ellos mi respuesta era: «No hablo con mi padre porque es una persona muy negativa, hago lo que puedo con el carácter de mi madre y tengo una hermana con la que nunca he cruzado más que el lanzamiento de objetos». Ahora, y después de mucho trabajo personal, mi hermana es mi mejor amiga; otra hija del drama con la que lloro de la risa y río de la pena. Por su parte, mi madre se ha convertido en zona de seguridad cuando el miedo me invade. Llorar y soltar con ella es terapéutico. Mi padre me dio la oportunidad de descubrir a mi familia, comprenderla, aceptarla, respetarla y quererla pese a nuestras grandes diferencias.

Aproveché las líneas de esta carta para decirle todo lo que había quedado en el tintero:

Gracias, papá, porque me has hecho darme cuenta de que he vivido anestesiada. He girado la cara a la realidad y tu muerte me está haciendo sentir más viva que nunca.

Gracias por dejarme ver que he vivido sumergida en el éxito profesional, nadando entre la euforia del cambio, mi alegría natural y la emoción del reconocimiento.

Gracias por ser tan listo y saber que no me basta con palabras y consejos, que no reacciono. Yo necesito un puñetazo en la mesa y lo has dado con fuerza.

Gracias por haber tirado abajo mis creencias para darme la oportunidad de volver a construirlas. Me aseguraré de que el cemento sea de mejor calidad esta vez.

Gracias por revolver mis prioridades y obligarme a que las cuestione, revise, y vuelva a ordenarlas. Se me había olvidado que tomar horchata con la abuela es mi plan favorito.

Gracias por mostrarme que la perfección de un eyeliner me importa menos de lo que pensaba y que comunicar es lo que me da la vida. Amo contar historias.

Gracias por acercarme a mi hermana de esta manera. Porque aparte de que no moriré por desnutrición, has formado un equipo de por vida. Ahora nos abrazamos de verdad.

Gracias por reducir a uno mis innumerables planes para este verano: sentir. Gracias por quitarle valor a mis adoradas metas a largo plazo. Por hacer más importante el «ahora».

Gracias por haberme devuelto la capacidad de llorar con ganas y de no sonreír de vez en cuando. Es un alivio.

Gracias, porque sé que, aunque ahora no pueda, cuando vuelva a la carga lo haré por dos. Por ti y por mí. Con tus ganas de vivir y con las mías. Y eso, son muchas ganas.

Te quiero.

Ahora sé que la muerte es tan natural como la vida, que nuestros seres queridos siguen viviendo a través de nosotros y en todo cuanto nos rodea. Mi padre vive en mi forma de moverme, en mi empatía hacia los demás y en mi necesidad de meterme un trocito de chocolate a la boca después de cenar. Yo DECIDO verlo en la mariposa blanca que vuela libre, en las notas del piano de mi querido Ludovico, en las nubes que abren paso al sol por la mañana y en los colores del cielo durante un atardecer.

No llegó a soplar las velas de mi treintena conmigo, pero se aseguró de dejarme un puñadito de palabras de regalo:

«Chata, no quiero que te vengas abajo por nada de lo que ocurra. Te he visto luchar como una espartana durante años para estar donde estás ahora mismo. No dejes que nadie te desvíe de lo que has venido a hacer en este mundo. Nosotros confiamos en ti. Sigue adelante y sigue entregándote a la gente como lo estás haciendo».

Tres chupitos de Terry

Mi hermana y yo DECIDIMOS celebrar la vida en vez de lamentar la muerte y lo llevamos a cabo desde el primer día. En el tanatorio hicimos sonar a Marc Anthony, ofrecimos puros, chupitos de whisky y sus pastelitos de nata favoritos. Mi padre no hubiera imaginado mejor fin de fiesta en la Tierra. Para el funeral nos acicalamos como si nos hubieran invitado a la alfombra roja: vestido negro, tacones, eyeliner, pestaña postiza y labio rojo.

La gente nos miraba. Nosotras nos cogíamos de la mano. DECIDIMOS sentirnos las más guapas del lugar para subir al altar y leer nuestra despedida —sé que cuando nos vio llegar silbó su «fiu fiu» habitual—. También nos encargamos de las cenizas; mano a mano fuimos a recogerlas y a comer a una taberna con ellas. Pedimos mesa para tres y pusimos la urna en la silla.

—¿Van a tomar postre o café?

—Un brownie para los tres y tres chupitos. ¿De qué lo querrá el papá, Laura?

—Terry. Para mi padre de Terry —dijo mi hermana señalando la urna con las cenizas.

—Que sean tres de Terry, entonces.

Para esparcirlas contratamos un servicio de «cenizas al mar». Queríamos que mi padre se fundiera con el Mediterráneo. En el catamarán solo íbamos el capitán, mi hermana, mi padre y yo. Fue bonito navegar con él en brazos y en completo silencio. Al llegar a las coordenadas exactas, el capitán paró el barco, se cuadró, cogió la urna con el brazo, la apretó contra su pecho y empezó a cantar una salve a capela con un desafinado importante. Allí estábamos, en mar abierto, a punto de tirar a mi padre por la borda y al borde de un ataque de risa. Nos pellizcamos para animarnos a aguantar y no liarla en un momento en el que se debe llorar. Juntas, lanzamos la urna al agua. Desapareció en segundos. Fin.

Comer con mi padre convertido en polvo dentro de un botijo y ver cómo el mar lo hizo desaparecer en un abrir y cerrar de ojos, me hizo plantearme mi existencia como nunca antes lo había hecho. Desde ese momento tengo claro que, si mi destino final en la Tierra es ese, pienso exprimir hasta el último segundo el regalo de vivir.

Ahora, cuando queremos hacerle una visita, alquilamos motos de agua y saltamos olas como locas. Lo siento sonreír en cada salto, en cada grito y en cada gota de agua salada. Y es que, no hay mejor forma de recordarlo que disfrutando, riendo y viviendo por él.

MORIR DE ÉXITO

«Si te despistas, te lo pierdes. Y es entonces cuando, demostrando nuestra humanidad, volvemos a tropezar con la misma piedra. La piedra de lo que toca. Estudiar la carrera que toca, casarte con quien toca, tener hijos cuando toca o crear tu empresa como toca. Porque siempre toca, si no un pito, una pelota».

Sin haber podido asimilar la muerte de mi padre, volvía a estar en el hospital; era momento de extirpar el tumor de mi madre. Creía que su optimismo tras el diagnóstico había sido fingido para no añadir drama al momento, pero verla reír y hacer bromas cuando estaba a punto de entrar a quirófano me confirmó que su ACTITUD ante el marrón era real. Y me hizo pensar que, quizá, no solo nos parecíamos en lo MALO. Quizá, mi empuje, humor y fuerza para seguir adelante eran parte de su herencia.

La relación con mi madre no ha sido fácil, ambas tenemos una personalidad fuerte y solíamos chocar a diario. Con mi padre, sin embargo, la fiesta era puntual, pero cuando se daba ardía Troya. Ellos, junto a mi hermana, son los únicos que han experimentado mi asombrosa capacidad de herir con palabras.

Durante mucho tiempo me esforcé por hacerlos cambiar. Con amenazas, con gritos y con silencio, pero al ver que no surtía efecto, mi frustración y el resentimiento hacia ellos se hizo más grande. ¿Por qué no podían ser los padres que TENÍAN que ser? Tardé en entender que cambiarlos no era más que darme golpes contra la pared. Y acabé llena de chichones.

Desaprender la forma de relacionarme con mi familia y aprender a construir en la dirección que quiero es una carrera de fondo. Llevaba años trotando con pachorra, pero la muerte y la enfermedad fueron grandes entrenadoras. Me ayudaron a sprintar. No llegar a tiempo con él me motivó a intentarlo más y mejor con ella. Y ambas experiencias me hicieron darme cuenta de muchas cosas que había pasado por alto durante mis años de juicio implacable.

Entendí que los padres son, simplemente, personas como tú y como yo. Ni más, ni menos. Mirarlos como a iguales y comprender que en su mochila también hay miedo, culpa, preocupación, inseguridad e insatisfacción, convierte la rabia en compasión.

Antes que padres, son seres humanos que lidian cada día con su gran papel como saben y pueden. Que nos hayan traído al mundo no les hace responsables de nuestra felicidad. Nos han regalado la vida. El resto son expectativas. Y donde hay expectativa, hay decepción.

Por supuesto que en algunos momentos la cagan. Y tienen derecho. El mismo derecho que nosotras reclamamos al equivocarnos. ¿Son malos padres? Cuando dudo de ellos mi pregunta es clara y mi respuesta contundente.

¿Serías capaz de hacerlo mejor?

No lo sé.

Dame un pinganillo y dime tonta

Mi primer año como emprendedora acabó pudiendo comprobar y medir mi poder de convocatoria real. Fue en una masterclass en un centro comercial de mi ciudad; se planteó como un evento pequeño, con treinta plazas, pero al abrir la inscripción los teléfonos se volvieron locos. El guardia de seguridad nocturno tuvo que descolgarlos. Las entradas volaron en tres minutos de reloj y más de doscientas personas se presentaron allí para verme maquillar a sabiendas de que no tendrían silla en la que descansar su trasero.

Recuerdo estar escondida, respirando todo lo hondo que podía y ponerme a temblar al ver a tanta gente esperándome con labio rojo y sonrisa. De nuevo, putofuerte. Las preguntas de siempre volvieron: ¿Por qué yo? ¿Qué ven en mí? Salí a disfrutar de su cariño desmedido y de mi amado pinganillo. Diez minutos más tarde y, según el libro del famoso psicólogo americano Mihály

Csikszentmihályi —jamás he conseguido pronunciar su nombre—, entré en flow. Mi soltura hablando en público no sorprendió a quien me conocía. Me entregué sin medida y convertí en cuatro las dos supuestas horas de duración previstas.

Y es que, cuando se trata de comunicar, mi tiempo se para. Y no es el tema en sí lo que me enciende, sino la oportunidad de transmitirlo. Las personas son el interruptor de mi pasión. Como dice Margaret Atwood: «Al contarte algo, cualquier cosa, estoy creyendo en ti, creyendo que estás allí, creo en tu existencia. Porque contándote una historia, logro que existas. Yo cuento, luego tú EXISTES».

Siempre he tenido claro que comunicar es mi gran pasión, porque me permite honrar a la persona que tengo delante. La reconozco, la siento, la veo. Y no creo que haya forma más bonita de relacionarse con otro ser humano.

¿Cimientos o barrotos?

Con la entrada de 2018 tuve que tomar la decisión de volver a Londres o quedarme en Valencia con mi familia. La horchata junto a mi abuela desbancó al Big Ben. Seguí adelante con la idea de emprender, pero no tuve en cuenta dos aspectos clave: seguía en mitad del duelo por la muerte de mi padre y el entorno había cambiado. Mis emociones eran más volubles que nunca y, pese a que seguía teniendo la capacidad de motivarme cada mañana, a menudo me sorprendían grandes picos de tristeza, abrazándome con fuerza. Por otra parte, Valencia no es Londres; para lo bueno y para lo malo. En mi ciudad, mi círculo cercano tenía un punto de vista más conservador y menos soñador que las personas que me rodeaban en tierras británicas. Era un momento personal delicado. DECIDÍ seguir adelante y arriesgar.

A veces se gana y a veces se aprende.

Yo aprendí.

El año empezó con una invitación para participar en un evento de mujeres emprendedoras. Era la primera vez que me ofrecían dar una charla de este tipo y sentí la misma alegría y emoción que responsabilidad y miedo. Estaba acostumbrada a hablar de correctores y coloretos en público, pero no tenía una empresa con histórico de cifras, no tenía estrategia, estructura ni plan de negocio. Por no tener, no tenía ni calendario. Me rompí la cabeza buscando un tema hasta que di con mi forma única de aportar valor: mi experiencia.

Salí sin PowerPoint y a pecho descubierto a contar cómo había llegado hasta ese escenario, cómo me había caído y levantado desde el principio. Compartí sin filtros mis vivencias y aprendizajes en cada paso del camino y acabé entre lágrimas, apartando completamente a mi mente y dejando que el corazón hablara desde lo más hondo:

«Fe y esperanza. Sí o sí. Mirad hacia dentro, buscad la forma de conectar, estar siempre fuera es un peligro. El tiempo pasa. No os quejéis de la vida, porque estamos vivas y hay gente que ya no lo está. Mientras estemos vivas podemos hacer lo que nos dé la gana. Mientras tengamos salud, se puede. Así que, salid ahí afuera, sacad vuestro rojo de labios, perfiladlo bien o me enfado y comeos el mundo».

Mi fuerza y seguridad al pronunciar aquellas palabras no me dejaron indiferente. Me sentí pletórica, conectada y feliz. Estaba donde tenía que estar. Haciendo lo que tenía que hacer.

Y sentí que quería hacerlo más veces.

Sentí que quería hacerlo siempre.

En el evento, otras mujeres a las que admiro hablaron de su experiencia y compartieron con gran generosidad su fórmula de negocio. Di por hecho que, como ellas tenían el bagaje con el que yo no contaba, seguir sus indicaciones era lo ADECUADO. Seguí al pie de la letra sus ideas para emprender

sin percatarme de que ellas no eran yo.

Por su parte, mi entorno, en un intento de transmitir su fe en mi capacidad, elaboró una gran campaña de motivación.

«La gente te está esperando, tienes mucha SUERTE.

No la dejes escapar».

«Es la oportunidad de tu vida.

Puedes labrarte un BUEN futuro».

«¡APROVECHA! No todo el mundo puede trabajar haciendo lo que quiere».

«TIENES que lanzar producto, corre que te pueden copiar».

«El momento de crecer es AHORA, te olvidarán si no te pones las pilas».

Y compré SU idea de éxito.

Y la lie parda.

En tres meses tenía estructura para hacer CRECER mi proyecto profesional: alquilé un estudio y lo amueblé sin escatimar en gastos, contraté a una amiga a jornada completa para delegar, pagué a la mejor fotógrafa de producto para aprender a hacer fotos de calidad y a una especialista de estrategia para definir contenido y calendario. Aposté por nueva imagen de marca y nueva web. Mi padre me había dejado algunos ahorros y CREÍ que invertirlos en hacer crecer el proyecto que llevaba su apellido era una bonita forma de rendirle homenaje. Hasta entonces, estaba acostumbrada a fluir libre y sin horarios, creaba contenido cuando la inspiración me invadía y publicaba en redes o sacaba plazas cuando me apetecía. El día que confesé mi forma de trabajar con los entendidos del emprendimiento se echaron las manos a la cabeza y me dejaron claro que así no PODÍA crecer. Hice todo lo posible por cumplir horarios más estrictos, rellenar Excels y planificar a un año vista. Todo viento en popa. Menos la angustia que sentía en silencio.

Y es que, hay ocasiones en las que creemos construir cimientos cuando, realmente, estamos levantando jaulas. De barrotes dorados y piedras preciosas, sí, pero al fin y al cabo, jaulas. Damos por sentado que la sensación de angustia se debe al miedo, a la incertidumbre o a la inseguridad propia de la inexperiencia. Pero no siempre es así. Nuestro cuerpo, en su infinita sabiduría, tiene la capacidad de dar la voz de alarma cuando no caminamos en la dirección que verdaderamente anhelamos. Si te despistas, te lo pierdes. Y es entonces cuando, demostrando nuestra humanidad, volvemos a tropezar con la misma piedra. La piedra de lo que toca. Estudiar la carrera que toca, casarte con quien toca, tener hijos cuando toca o crear tu empresa como toca. Porque siempre toca, si no un pito, una pelota.

La buena noticia es que hay cuatro palabras que nos ayudarán a saltar con gracia y ligereza la próxima piedra.

Y - tú - qué - quieres.

Éxito y fracaso

2018 fue mi año de ÉXITO.

Éxito en redes y medios. Cada día se unían a mi comunidad decenas de personas gracias a las numerosas menciones de seguidoras y compañeras de profesión, mientras que salir recomendada en Telva y Harper's Bazaar dio reconocimiento y notoriedad a mi nombre.

Éxito con mi masterclass de maquillaje de novia. Alquilé una espectacular masía entre naranjos valencianos y monté una boda con su respectivo catering y decoración. Asistieron cien personas

vestidas con sus mejores galas y más de doscientas nos acompañaron en streaming desde diferentes partes del mundo. Doce horas de mambo.

Éxito en el maquillaje de novias. Ofrecí una experiencia con todo lujo de detalles; desde un desayuno en el mejor hotel de Valencia hasta un tratamiento facial, pasando por el cava y la creación de rutina. Llené agenda el día de su apertura después de recibir cuatrocientas solicitudes. Éxito y respuesta abrumadora en mis asesorías de belleza. Mujeres de toda España se desplazaron a mi estudio —muchas de ellas con marido e hijos incluidos— para organizar su neceser, crear nuevas rutinas y darle una segunda oportunidad a aquello que tenían olvidado.

Éxito en mi colaboración de edición limitada junto a UO Estudio, empresa valenciana y amiga con la que lancé neceser, pulsera y calcetines con mis frases más sonadas. Agotamos unidades en pocas semanas. Mi nombre estuvo en El Corte Inglés y mi abuela dijo que ya se podía morir tranquila.

Éxito a la hora de demostrar que el labio rojo no tiene edad en mi voluntariado Maquillaje para el alma. Junto al maravilloso equipo de voluntarias, colaboré con varias residencias de la tercera edad para sacar cientos de sonrisas de cara al espejo. Televisión Española no quiso perderselo.

Éxito, incluso, con la ida de olla más grande de la historia. Aunque eso merece mención aparte.

2018 fue mi año de FRACASO.

Fracasé gestionando personas. No supe liderarme ni liderar. Intenté premiar resultados antes de obtenerlos; me sentía culpable por demandar tareas, por ganar más dinero que mis colaboradores y por pedir horas extra. Fracasé en la comunicación efectiva y dije «sí» cuando quería decir «no». Fracasé en la parte financiera. Me dejé llevar por la pasión sin tener en cuenta la rentabilidad. Venía del Reino Unido, un país cuyas medidas fiscales facilitan el emprendimiento, y olvidé que «Spain is different». No supe verlo venir y no supe gestionar mis recursos.

Fracasé en la creación de un nuevo curso online. Opté por un contenido que respondía a un BUEN plan de negocio, pero con el que no me identificaba. Mis intentos de grabación fueron una pesadilla. Por SUERTE, me quede afónica a mitad del proceso y el proyecto no vio la luz, pero la broma me costó mucho dinero. Y me acercó a la quiebra.

Fracasé en el autocuidado y en mis relaciones personales. Abandoné la alimentación saludable, dejé de hacer yoga, perdí mis rutinas para el alma y sacrifiqué las horas de descanso. Cancelé planes con amigos una y mil veces, monopolicé las conversaciones con mi hermana y acabé respondiendo mensajes privados mientras tomaba la horchata con mi abuela.

Fracasé traicionando mis valores por querer llegar a todo.

Por querer gustar a todos.

Y acabé partiéndome en dos.

Arroz espartano

Soy bocachancla desde que empecé a hablar. Primero hablo y, depende del día, después pienso. Esto último no siempre ocurre. Y, para muestra, una paella. Allá por 2016 quise celebrar la Nochevieja en un directo acompañada por mi amigo Roberto. La idea inicial era maquillarme con un look de fiesta y responder a dudas sobre la técnica, pero la improvisación del directo nos llevó por otro camino. La explosiva mezcla de mi pasión y la botella de cava que nos cascamos mano a mano, se tradujo en la promesa menos realista de mi historia: «Si llegamos a 30 000 personas en Instagram, lo celebramos juntas con una paella en Valencia». Dos años después y con más de 60 000 seguidores, seguían preguntándome por la famosa paella. Y yo, que intento ser mujer de palabra, DECIDÍ cumplirla.

Mis estimaciones basadas en la nada pronosticaron que podrían venir alrededor de doscientas

personas. Subestimé a mi comunidad. En menos de veinticuatro horas había vendido más de mil doscientas entradas, lo que posicionó al evento como número uno de Ticketea. Llegamos a ser mil ochocientos cuerpos del deseo reunidos para comer arroz.

La realidad fue aplastante.

En todos los sentidos.

Dejé de dormir mis ocho horas del tirón. Cada noche me acostaba con taquicardia por el berenjenal en el que me había metido y a menudo me despertaba de madrugada con una pesadilla recurrente: había dejado algún cabo sin atar en la seguridad del evento, ocurría un accidente, la gente me denunciaba y acababa en la cárcel por no poder pagar la multa. Por algo me llaman hija del drama.

Inicialmente, la finalidad del evento era «celebrar la vida». Así, sin más. Por mi parte no había otro objetivo más que poder conocer en persona a la gente que me apoyaba día a día a través de la pantalla. Quería darles las gracias y celebrar la comunidad que habíamos construido entre todas.

Pero quise ser la más SOLIDARIA del lugar y DECIDÍ donar el 100 % de los beneficios a una ONG. Presenté la idea a varias asociaciones con las que compartía valores y en todas recibí negativas. Les pedía que participaran en el proyecto, que formaran parte de ese día. Algunos me miraron con incredulidad y desaprobación y no quisieron vincularse, otros solo me ofrecieron poner la mano para recoger los euros al terminar el sarao. Estaba a punto de tirar la toalla cuando aparecieron ellas.

En una misma semana tres personas distintas me hablaron de Mamás en Acción: una ONG valenciana cuya misión es acompañar a niños hospitalizados y sin familia y preparar fiestas de cumpleaños en orfanatos. Sus voluntarias son corazones con patas. Capté al vuelo la señal y contacté con Majo, su fundadora. Al día siguiente tomamos café y, en vez de unirse al proyecto, se fundieron con él. Se implicaron en la organización como si fuera su propio evento y me apoyaron lo increíble. Conseguimos recaudar 15 000 € netos y darles el empujón que necesitaban para acabar el año. A día de hoy, incluso la reina Letizia ha recibido a Majo para reconocer la labor que realizan y han empezado su expansión en otras ciudades.

Dado que venía gente desde muy lejos —incluso familias completas y despedidas de soltera—, quise preparar actividades para disfrutar el día entero. Pasé los cinco meses previos de reunión en reunión, buscando patrocinadores, colaboradores y dedicándome al arroz. Además de la paella —que llegó en grúa—, hubo mercadillo con venta de productos de mis marcas de belleza favoritas, música con DJ, área de maquillaje y peluquería para lucir trenzas y labio rojo, foodtrucks, tómbola beauty, photocall y zona de juegos para los más pequeños. Para llevarlo a cabo conté con la ayuda de mi familia, mi equipo, una empresa salvavidas de producción de espectáculos y una maravillosa red de voluntarias. Si no hubiera sido por ellos, habría muerto infartada. No me cansaré de darles las gracias por su pasión.

El día del evento el sol brilló con toda su fuerza y el cielo nos acompañó con un azul saturado y vibrante. Alquilé una explanada de 4000 m² junto al mar, en el puerto de Valencia —no quería que mi padre se perdiera tal festival—. Acabamos de montar a oscuras la noche anterior y no fui consciente de la envergadura de mi idea hasta que, la mañana siguiente, me subí al escenario para la prueba de sonido. Detrás de mí había una pantalla gigante con el logo que Alberto había creado. ¡Dios santo! Esperaba a casi dos mil personas y no sabía qué decirles. No entendía qué hacía allí. Me escondí en la caseta de producción mientras la avalancha empezó a entrar en el recinto. Vomité varias veces. Y es que tememos el fracaso, pero el éxito asusta igual o más que este. Vivimos evitando el primero, pero no nos entrenan para el segundo. No nos preparan para brillar.

La mayoría de las chicas iban vestidas con vaqueros y camiseta blanca, además de lucir labio rojo

y sonrisa. Llevaban por bandera los colores y valores de Ana Albiol. Incluso se creó un gran grupo de WhatsApp para poner en contacto a todas aquellas que se habían lanzado solas desde diferentes partes de España. Acabaron haciéndose amigas y se hacen llamar las Maritrinis. Las amo.

Esta experiencia de realidad me demostró que mi liderazgo era innegable. Miré al mar.

—Papá, mira la que he liado.

Abrí el evento con una masterclass de maquillaje muy especial: la modelo, Clara, fue mi primera cliente fiel en Nars y conejillo de indias en mi canal de YouTube. Se encontraba en plena lucha contra la enfermedad y nos marcamos mi característico #oletupómulo y labio rojo. Gracias a lo cómoda que me sentía con ella pude concentrarme en las brochas y apartar los nervios. Ahora vuela libre en forma de mariposa blanca y me gusta imaginar que sigue luciendo el look de espartana en el cielo.

No probé el arroz. O sí, no lo recuerdo. Durante las dos horas de comida hablé, abracé, besé y me hice fotos con cada una de las personas que se acercaron a mí. «Me has cambiado la vida», «me alegras los días con tus historias», «me has hecho plantearme muchas cosas», «gracias por existir». No era la primera vez que recibía estos mensajes, pero siempre había sido a través de la pantalla. Conectar con las chicas y sentir sus palabras a través de los abrazos fue lo más bonito del evento y lo más impactante que he experimentado jamás. Pero acabó sobrepasándome.

No podía asimilarlo; llevaba años compartiéndome a través de las redes, pero no era consciente del impacto que producía en la vida de las personas que me seguían. Recibir el feedback de cientos de ellas en cuestión de horas me abrumó hasta el punto de dejar de respirar, y Síndrome del impostor aprovechó la ocasión para tomar el control en el peor momento. Tenía que subir al escenario a cerrar el evento con una charla de motivación y no me veía capaz.

El título era «V.I.D.A.» y había pasado semanas preparándola a conciencia. Me escapé del recinto y me senté en el muelle donde mi padre y yo filosofábamos cuando era pequeña. Intenté calmarme con una meditación y pedí ayuda al Ministerio de los ángeles, a mis guías, a los de mis primas, a mi padre y a sus amigos del cielo. Volví a ponerme el pinganillo y subí al escenario.

Estaba jodidamente aterrada.

Solté, salté y confié.

Me tranquilizó ver que delante del escenario no había nadie; pensé que la motivación tendría menos público que el maquillaje. Pero no. La gente estaba desperdigada por el recinto hasta que empecé a hablar y la gran masa vino hacia mí y llenó el centro de la explanada. Se me secó la boca al instante. Quería huir. Juro que se me movía hasta la camiseta de los trompicones que daba mi corazón y, aunque tenía la charla estructurada, el miedo me hizo divagar durante un buen rato. Para salir del bucle DECIDÍ hacer algo que siempre me funciona: anclarme en la mirada de las personas que tengo delante. Mirarte a los ojos me permite conectar contigo, conmigo y con lo que he venido a hacer.

El 29 de septiembre de 2018 nació mi propio significado de V.I.D.A.:

Valores

Ilusión

Dar

Alegría

Cada una de estas palabras tiene un significado imprescindible para el equilibrio del conjunto. El orden también es importante. Son mis cuatro patas de la mesa.

Los Valores son aquello en lo que creo, lo que me importa, lo que me mueve. Constituyen mis instrucciones internas y son la base de las creencias que me ayudarán a seguir adelante, a seguir

creciendo.

Si yo cambio, ellos cambian.

Si los pierdo, me pierdo.

La Ilusión es la fuerza interna que me levanta de la cama cada mañana. La pasión, las ganas. Aquello que me enciende, que ilumina mi presente y me impulsa hacia el futuro.

Dar y recibir es mi forma de conectar. De entregar lo que tengo, lo que soy, y de abrir los brazos a lo que venga. Es mi forma de influir en otros, de dejar huella y de permitir que la vida me dé mediante su ley de la correspondencia.

Así como es arriba, es abajo.

Así como das, recibes.

La Alegría es el estado al que llego cuando vivo mis valores con ilusión y me doy al mundo que me rodea. Es mi estado natural. Es sentir que, pase lo que pase, tengo motivos de sobra para seguir disfrutando del regalo de la vida.

Es jugar a reír.

Es no tomarme en serio.

La anécdota más divertida de la charla se produjo cuando estaba hablando de la Alegría: una banda de música se acercaba al recinto y sonaba tan alto que apenas se oía mi voz. Era una despedida de soltero. Mi primera reacción fue desear que pararan de tocar. ¡Estaban interrumpiéndome! Pero recordé el «Si no puedes con el enemigo, únete a él», me subí a su «Tractor amarillo» y me lie a cantar y a bailar en mitad del escenario. ¡Alegría! Me vino al pelo. Miré al cielo, me reí y di las gracias a los de arriba en voz alta. ¡Son de lo que no hay!

Cerramos el gran día con declaraciones de amor entre la gente del público, abrazos, beso romántico de aniversario y el baile de Peter la Anguila —nunca olvidaré ese momento—. Reunir a mil ochocientas personas para celebrar la V.I.D.A. fue, sin duda, la experiencia más impactante que he vivido a nivel profesional. La experiencia que, sin saberlo, marcó el inicio y las bases de mi momento presente.

TODO ¿MAL?

*«Libertad es hacerme mis propias preguntas
y encontrar mis propias respuestas».*

El día siguiente a la paella cogí un barco a Formentera. Quería descansar y recuperarme con la energía de la isla, pero no fue posible. Los meses dedicados al gran evento dejaron una lista imposible de tareas urgentes. Pasé la semana trabajando en el hotel mientras mis amigos se tostaban bajo el sol, y llegó el momento de afrontar lo que había estado evitando a toda costa: hacer números. Estaba jodida. Llevaba meses sin ingresar, pagando facturas, cuotas y demás gastos. Había fundido mis ahorros y mi energía. Sabía que los números no saldrían si no encontraba fuerza para crear un nuevo curso o servicio, pero estaba mental y físicamente agotada. Empecé a llorar. Y no paré durante días. Donar el 100 % de los beneficios y no tener en cuenta mis gastos fue, claramente, la peor decisión financiera de mi historia, y las consecuencias afectaron a personas importantes para mí. Tener que prescindir de parte de mi equipo por la mala gestión de recursos ha sido la situación más difícil a la que me he enfrentado en mi camino de emprendimiento.

Tardé en entender que lo hice lo mejor que supe.

Tardé en perdonarme.

Pero eso no fue todo. A medida que pasaban los días, la sensación de decepción conmigo misma se intensificó. No me sentía orgullosa de haber donado todo el dinero a la ONG; después de ver el resultado en mi salud y en mi economía, noté un latigazo de arrepentimiento. Y llegó la culpa.

¿Era un fraude? Creía que una BUENA PERSONA estaría pletórica después de una aportación así al mundo, pero no era mi caso. Con la perspectiva que me ha dado el tiempo, sé que mi generosidad estuvo mezclada con el miedo derivado de mis creencias limitantes sobre el dinero, la abundancia y mi propio valor. No concebía cobrar por dar una charla motivacional cuando mi trabajo era el maquillaje. No concebía cobrar por hacer lo que siempre había soñado. No concebía cobrar por reunir a mi gente para bailar Peter la Anguila y celebrar la V.I.D.A.

Ahora sé que la verdadera generosidad empieza por una misma. Que implica valorar quién soy, valorar mi esfuerzo en pasado y presente, mis ideas y mi tiempo. Que el dinero es un intercambio de energía. Que tener más no significa que otros tengan menos. Que no se puede ser solidaria hacia fuera si primero no lo soy hacia dentro. Que no es más generoso aquel que da todo cuanto tiene, ni más egoísta el que antepone su bienestar al resto. Que si suelto el timón y salto del barco para salvar a otros, nos ahogamos todos.

Los odiadores van a odiar

Siempre defendí que el ser humano es bueno por naturaleza. Hasta que descubrí a las odiadoras y los foros del mal. La primera vez que oí hablar de ellas fue a través de una compañera; la ponían de vuelta y media y me lo contó con gran tristeza, buscando consuelo. Tardé en reaccionar; no era capaz de asimilar que un montón de desconocidas se atrincheraran en el anonimato para lapidar la reputación de una persona amparándose en la libertad de expresión.

Mi primera emoción fue el asco. Mi olfato era capaz de notar el hedor que emanaba de sus palabras. El asco se transformó rápidamente en ira. Su maldad me encendió. Me parecieron una panda de zorras desalmadas. La ira dio paso a la pena. Yo, que daría lo que fuera porque mis días tuvieran cuarenta horas para disfrutar más y mejor de la V.I.D.A., y ellas empleándolo en vomitar mierda desde su escondite. Recuerdo pensar en qué sentirían en su lecho de muerte, cuando al echar la vista atrás y hacer balance, descubrieran que, en vez de vivir sus propias vidas, eligieron

emplear parte de su preciado tiempo ocultando su identidad para agredir la de otros. ¡Qué triste! La pena dio paso al miedo. Miedo a entrar en su lista de fusilamiento emocional, a estar en el punto de mira, a que se ocultaran entre las bonicas de mi comunidad como lobas disfrazadas de ovejas para despedazarme a la primera de cambio. Miedo que me adentró en un estado de alerta permanente a la hora de crear y compartir contenido, alejándome en muchas ocasiones de mi autenticidad.

Por miedo he intentado evitar parecer muy alegre, muy triste, muy profesional, muy poco profesional, muy seria, muy rica, muy pobre, muy cercana, muy lista, muy tonta, muy guapa y muy fea. He intentado pasar desapercibida. No ha funcionado. Y es que ya lo dice la canción: «Haters gonna hate».

Los odiadores van a odiar.

Es su elección de vida.

Y lo traduzco al castellano porque me parece preocupante que hayamos normalizado la palabra hater. Hablamos de ODIO. Según la RAE: «Antipatía y aversión hacia algo o hacia alguien cuyo mal se desea». Si normalizamos esto, apaga y vámonos. Obviamente, pese a todos mis esfuerzos por estar en la zona media y pasar desapercibida, llegó mi turno. Y, como si de una quema de brujas moderna se tratara, también yo tenía hoguera propia. Allí se me acusaba —y se me sigue acusando— de cualquier cosa que se les ocurriese. Cada palabra que sale por mi boca, cada gesto, cada proyecto o cada decisión de V.I.D.A. es cuestionada, debatida y criticada por sus señorías de la Santa Moderna Inquisición.

Las mentiras y difamaciones —no sé si derivadas de la amargura o de la ignorancia— son la leña que aviva el fuego. Y, por supuesto, cualquiera que me acompañe en el camino es susceptible de que lo quemen conmigo.

«Si te expones, te arriesgas a ello» es su lema. Y yo me pregunto: ¿Qué diferencia hay entre exponerse en un puesto de trabajo presencial y exponerse en una red social? ¿Qué diferencia hay entre salir a la calle y salir en stories? Ya respondo yo: ninguna. Independientemente de que tengamos una pantalla delante, seguimos siendo seres humanos y seguimos mereciendo el mismo respeto. El civismo también debería aplicarse a las redes sociales. Al igual que no tiramos nuestra basura en la puerta del vecino, no podemos lanzar nuestra mierda emocional al que está detrás de la pantalla.

Es tu mierda.

Aprende a gestionarla.

Ya son más de cuatro los años que llevo lidiando con este tema, con el dolor que aún me produce y probando formas de gestionarlo. Al principio y durante mucho tiempo, quise contraatacar. Deseaba con todas mis fuerzas la deshidratación de su piel, rezaba para que la base de maquillaje les parcheara y la máscara de pestañas terminara en las rodillas. Hasta que me di cuenta de que bastante desgracia tendrían en sus vidas como para llegar a vivir escondidas y pendientes de aquellos que nos atrevemos a estar en el ruedo. Busqué lo opuesto.

Echando mano de mis libros de espiritualidad, la ley del espejo, el yoga y la meditación, opté por profundizar en la compasión y el amor incondicional. No funcionó. Aún no sé amar incondicionalmente y no me avergüenzo de ello. Quizá en alguna de mis próximas vidas lo consiga, por ahora, los intentos han resultado fallidos.

Si me atacas, no te beso.

Si me atacas, te bloqueo.

También probé con el diálogo y la comunicación no agresiva. Respondía mensajes de odio intentando empatizar con mis agresoras emocionales y tener unas palabras de respeto con ellas.

Nada. No les interesaba hablar conmigo. Parecía que solo necesitaban descargar su ¿frustración? Con el tiempo, llegué a la aceptación. Y, como aceptar no implica resignarse, decidí poner límites. Porque no se puede ignorar el daño gratuito disfrazado de libertad de expresión. Porque denigra la belleza de ambas palabras y las prostituye. No es libertad. Es libertinaje. Que yo me exponga no te da derecho a agredirme. Tu libertad termina donde empieza la mía. El odio es tendencia. Hoy me odian a mí y mañana te odian a ti. Si miras hacia otro lado mientras me linchan, miras hacia otro lado mientras te linchan. Hay demasiada gente intentando apagarlos las luces y es nuestra responsabilidad como sociedad pararles los pies.

Y no hablo de atacar.

Hablo de no callar.

De no agachar la cabeza.

De parar los pies.

De no dudar de ti misma.

De denunciarlo.

De no bajar la voz.

De protegerte.

Porque la herida del odio no es evidente a los ojos,
pero puede hacerte sangrar por dentro.

Y eso, dentro y fuera de la pantalla,
se llama violencia.

Buscando ayuda para gestionar el odio, descubrí a Brené Brown y su maravillosa charla Ted sobre vulnerabilidad y coraje. Grabé a fuego sus palabras: «Si no estás conmigo en la arena, dejando que te pateen el culo, no me interesa tu opinión». El enfoque de esta investigadora me marcó para siempre. Me devolvió al camino de valentía que había perdido y, con ella, poco a poco volví a mi autenticidad.

Sé que si me expongo, que si bajo a la arena a mostrarme, a hablar alto y claro y a compartirme con el mundo, me van a juzgar y criticar. No es una probabilidad, es un hecho. Pero de ninguna manera me voy a esconder. De ninguna manera callaré mi voz ni dejaré de compartir aquello en lo que creo. Porque no hay mayor falta de dignidad y respeto hacia mí misma que no permitirme ser quien soy.

Decido ser dueña de mi historia.

Decido mostrarme y dar la cara.

Decido vivir en la arena.

Sin batería

Dos meses después de la paella, seguía a caballo en el pico de estrés y no había forma de recuperar mi rutina de descanso; me despertaba por las noches con taquicardias y difícilmente podía volver a conciliar el sueño. El cansancio acumulado me volvió irascible. Saltaba por todo. La concentración también fue una gran perjudicada; no era capaz de leer dos páginas seguidas de un libro ni aguantar sentada hasta el final de una serie en Netflix. Me sentía como un hámster, llevaba años corriendo en la rueda y tenía la sensación de que la vida no me dejaba parar. Siempre un mensaje que responder, una petición que atender, una cita que dar o un proyecto que crear. Sentía que había perdido el control de mi vida y, con ello, mi LIBERTAD.

Mi alerta definitiva sonó a final de año, mientras volvía de un viaje exprés a Londres. Nada más bajar del avión llamé a Leti. Había sido mi psicóloga, pero la relación profesional se transformó en amistad en un viaje juntas a Tailandia y dejamos de hacer terapia. Al escuchar mi voz cogió el

coche y voló hasta mi casa.

—Algo no va bien en mí desde hace muchos meses y estoy preocupada. Creía que al pasar la paella volvería a mi centro, pero no encuentro la forma de recuperar mi energía, sigo agotada, irascible y muy triste. En el vuelo hemos sufrido bruscas turbulencias y no he tenido miedo. Mientras la gente se cogía fuerte a su asiento, he cerrado los ojos tranquila, con cierto alivio. He pensado que morir podía ser una buena opción para descansar, que, al fin y al cabo, nuestro destino inevitable es la muerte. Durante unos segundos he fantaseado con la idea, pero al darme cuenta de mi pensamiento me he asustado.

—Entiendo...

—Cada día me cuesta más levantarme de la cama. Me cuesta mirar al futuro, me he quedado sin fuerza. Estoy como... —Me daba vergüenza pronunciar esas palabras—. Cansada de vivir.

—Ana, en los últimos años has vivido cambios muy potentes y has estado sometida a mucha presión. Has crecido muy rápido profesionalmente y la gestión del éxito no es fácil. Has hecho una gira de cursos por España, tu padre ha muerto, tu madre tiene cáncer, has montado una paella para dos mil personas y no has tenido tiempo para pasar tu duelo siquiera. Nos hemos pasado de rosca. Si me permites aconsejarte, creo que, además de volver a terapia, sería bueno valorar un equilibrio de la química del cerebro. Es posible que esté descompensada y la medicación puede ayudar en estos casos. ¿Te lo plantearías?

—Me plantearía cualquier cosa que un profesional de la salud mental me recomendase. Necesito ayuda, Leti.

—Mañana hablo con una psiquiatra de confianza y vas a verla.

Mi madre quiso invitarme a comer antes de mi cita con la doctora para hacerme el mayor de los regalos. Nos vimos en la estación de tren y aproveché para tomarme un pincho de tortilla acompañado de la que podía ser mi última cerveza durante una temporada.

—Ana, quiero que sepas que lo único importante es tu salud y tu felicidad. Solo quiero que estés bien. Si tu V.I.D.A. de ahora no te gusta, cámbiala. Yo no tengo miedo, confío en que hagas lo que hagas será lo mejor para ti. Llevas años cambiando y arriesgando, nos has demostrado que se puede. CONFÍO totalmente en ti. Te conozco como si te hubiera parido, sé que disfrutas del maquillaje y de todo lo que has creado, pero también sé que no es tu verdadera vocación. Si te planteas dejarlo y cambiar de rumbo, te apoyo. Lo único que quiero es tu felicidad. Me da igual lo que diga la gente.

Mis padres tardaron años en entender mi naturaleza de cambio, pero se esforzaron por ampliar su perspectiva hasta que lo consiguieron. Y les estaré siempre agradecida. Porque no hay muestra de amor más pura que aceptar y querer a tus hijos tal y como son.

Estaba en la puerta de Neria, la psiquiatra. Había un cartel que decía: «Trastornos de ansiedad y depresión». La puerta se abrió automáticamente y entré en una immaculada sala blanca con bonitas vistas al centro histórico de mi ciudad. La calidez de la luz del atardecer y el hecho de no ver ninguna camisa de fuerza en el perchero me reconfortaron.

—Hola, Ana, cuéntame. ¿Qué te pasa?

—Voy a intentar resumir mis últimos quince años: yo quería estudiar comunicación, pero no fue posible. Soy maquilladora, tengo éxito, me encanta mi trabajo, se me da bien y se me reconoce. Hace algunos años abrí un blog y ahora me siguen miles de personas. Hay gente que me ama y gente que me odia. La que me ama me anima a seguir y la que me odia me hace mucho daño. Empecé mi propio negocio hace dos años. Vivía en Londres y tuve que volver a casa porque mi padre murió y a mi madre le diagnosticaron cáncer, pero sé que Valencia no es mi sitio. Amo la ciudad, pero me ahoga la forma de pensar de mi entorno. Aquí me desmotivo y me siento fuera de

lugar. Este año he estado trabajando durante meses en un evento benéfico que se me fue de las manos; una macropaella para casi dos mil personas. Como tengo creencias limitantes con el dinero, doné todo el beneficio a una ONG y he quebrado mi salud y mi cuenta del banco. No tengo energía. No tengo ganas de levantarme. No tengo ilusión por el futuro. La creatividad se ha esfumado. Estoy irascible y triste. Me cuesta esfuerzo reír y lloro a menudo. No tengo ganas de levantarme de la cama ni de estar en redes sociales y me siento culpable. Creo que me he equivocado de camino, Neria. Quiero quemar el chiringuito, mandarlo todo a la mierda e irme a vivir a Tailandia. ¡Ah! Y el otro día pensé que morir en un avión era una idea fabulosa para poder descansar.

Después de hablar con ella muy largo y muy tendido, pronunció la palabra «depresión». Parecía que sí que me había pasado de vueltas. Supongo que forzar la máquina tiene consecuencias. La buena noticia era que había pedido ayuda rápidamente. Al salir de la consulta me sentí ligera y aliviada; por lo menos, aquello tenía nombre y tratamiento. Fui directa a la farmacia a pedir la medicación: Valium durante dos semanas para volver a descansar y Heipram durante seis meses para regular la parte química.

Y no.

No se me cayó la baba ni «me quedé TONTA».

Sin duda, el efecto secundario más difícil de llevar fue el juicio de la gente. Se habla sin saber y por hablar. Para mí, lo peor de la depresión es el desconocimiento de la sociedad sobre la enfermedad. Creo que es una gran incomprendida porque la herida no sangra, es emocional, y parece que si no se puede ver o tocar, no existe.

A su vez, el entorno, jugando a los médicos, decreta cómo de grave es tu caso y el tiempo de recuperación. Lo que diga la doctora no importa. El respeto por la persona, tampoco. Ya me avisó mi psicóloga al ver mi rápida evolución: «Vamos muy bien, se nota que hay mucho trabajo previo por tu parte, pero te aviso de que si vuelves a sonreír pronto la gente te va a juzgar. Está mal visto tener depresión y mostrar ganas de vivir». No se equivocaba. Se ha llegado a cuestionar la veracidad de mi proceso por recuperarme en seis meses. Sonreír en nuestra sociedad tiene un precio muy elevado.

Durante los primeros meses me dediqué a comer y a dormir sin quitarme el pijama. Cuerpo y mente llevaban mucho tiempo avisando y les había girado la cara; no había más remedio que pasar por ello. Lo conté en redes con la misma normalidad con la que lo estaba viviendo y me retiré hasta nuevo aviso. Dejé de hablar; no tenía nada que decir. Nunca antes me había sentido tan vulnerable y nunca antes me había dejado cuidar de esa forma por amigos y familia. La medicación me ayudó a no darle vueltas al coco y volví de inmediato a terapia. Esta vez con Mariam, mi nueva psicóloga.

En los meses siguientes recuperé las ganas de levantarme de la cama, quitarme la franela y volver a peinarme. Pedí un préstamo para afrontar mis gastos y dejé que mi amiga Laura me ayudara con el email y otros asuntos pendientes. No fue fácil dejarme ayudar sin sentirme mal por ello.

DECIDÍ recuperarme con calma. Con la ayuda de Mariam trabajé la rueda de la vida —herramienta de coaching que me encanta— y empecé a reconstruirme, poniendo especial atención en cultivar raíces. Cada día era una pequeña victoria. Aprendí a cocinar recetas básicas —llegué a estar noventa días sin pedir Glovo— y empecé a hacer la compra en las tiendas de mi barrio. Me gustaba dar la vuelta a la manzana con mi carrito. Me hice amiga de Amparo, la florista, que me enseñó a mantener vivas las margaritas durante semanas.

Cada mañana me preparaba tortitas con fresas mientras admiraba las jardineras de mi balcón, y me sorprendía de mi capacidad de mantener con vida el verde. El móvil vivía en el armario y rara

era la vez que salía a la calle conmigo. Volví a la meditación y aproveché cada paseo con mi salchicha Pepa para contemplar la belleza de mi ciudad como si nunca antes la hubiera visto. Poco a poco, volví a hacerme el amor con mis rituales de mañana y noche, a conquistarme con cenas románticas y a trabajar la compasión por mí misma, respetando mis tiempos sin exigirme más de lo que podía dar.

Empecé a dedicar una tarde a la semana a planificar y gestionar mi tiempo, hacer la lista de la compra y el menú semanal, llevar el control de mis cuentas y fijar metas pequeñas y realistas. Solo me permitía cumplir tres objetivos a la semana. Si lograba alcanzarlos con facilidad, me obligaba a no hacer más; quería contrarrestar mi tendencia a la autoexplotación. Dedicaba el excedente de oro-tiempo a visitar a mi abuela, a pasear con la salchicha o a ver documentales. Uno de ellos me dio la pista para entender que lo que estaba viviendo era necesario. Se titulaba Huracán.

La depresión fue mi propio huracán. Arrastró muchas cosas a su paso, levantó suelo y techo, sacudió todo tipo de emociones y arrancó creencias que había confundido con raíces. Al igual que el fenómeno natural, limpió en profundidad, deshaciéndose de lo que ya no valía y permitiendo que me regenerara para seguir creciendo.

Tras varios meses logré recuperar mi V.I.D.A. y, sin darme cuenta, volví a sonreír por dentro y por fuera.

Volvieron las preguntas.

Y aparecieron las respuestas.

¿Cómo había acabado perdiendo mi salud?

¿Qué había intentado demostrar?

¿Por qué y para qué?

¿Cómo quiero vivir mi V.I.D.A.?

¿Qué es realmente importante para mí?

¿Hacia dónde me dirijo?

Empecé a estirar del hilo y hubo premio gordo. Encontré lo que llevaba años buscando: mi propio significado de LIBERTAD.

Libertad es saber que soy luz y sombra. Soy imperfecta, vulnerable, valiente, cobarde, generosa y egoísta. Soy simpática, abierta, rancia y cerrada. Soy intensa, superficial, alegre, dramática, humilde y egocéntrica. Lo Soy todo.

Libertad es darme cuenta de que he pretendido ser perfecta para cumplir expectativas de otros y complacer a gente que no conozco. Que he actuado por miedo al rechazo. Que tengo derecho a vivir como quiero y que solo una decisión me separa de ello.

Libertad es permitir que mis valores cambien y ser coherente con ellos. Es entender que no tengo nada que demostrar. Que soy digna de amor por el simple hecho de existir. Que estoy aquí para Ser, para aprender y para fluir. Para vivir una V.I.D.A. con propósito, consciente y auténtica.

Libertad es hacerme mis propias preguntas

y encontrar mis propias respuestas.

Esta vez no había saltado, soltado y confiado. Me había pegado un buen batacazo. Pero sé que la V.I.D.A. no me perdió de vista. Como esa madre que sabe que su hijo tiene que arañarse las rodillas y caerse de culo para aprender a levantarse por sí mismo. Sé que me dejó caer, me vigiló en la distancia y volvió a abrazarme en el momento adecuado. Hoy sonrío al entender que no lo hizo hasta que comprobó que había aprendido y que estaba preparada para seguir andando.

Y la amo con todas mis fuerzas.

LOS PUNTOS SE CONECTAN

Tanto mi psiquiatra como mi psicóloga eran muy optimistas en cuanto a mi proceso; mis años previos de trabajo personal y terapia aceleraron la recuperación. En poco tiempo la doctora redujo la medicación a la mitad y la retiró definitivamente a los seis meses. Por su parte, mi psicóloga también me propuso espaciar las sesiones.

Volvía a sentirme conectada y agradecida a la V.I.D.A.

Volvía a tener ganas de ponerme en acción.

Mi primer proyecto estaba clarísimo: nuevo curso online. Llevaba dos años intentando crear una nueva formación actualizada con todo lo que había aprendido en Londres, pero los intentos fueron infructuosos y frustrantes pese a la superplanificación y contratación de gente top para la grabación y producción de vídeo. Ahora sé que no era el momento, pero en aquel entonces maldije todo lo maldecible.

En mi tercer intento decidí CONFIAR en mí y hacer un Juan Palomo —yo me lo guiso, yo me lo como—. Insonoricé una habitación de mi casa, compré un foco nuevo, un objetivo para hacer zoom y poder enseñar hasta el último poro y aprendí a editar vídeo con un programa más profesional y complejo.

Cambié la búsqueda de perfección por naturalidad, cercanía, y autenticidad. Me permití Ser yo misma y en esta ocasión no pedí opinión sobre forma o contenido. Estuve un mes encerrada volcando todo cuanto había aprendido del mundo del maquillaje desde mis inicios. No me corté, no me limité, me permití fluir y disfrutar de cada minuto del proceso de creación. Y, aunque la duración inicial iba a ser de cuatro horas, acabé doblándola.

Cada día me sentaba delante de la cámara y, antes de pulsar el botón de grabar, hacía un potente ejercicio para entrar al lío: había forrado una pared con selfies que me habían mandado mis seguidoras y miraba cada foto con atención, conectando con el «porqué y para qué» del curso y poniendo el foco en compartir lo que había aprendido con ellas. Gracias a su implicación y generosidad —no todo el mundo le manda una foto en primer plano a una desconocida—, la frialdad de grabar de cara a una pared se convirtió en calidez, disfrute y sentido.

La depresión también me ayudó a rebajar mi nivel de exigencia hasta el punto de permitir que uno de los looks del curso fuera IMPERFECTO por un lagrimeo constante que no puedo evitar cuando me hago un ahumado. Podría haberlo disimulado, corregido o vuelto a grabar, pero quise poner a prueba el cambio de valores y mi nuevo compromiso con la autenticidad.

Abrazar mi imperfección me acercó a mí misma.

Me hizo sentir libre.

El lanzamiento del curso fue un espectáculo. Un número considerable de gente no estuvo de acuerdo con el precio. ¡Se quejaban porque les parecía demasiado barato! Valía 42 €, pero lo ofrecí a 22 € para las personas que habían confiado en mi trabajo años atrás comprando el curso anterior. Yo quería tener este detalle con ellas, y ellas querían pagar más por mi producto. Surrealista. No conocía ningún caso emprendedor con esta reacción por parte de los clientes. Por supuesto, mantuve el precio que creía adecuado, pero el día del lanzamiento hicieron de las suyas y generaron una gran rueda de abundancia. De dar y recibir.

Muchas compraron dos cursos, uno para ellas y otro para regalar a alguien anónimo que no pudiera permitírselo. Cancelé mi comida familiar. Me quedé pegada al móvil, respondiendo a todos los mensajes que llegaban, escuchando los emotivos audios de las chicas que habían recibido el regalo y los de las personas que lo habían regalado. Ambas partes me daban las gracias por haber creado una comunidad tan bonita. Y, de nuevo, me reafirmé en la idea de que mi

mayor logro profesional es unir en una red social a miles de personas con valores tan importantes como la generosidad, la bondad y el respeto hacia los demás.

Lloré de doce de la mañana a cuatro de la tarde. Lloré de incredulidad y agradecimiento. Dando gracias a la V.I.D.A. por darme las capacidades necesarias para crear una comunidad tan especial, por regalarme otra oportunidad, por brindarme de nuevo un respiro económico para seguir adelante.

Con mi vuelta al trabajo llegaron dos propuestas importantes para seguir CRECIENDO. La primera fue el lanzamiento de mi propia línea de maquillaje. Varios inversores creían en mi potencial y querían apostar por mi nombre. A su vez, me aceptaron en el proceso de selección de una conocida aceleradora de startups. Fue abrumador. Durante varias reuniones probé texturas, posibles tonos para un rojo Albiol y elegí packaging. No cuajó. Esta vez no me dejé deslumbrar por el posible ÉXITO esperado, escuché a mi cuerpo a tiempo y basándome en su tensión y rigidez al hablar de crear estructura empresarial con producto físico, DECIDÍ que no era mi tren y lo dejé pasar.

Por último, uno de los grupos editoriales más potentes del mercado me contactó para publicar con ellos mi primer libro; empecé a escribirlo meses antes de la muerte de mi padre y lo guardé en una carpeta después de su funeral. Durante mi tiempo fuera de redes había recibido varios emails — que no había respondido— de la que sería mi editora y, tras una emocionante reunión con ella, retomé la escritura con el objetivo de entregarlo antes de que acabara el año. Tendría ilustraciones, alto gramaje y tapa dura. Vería la luz en mayo de 2020 y habría firma de libros en la Feria del libro de Madrid. ¡Sonaba genial! Y a última hora DECIDÍ que tampoco era mi tren.

Crisálida

Había dedicado gran parte de mis sesiones en terapia a hablar de cuánto me gustaba el ámbito del crecimiento personal y la comunicación. Mi energía e ilusión se disparaban al tocar estos temas, aunque lo intentaba disimular y controlar en público para que no me juzgaran ni tacharan de hierbas e intensa. Desde hacía tiempo mis seguidoras más avisadas me veían el plumero, pero yo no me PERMITÍA salir del armario espiritual pese a que uno de mis principales valores es el autoconocimiento y la autenticidad.

Fue el empujón de Mariam el que me lanzó a matricularme en las formaciones de coaching y programación neurolingüística. Me lo había planteado dos veces anteriormente, allá por 2012, cuando mi formadora de Kiko Milano me habló por primera vez de esta metodología y me dijo que «podía ser una buena coach», así como en mi primer seminario de Tony Robbins, tras experimentar en alma propia la potencia de sus herramientas. En ninguna de estas ocasiones fue posible por falta de dinero y tiempo, pero las cosas habían cambiado y por fin disponía de ambos recursos.

Cambié las vacaciones de verano por sumergirme en los dos cursos de forma intensiva y confié en el Instituto Europeo de Coaching y en el Instituto Potencial Humano para ello. Me sentía una verdadera privilegiada por poder estudiar aquello que me encendía. Y me gustó comprobar que, si no pierdes el foco, casi todo llega. Antes o después, pero llega.

Como ambas formaciones eran en Madrid, reservé el alojamiento más económico que encontré en Airbnb. Acabé en una pequeña habitación en Majadahonda, y me da vergüenza confesar esto — que me perdonen los majarriegos—, pero desde pequeña había oído a mi padre decir que iba a esta localidad a descargar su camión, y siempre di por hecho que era el nombre de un polígono. Pensé que la habitación era tan barata por ese motivo. Se me quedó cara de tonta cuando llegué y vi que tiene una de las rentas per cápita más altas de España. Siempre he vivido en los mundos de Albi.

Hubo sorpresa. Me recibió la dueña de la casa y la que sería mi compañera de piso; se llamaba Chantal y era una Penny francesa. Al igual que mi primera gran maestra, tenía el pelo blanco, ojitos brillantes, sonrisa perenne y estilazo vistiendo. Aquello era muy raro. ¿Qué probabilidades tenía de encontrarme a otra Penny? Inmediatamente intuí que se avecinaban cambios. Aquello era una señal fluorescente.

Ya en la bienvenida al curso hubo drama. Mientras el director del curso explicaba la esencia de la metodología del coaching, un escalofrío me recorrió la columna. Sabía que era un método basado en preguntas para el autoconocimiento y la toma de conciencia, había trabajado con él en mi proceso personal, pero el momento vital en el que me encontraba junto a mi nuevo significado de LIBERTAD le confería un poder diferente.

Con la vista fija en la pizarra y la mirada perdida, volví al dolor de mi pasado. Recordé lo lejos que veía mis sueños por aquel entonces, la frustración al empezar un camino que no creía mío, sentirme perdida, la tensión de mi mandíbula cuando me llamaban Anita la Fantástica, mis ganas de intentarlo —muchas veces sin apoyo—, las noches llorando a escondidas y la angustia de ser la oveja negra. Y sentí que quería acompañar a otros culos inquietos en su búsqueda de preguntas y respuestas, en su propio viaje hacia la LIBERTAD.

Me imaginé tendiendo la mano a otras ovejas como yo, haciendo equipo, compartiendo mi proceso y agitando los pompones para animarlas a seguir adelante con el suyo. Aguanté las ganas de llorar. Hasta que salí por la puerta y me subí al coche. Mis emociones estaban desbocadas; sentía ilusión y ligereza al plantearme un cambio de rumbo y miedo paralizador por todo lo que implicaba. Miedo por descubrir VERDAD.

Porque buscar conlleva el riesgo de encontrar. Si buscas verdad, es probable que la encuentres, pero gestionar tal hallazgo no es siempre fácil. Las grandes verdades implican grandes cambios de paradigma y, para ello, necesitamos la flexibilidad del junco, la aceptación que otorga la rendición, la humildad de aquel que se sabe insignificante por sí mismo e imprescindible para el conjunto, y la confianza que te recoge en un abrazo cuando sueltas y saltas.

Descubrir verdad y no girarle la cara es de valientes.

Y yo no estaba preparada para ello.

—Mamá, creo que no puedo seguir con esto, que mi etapa ha acabado. Desde hace tiempo hay algo que me importa más que el maquillaje. Ya no quiero iluminar el pómulos, quiero iluminar el alma. —Apenas se me entendía del soponcio que llevaba.

—Ana María, por Dios, tranquilízate. Si no quieres poner más iluminadores, no los pongas, pero cálmate. Te va a dar algo.

—¿Tú sabes la que tengo liada, mamá? ¡Drama! —Y mocos.

—Hija, si algo hemos aprendido es que, mientras estemos vivas y sanas, nada es para tanto.

Esa noche no pegué ojo.

¡Yo y mi manía de meter la nariz en todas partes!

¿Valdría para trabajar en algo que no fueran las brochas?

¿Era demasiado mayor para cambiar de ámbito profesional?

¿Era demasiado joven para hablar de la V.I.D.A.?

¿Qué diría mi entorno?

¿Y mi comunidad en redes?

¿Los decepcionaría?

¿Quería morir sin intentarlo?

A la mañana siguiente encontré una hoja en el suelo de la moqueta de mi habitación —sí, también tenía moqueta. Creo que lo mío con las moquetas es karma—. Estaba llena de frases de filosofía

de autores clásicos y escrita a mano. La primera era de Marco Aurelio: «Un hombre no debería tener miedo a la muerte, debería tener miedo a no vivir nunca». Las siguientes eran del estilo. Me acababa de despertar y el sueño me impidió pensar con claridad; me quedé paralizada obserbando la hoja, miré hacia el techo y me dirigí a los de arriba: «Lo vuestro es muy fuerte». ¿Habíamos llegado a que me pusieran frases debajo de los pies? A los pocos minutos apareció Chantal y me dijo que había sido ella, que por las mañanas lee filosofía, y pensó que me gustaría. Bragas al suelo.

A partir de aquel día empezó a dejarme las frases motivadoras de los sobres de Yogi Tea al lado de mi crema facial; cada mañana tenía allí el papelito rojo. Era muy romántico. Chantal y yo empezamos a filosofar juntas en su terraza durante los desayunos. Era nuestra pequeña reunión de intensas de la V.I.D.A. Su carácter alegre, su DECISIÓN de ser feliz día a día y la forma en la que disfruta y vive el momento a sus setenta y muchos es pura inspiración. Maravilla de polígono.

El siguiente punto de inflexión fue durante una visualización para encontrar propósito de V.I.D.A., misión y visión. No era la primera vez que entraba en este tipo de dinámica, lo había hecho con Robbins y mi coach en Londres, y es una de mis herramientas favoritas para el autoconocimiento porque usa la relajación y la imaginación para conectar con el inconsciente y sacar información a la que difícilmente llegas con la razón. Mis tomas de conciencia más fuertes se han dado con esta técnica porque te pone difícil mentirte. Se busca conectar a nivel profundo y desde la VERDAD con aquello que Eres.

En esta ocasión buscábamos futuro. El objetivo era llegar a visualizar el futuro que quería para mí misma y para el mundo que me rodea. A esto se le llama visión. Es tu legado. Y se materializa a través de la misión, que no es más que el conjunto de acciones concretas que te acercan a ello. La visión te muestra el camino, el futuro que deseas, y la misión te marca los pasos necesarios para llegar a él.

Después del susto del primer día y aún con miedo a la VERDAD,forcé conscientemente para visualizar mi futuro en el maquillaje. No me sentía preparada para otro clic y el tipo de cambio que implicaría en mi V.I.D.A., pero conforme me relajé y me dejé inducir al trance, mi mente perdió el control y empezó la fiesta. Mi alma tenía el futuro tan claro como el agua; podía verlo, escucharlo y sentirlo como si estuviera allí.

Me vi escribiendo en casa, firmando este libro y dando la chapa a grandes grupos de bonicas y bonicos. Pero lo interesante llegó al final. Estaba sentada delante de un atardecer, había una persona a mi lado y ambas contemplábamos el espectáculo de la naturaleza mientras yo le hacía preguntas y hablábamos de la V.I.D.A. Creí que era una clienta, sin embargo, el guion dio un giro magistral y mi acompañante se transformó en mi padre.

El atardecer desapareció, devolviéndome al jardín de Ayora, el parque donde había crecido. Estábamos los dos sentados en un banquito, con nuestro perro Dino y sumergidos en reflexiones trascendentales.

Me di cuenta de que mi padre y yo habíamos pasado gran parte de mi infancia y adolescencia haciéndonos coaching el uno al otro. Reviví nuestros largos paseos filosofando sobre el amor, la muerte y la V.I.D.A., y volvió a dolerme el corazón al saber que nunca más se repetirán —al menos en el plano físico—. Fue un regalo volver al pasado de su mano, entender que las grandes preguntas siempre han formado parte de mi esencia y que mi interés por estos temas es parte de su herencia. Salí de la visualización llorando a mares. Mierda. ¿Había vuelta atrás?

Todas mis preguntas quedaron reducidas a una: ¿Cómo narices paso de hablar de correctores y brochas a crecimiento personal y V.I.D.A.? No estaba tan lejos como creía. Al estudiar la creación de metáforas para transmitir un mensaje me caí del guindo: llevaba tiempo haciéndolo. Sin darme

cuenta había creado mis propias analogías utilizando el maquillaje para plantar semillas de valores y actitud por lo bajini y se habían convertido en los pilares de mi marca.

- Más eyeliner y menos drama: pensamiento positivo.
- Gracias por tu pasión: gratitud en los pequeños detalles.
- Acepta tu poro: aceptar lo que no podemos cambiar.
- Ole tu pómulos: autoestima y motivación.

Mi filosofía de V.I.D.A. ya estaba en mis redes.

Estaba, incluso, en unos calcetines.

Suelto, salto y confío

Volví a Valencia del revés. Parecía que mi interior había tomado una decisión y que era inamovible si quería evitar la angustia de la incoherencia, pero el miedo se asustó, me asustó y empezó su campaña a favor de la zona conocida. A efectos prácticos, racionales y sociales, abandonar en aquel momento era una puta locura. Acababa de lanzar el curso online e iba como un tiro, me había gastado un dineral en la nueva web, en los vídeos de mis servicios y en el registro de todas mis frases como marcas propias para frenar que otras empresas avisadas siguieran ganando dinero con ellas —el tema del plagio lo dejo para otro libro—. Objetivamente, estaba en mi mejor momento en cuanto a cifras de crecimiento, previsión económica, reconocimiento y oportunidades de futuro. Pero mi alma se oponía con firmeza. Y empezó la ronda de búsqueda de apoyo y aprobación externa.

Acudí al café con mi amiga Cristina como si fuera a confesarle que era la causante de la desnutrición en África. Me había apoyado desde el inicio del blog y la culpabilidad por decepcionarla pesaba más que mi maleta de maquillaje.

—Cris, siento que lo he dado todo con el curso online. Este verano he visto claro que quiero adentrarme de una vez por todas en el desarrollo personal, y —cógete a la silla— creo que voy a dejar el maquillaje.

—Guau. ¿Estás segura? ¿Y a qué te dedicarás? ¿Vas a hacer coaching?

—No lo sé. Por ahora, quiero tiempo. Lo único que tengo claro antes de dar el siguiente paso es que necesito parar. Necesito saber quién soy cuando no soy Ana Albiol, cuando no llevo americana negra y labio rojo. No quiero seguir construyendo en una dirección que ya no siento mía.

—Me parece una pena. El curso online te puede dar mucho dinero, cualquier persona mataría por estar en tu situación. Creo que lo inteligente es seguir explotando el maquillaje y combinar ambos campos.

—No me gusta estar a dos bandas. Necesito soltarlo.

—¿Has pensado que puede que salga mal y que tengas que volver a casa de tu madre?

—Me encanta su tortilla de patata.

Resultado de la primera conversación: tocada.

Probé con mi madre.

—Mamá, he hablado con Cris sobre dejar las brochas y me sugiere que combine ambas profesiones, que es una locura soltarlo por completo. Me ha dejado bastante revuelta. ¿Qué piensas?

—Ana María, he tenido lavadora y secadora todo en uno y no me gusta. Las prefiero por separado porque, si están integradas, cuando se avería una también lo hace la otra. Que la lavadora se dedique a lavar y la secadora a secar.

Empate.

Tiré de dos grandes maestras de V.I.D.A.

Primero visité a Diana, profesora de simbología y tarot. La conocí en su Arcanograma, una tirada propia en la que te habla de tus dones principales y de cómo potenciarlos. Esa lectura marcó mi camino, pero, sin duda, mi mayor aprendizaje junto a ella ha sido el respeto por mis propios tiempos, por mi esencia y por la de los demás. Y mentiría si dijera que antes de conocerla no me la había imaginado con largas uñas moradas, turbante, gato negro y bola de cristal. Queridos prejuicios. Diana es luz. Es sencilla, humilde, discreta y serenamente sabia. Es mi gran inspiración cuando pienso en el tipo de maternidad por la que apostaría si tuviera retoños y mi principal referente en la forma de construir amor verdadero.

—Diana, estoy pensando en dejar el maquillaje.

—Por fin. Llegas tarde.

—¿Y si sale MAL?

—Lo sabes desde hace años. Esto tenía que llegar y me alegra que así sea. Es un paso más hacia tu don final: el emperador. Lo tuyo es crear clan, liderar, inspirar a través de la comunicación y materializar lo abstracto.

—Tengo miedo.

—Todos tenemos miedo, es normal. Me alegro de corazón.

—Vale. Si lo hago y sale mal, las cartas tendrán la culpa.

La última llamada fue para Techu, mi profesora de programación neurolingüística, psicóloga, coach y referente en su campo.

—Techu, estoy a punto de saltar, pero el miedo me secuestra cada vez que lo pienso y siento que no puedo. ¿Podemos hacer una sesión de urgencia? —O doscientas—. Puedo ahora. Y esta tarde. Y esta noche. Puedo todo el rato.

—Por supuesto, pero antes quiero compartir contigo un poema de Carlos Castaneda que a Gustavo —mi profesor y su marido— y a mí nos encanta. Léelo con calma y me dices cuándo quieres que nos veamos.

—¿Calma? Tienes que estar de broma.

—Haz las respiraciones que te enseñé y léelo, por favor.

«Cualquier cosa es un camino entre cantidades de caminos.

Por eso debes tener siempre presente que un camino es solo

un camino; si sientes que no deberías seguirlo, no debes seguir en él bajo ninguna condición.

Para tener esa claridad debes llevar una vida disciplinada.

Solo entonces sabrás que un camino es nada más un camino,

y no hay afrenta, ni para ti ni para otros, en dejarlo si eso es lo que tu corazón te dice.

Pero tu decisión de seguir en el camino o de dejarlo

debe estar libre de miedo y de ambición.

Te prevengo.

Mira cada camino de cerca y con intención.

Pruébalo tantas veces como consideres necesario.

Luego hazte a ti mismo, y a ti solo, una pregunta.

Es una pregunta que solo se hace un hombre muy viejo.

Mi benefactor me habló de ella una vez cuando yo era joven,

y mi sangre era demasiado vigorosa para que yo la entendiera.

Ahora sí la entiendo.

Te diré cuál es:

“¿Tiene corazón este camino?”

Todos los caminos son lo mismo: no llevan a ninguna parte.

Son caminos que van por el matorral.

Puedo decir que en mi propia vida he recorrido caminos largos, largos, pero no estoy en ninguna parte.

Ahora tiene sentido la pregunta de mi benefactor:

“¿Tiene corazón este camino?”

Si tiene, el camino es bueno; si no, de nada sirve.

Ningún camino lleva a ninguna parte, pero uno tiene corazón y el otro no.

Uno hace gozoso el viaje; mientras lo sigas, eres uno con él.

El otro te hará maldecir tu vida.

Uno te hace fuerte;

el otro te debilita».

Carlos Castaneda.

Y el poema resultó ser la sesión.

Mi corazón eligió por mí.

Empecé por lo fácil: desmontar mi precioso estudio y vender el mobiliario en Wallapop. Aún dudo si el entorno me juzgaba mientras recogía mis bártulos o eran imaginaciones propias derivadas de mi miedo. Con la rapidez que me caracteriza, en una semana hice desaparecer mi pequeño nido de trabajo. Y sería muy emotivo decir que me dio pena, que lloré al despedirme del maravilloso mosaico hidráulico que tan bonito quedaba en las fotos, pero creo que el suelo no es más que suelo. Cerámica cuqui que puedo volver a pisar cuando quiera.

El tiempo, sin embargo,

se va para no volver.

Y llegó lo menos fácil: dejar grabado el vídeo con el que lo comunicaría en redes sociales si finalmente tomaba la decisión. Miau. Mi cumpleaños estaba al caer y, para no perder la costumbre de años anteriores, —dejar Nars España y dejar Nars Londres—, pensé que publicarlo ese mismo día sería una bonita forma de seguir con los autorregalos de libertad. La grabación fue un verdadero reto. Elegí americana blanca y labial neutro en oposición al negro y rojo para reforzar con lenguaje no verbal. Grabé en la intimidad de mi casa, en mi salón, protegiéndome por los cojines de mi sofá.

Antes del primer intento hice una meditación, pidiendo ayuda al Universo entero para comunicar el mensaje con fuerza y determinación. Ni por casualidad. A nivel físico no podía abrir los hombros ni el pecho, no podía elevar la mirada, mi voz pendía de un hilo, la saliva desapareció de mi boca y mi corazón sonaba como una picadora de hielo preparando mojitos. Repita, por favor. Retoqué brillos y colorete, alisé el remolino del flequillo y volví a intentarlo. En esta ocasión mi cuerpo estaba más relajado y pude grabar del tirón, pero al revisarlo en el ordenador me di cuenta de que era infumable. Mi tono de voz pedía perdón por cometer tal sacrilegio, mi habitual fluidez se fue de picos pardos y el mensaje en sí estaba cargado de culpa, justificación, inseguridad y miedo. Segundo intento fallido.

En el tercero DECIDÍ cambiar la relajación de la meditación por elevar mi energía con lo que había aprendido en el seminario de Tony Robbins. Me duché con agua helada, puse música de festival a toda castaña, di saltos mientras gritaba, recurrí a anclajes de valentía, afirmaciones en positivo y a posturas de poder. Y di gracias por no compartir piso. Funcionó. Sin embargo, no logré transmitir la fuerza que me hubiera gustado porque, simplemente, no la tenía.

Cada vez que pensaba en lo que estaba haciendo sentía el vértigo propio de visualizarme en lo alto de un abismo, sacando la patita para lanzarme sin paracaídas. Mi confianza ciega en que

«cuando te lanzas, la V.I.D.A. te recoge», empezó a tambalearse. Sea como fuere, logré unir palabras durante cuarenta y cinco minutos sin guion y expresar parte de lo que pensaba, quería y sentía. Editarlo fue una sorpresa, me había sentado a grabar a pelo y no recordaba lo que había salido. Me impactó el inicio.

«Estoy muerta de miedo, pero no pretendo hacerlo sin miedo, porque sé que de momento no se va a ir. Se irá disolviendo conforme vaya sintiéndome segura en la otra parte, así que no me queda otra que hacerlo con miedo. Es mi cumpleaños y me parece bonito regalarme esta decisión. Y me mareo cuando lo pienso, pero he cambiado, sé que no soy la misma persona que abrió este blog hace seis años, que no tengo nada que ver con la chiquilla que empezó a maquillar hace quince, y hoy quiero regalarme mi decisión más importante hasta el momento».

Al igual que con mi primer vídeo para YouTube, lo dejé en oculto esperando tener la improbable absoluta convicción de dar el salto. Sentí nostalgia al compararlos. El primero abría etapa y estaba cargado de miedo por el inicio. Este último cerraría años de dedicación y estaba cargado de miedo por el final. Por mis palabras parecía que la decisión estaba tomada, pero ningún cambio es cambio si no pasas a la acción.

Sabía lo que soltaba.

Todo.

Solo quedaba pulsar el botón de publicar saltar.

A lo largo de los años había tomado DECISIONES similares, pero esta vez había más presión. Había construido algo grande, algo que la gente quería, que crecía cada día y que ponía difícil decir «no» con seguridad. La seguridad en aquel momento era impensable y, más que improbable, imposible. Decir «no» a mi carrera profesional implicaba mucho más que dejar de maquillar. Diría «no» a personas que me habían seguido y apoyado durante años, a un proyecto empresarial potente, a un posible labial rojo con mi nombre, a aquellos que creían y querían invertir en mí. Diría «no» a un trabajo cómodo, que controlaba a la perfección y que no requería esfuerzo. Diría «no» a mi etiqueta social, a la falsa autoestima que da el reconocimiento, al éxito social y a su materialización en la cuenta de mi banco.

Pero cada «no» es un «sí».

Le diría «sí» a mi alma.

«Sí» a un nuevo comienzo, a descubrir nuevas posibilidades, a explorar otras pasiones, a vaciarme para poder llenarme de nuevo. Diría «sí» a la magia de lo imprevisto, de lo que no controla, a la LIBERTAD que otorga romper con las expectativas de otros. Diría «sí» a lo que me pedía cada célula de mi cuerpo.

A vivir antes de morir.

Llegó el 26 de septiembre y empezó mi trigésima tercera vuelta al sol. Después de un café con leche y un croissant llenito de azúcar, probé a abrir el ordenador con la idea de pulsar el botón. Lo recuerdo a cámara lenta. Mis manos empezaron a temblar al compás de los latidos de mi corazón y, en un intento por calmarlas, apreté la una contra la otra y los vi: mis pequeños tres puntitos.

Aparecieron en el momento preciso para recordarme que había elegido la confianza como forma de V.I.D.A. Estaba asustada. No veía sentido, rumbo o forma definida en mi presente, pero conservaba la fe en el futuro. Mirando al pasado conecté mis puntos. Conecté con el sueño truncado de la comunicación a los diecisiete, las horas probando perfumes, la envidia de aquellos que tenían libres los fines de semana y las ganas de vivir un Erasmus. Conecté con mis búsquedas frustradas de LIBERTAD, mis innumerables intentos de pronunciar inglés con acento decente, mi vuelta y apuesta por amor, las idas y venidas con el rebaño, la cabezonería cuando creo en algo,

los rasguños de las caídas, mi gracia para levantarme y la decisión de seguir adelante. Conecté con el daño propio de la expectativa no cumplida, con el dolor del vandalismo emocional y la crítica despiadada, con mi aprendizaje para poner límites, para perdonar y perdonarme. Conecté con mi labio rojo y la forma de transmitirlo, con mis revolcones de ego, las curas de humildad, el vacío que implica el éxito social para mi alma y la alegría que experimento cuando soy fiel a mí misma.

Conecté con mi huracán.

Con la muerte. Y con la V.I.D.A.

Y entendí que todo lo vivido, me hubiera gustado o no, escondía belleza oculta. Me había traído hasta ese momento. Mis puntos acababan de conectarse. Era mi momento, era mi regalo y quería permitírmelo. Recordé la frase de mi hermana: «Crecer es aprender a cambiar de maceta», y supe que quería hacerlo.

No sabía si crecería a lo alto, a lo ancho, si me quemaría por el sol o me mustiaría en la sombra. Solo tenía una certeza: lo que más dolería en esta V.I.D.A. sería no intentarlo. ¿Qué era lo peor que podía pasar?

Mientras no perdiera la capacidad de respirar,
y mientras mi corazón no dejara de latir,
todo estaría bien.

Solté.

Salté.

Y confié.

LENTEJAS, FUTURO Y CALZONCILLOS

BAMBANDO POR EL MUNDO

LA OVEJA NEGRA SE TIÑE DE BLANCO

LA OVEJA NEGRA SE TIÑE DE BLANCO

LA OVEJA NEGRA SE TIÑE DE BLANCO

¿VIVIR O SOBREVIVIR?

REINVENTARSE Y VIVIR

LONDRES 2.0

VUELVO A CASA

VUELVO A CASA

VUELVO A CASA

VUELVO A CASA

META CUMPLIDA

MAESTROS Y MAGIA

¿BUENO O MALO?

MARIPOSA BLANCA

MARIPOSA BLANCA

MARIPOSA BLANCA

MARIPOSA BLANCA

MARIPOSA BLANCA

MORIR DE ÉXITO

TUDO ¿MAL?

TUDO ¿MAL?

TUDO ¿MAL?

TUDO ¿MAL?

TUDO ¿MAL?

TODO ¿MAL?

TODO ¿MAL?

LOS PUNTOS SE CONECTAN

GRACIAS POR TU PASIÓN

A la V.I.D.A., por regalarme el tiempo que llevo vivido.

A la muerte, por ayudarme a valorarlo.

A mis padres, por darme la V.I.D.A.

A mis intensas, hijas del drama, espartanas y maritrinis, por ayudarme a que la viva tan libre como lo hago. Por crear una comunidad de la que me siento orgullosa.

A mi ángel, Daniel, y a todos los de arriba, por las señales fluorescentes. Hace tiempo que me siento acompañada en cada paso que doy. Gracias por chivarme el camino.

A mi padre, por hacerme preguntas, por ponerme barreras que saltar, por decirlo todo sin abrir la boca y por enseñarme a perdonar. Por acompañarme en forma de mariposa blanca. Te echo de menos.

A mi madre, por apoyar mi gran salto. Por intentar entenderme y aceptarme hasta conseguirlo. Por permitirme abrir las alas y por tus lágrimas de felicidad cuando me ves volar libre. Te quiero.

A mi hermana, mi otra mitad. Por ser inspiración y bondad. Por tu sonrisa imposible de apagar. Por aparecer cuando estaba preparada para encontrarte y convertirte en mi mejor amiga. Te admiro.

A mis tíos, por quererme y mimarme como si fuera vuestra hija. Por cuidar de las salchichas como si de los reyes de España se tratara. Gracias infinitas.

A mi tía, Toña, por los viernes de balancín viendo a Ruperta. Por tu amor incondicional. Por transmitirme tu fuerza y tu forma de aferrarte a la V.I.D.A. Te como los mofletes.

A todas las salchichas que habitan este mundo, por sacar sonrisas allá por donde pasan sus cortas patas.

A Pablo Arribas, por cambiarme la V.I.D.A. Por recordarme que no me conformo, por tus guardias, nuestras miles de horas filosofando y por agitar los pompones sin descanso. Por hacerme creer en el valor de contar mi historia, por la piel que le robaste a la gallina, por cogermela de la mano hasta el final. Por tu tiempo, tu cariño, tu paciencia, tu alegría y tu visión. Una parte de este libro es tuya. Te adoro.

A Diana, por tu serenidad y sabiduría de Papisa. Por confirmar mis sospechas de espejismo, por presentarme al Barbas, por animarme a regar la flor de mi culo y por enseñarme el auténtico valor del respeto. Eres luz.

A Rob, por elegirme en alguna V.I.D.A. pasada. Por coger aquel avión cuando mi mundo se partió en dos, por confiar en mi criterio cosmético y por creer en mí desde el principio. Por demostrarme que cielo y tierra pueden ser familia.

A Techu, por mostrarme a la mujer en la que me quiero convertir. Por ser guía, por ponerme cara a cara con mi ego, por enseñarme a perdonarme, por sucumbir a la máscara de pestañas y por tener las palabras exactas para devolverme a mi Ser. Por ayudarme a sumar puntos para la batidora celestial. No te cabe tanta grandeza.

A m.^a José Tenedor, por contagiarme con tu chispa de V.I.D.A. y tu ilusión por revolucionar Bali junto a mí. Vamos a hacernos dueñas del coworking. Y lo sabes. Eres grande.

A Gracia, por tu paciencia en cada llamada de auxilio, por hablar más claro que el agua y por guiarme en mi gran cambio de paradigma en el amor. Eres mi bruja favorita.

A Merche, por aparecer con la sutileza de las estrellas y quedarte con la fuerza de plutón. Mi luna en escorpio y yo te amamos con la fuerza de los astros.

A M.^a Antonia, por cada fragmento de Mi voz interior, por tu alegría contagiosa en tus podcast de camino al trabajo. Siempre me haces sonreír.

A Penny y Olly, por cambiarme la V.I.D.A. Por las preguntas incómodas en el momento perfecto. Gracias por acogerme en vuestra familia, por ser grandes maestros, por ver en mí aquello que yo no veía y mostrármelo. Por ser inspiración.

A Laure, por disfrazarte de niña para darme uno de los mensajes más importantes de mi historia. Por hablar de la muerte con la naturalidad de la V.I.D.A.

A mi griega favorita, por demostrarme que la pasión y la valentía no tienen edad. Por presentarme a Tony Robbins e insistir para que me apuntara a aquella locura. Gracias a ti he comprobado que soy capaz de andar descalza por las brasas.

A Txell Costa, por tu cariño, por formar parte de mi gran catarsis, por partirme con aquella sesión de preguntas infernales. Por empujarme a la V.I.D.A. sin sujetador. Tu metro y medio es enorme.

A Toni, Olmo, Pablo, Celes e Ilani, por ser la mejor compañía posible en mitad de una pandemia. Por la forma en la que creáis, por enseñarme a mirar belleza. Por devolverme mi parte más niña y despreocupada. Gracias a vosotros he vuelto a explorar, reír, gritar, bailar y jugar. Gracias a vosotros he elegido el disfrute como forma de V.I.D.A. Sois familia elegida. Os amo.

A mis Penichichis. Esa isla tiene tanta magia porque vosotras formáis parte de ella. A Vai, por ser la mejor compañera en el agua, por tus ojitos de amor detrás de la máscara. A Mar, por la fuerza de tu historia y por tener el valor de compartirla conmigo.

A Alberto e Ire, porque, a pesar de la distancia y el rumbo diferente, seguimos estando cerca. Al, una parte de este sarao es tuya. Gracias por aquella lista de sueños improbables; los he cumplido todos.

A Leti Cebrián, por tu apoyo y cariño en mi proceso, por cuidar de mi interior. Tu ayuda en mi toma de decisiones fue clave para vivir la V.I.D.A. que quiero. Eres un regalo para el mundo.

A Juan y Jaime, mis informáticos, por vuestro auxilio al perder el dominio. Por llevarme entre algodones, facilitarme la V.I.D.A., por estar pendientes en cada lanzamiento y cuidar a mis clientas como se merecen. No es fácil aguantarme y lo hacéis de maravilla.

A Luís Cambra, por escucharme infinito, asesorarme con tanto cariño y no reñirme cuando me retraso con el trimestre. Prometo entregar a tiempo a partir de ahora.

A Erratas y Chantal, por ser las mejores matronas para este parto. Por vuestra paciencia y profesionalidad. Ha sido un gustazo trabajar con vosotras.

A Anniset y Daniel Rueda, por meterme con calzador en su agenda para hacer realidad mi portada soñada.

A Pablo Picazo, por crear belleza con cada nota del piano. Por hacerme volar y resurgir con tu forma de componer.

A Marti, Natalia y Lucía, por involucraros en mi proyecto y arrimar el cuerpo entero al arroz espartano. Gracias por salvarme el culo y hacerlo con el eyeliner perfecto.

A Emma, Macarena y Pilar, por acogerme con tanto cariño en el espacio más bonito de Valencia.

A Katia Dasí, por la luz de tus fotos, por las Alhambras verdes y por acompañarme en un tramo tan importante del camino.

A Vera y su familia, por ayudarme en mi búsqueda de sentido y libertad, cuidando con tanto amor a las salchichas. Esos perros nunca han sido más felices. Gracias, de corazón.

A Amparo Carratalá, porque no conozco a nadie con más bondad que tú. Por devolverme mis ondas naturales y por demostrarme tu amor incondicional aunque mis respuestas tarden semanas. Eres lo más parecido a la «no mente» que conozco.

A María Llanos, novia en la distancia, por el tono de tu voz y tu arte para utilizar «hialurónico» y «alma» en la misma frase sin que pierda sentido.

A María y Rich, por acogerme en su casa cuando Londres se puso más gris de lo normal e

inspirarme con su manera de ser equipo.

A Gustavo Bertolotto, Borja Vilaseca, Sergio Fernández y Tony Robbins, por abrir camino y crear seminarios en los que romperme y volver a reconstruirme.

A Carlos, Mariam, María, y David, por formar parte de mis procesos de terapia y autoconocimiento a través de la psicología.

A Vincent, por acompañarme en mi primer proceso de coaching con la alegría de quien ama lo que hace.

A Chantal, por ser la mejor compañera de Airbnb que pude tener en mi estancia en el polígono de Majadahonda. Gracias por cada conversación entre tostadas, por tus sabios consejos y por ilusionarte con mis cambios como si fueran tuyos.

A Perfumería Prieto y Nars, por darme mis grandes oportunidades laborales. Por ser casa durante tanto tiempo, por ver mi potencial y ayudarme a desarrollarlo. Por abrirme camino.

A mis compañeros de trabajo, al Corralet, a Amandius, Noe y Alba en particular. Gracias por ser equipo, por los almuerzos en el armario, por alegraros de mis logros y por animarme a seguir creciendo.

A María Catalá, por compartir conmigo croquetas y los ajustes de luz, cámara y edición necesarios para llegar a la calidad que buscaba. Tu generosidad es infinita.

A mis compañeras del mundo brochil e instagramero. Gracias por vuestro apoyo y respeto siempre.

A Ana Bigudíes y su gran equipo, por eliminar los tupés y cardados en los recogidos de boda. El bien que habéis hecho a la sociedad es incommensurable.

A Lucía Be, por seguir bailando en la verbena cuando el mundo entero se viene abajo. Eres inspiración.

A Pablo España, por vender su reloj y comprar un despertador para despertarse él mismo y despertar a los de su alrededor.

A Pedro Catalá, por crear cosmética basada en valores que comparto. Por transformar mi piel y la de mi entorno. Lo tuyo no son cremas, es amor en frascos.

A Laura y Edo, por nuestras horas viendo que «no hace espuma». Por el tiempo que me habéis dedicado, por enseñarme el valor de la planificación y vuestra ayuda en los momentos bajos.

A Valencia, Suecia, Tailandia, Bali, Nueva York y Londres, por acogerme, acelerar mi crecimiento y envolver mi historia.

A Mamás en acción y a Majo Gimeno, por vuestra gran labor con los más pequeños. Por meteros en el arroz hasta el cuello. Sois verdaderos corazones con patas.

A todos los que habéis confiado en mi trabajo y habéis pagado por ello, por valorar mi experiencia y conocimiento. Por permitirme seguir adelante económicamente.

A Javi, Paco y Jorge, por respetarme, quererme y ayudarme a que sea la persona que soy hoy.

A Pecla y Humanista Furió, por hacer más bonito mi pasado.

A las personas que he conocido en Bali en los últimos meses, por vuestras inspiradoras historias y la forma en la que habéis decidido vivir.

Al señor de Instagram y YouTube, por ser altavoz.

Al maquillaje, por ser máscara cuando lo necesitaba y herramienta para sacar sonrisas. Por dar color a mis días, por iluminar mi camino y permitirme conectar con tanta gente bonita.

A las amadoras, por elegir el amor frente al odio. Por abrazarme a través de la pantalla día a día.

A las odiadoras, por enfrentarme a mis miedos, herirme y tumbarme. He aprendido a levantarme una y otra vez.

A otros culos inquietos y almas libres, por no dejar de buscar formas diferentes de vivir y por

mostrarme que es posible.

A todo aquel que no haya nombrado y haya impactado en mi V.I.D.A., sin importar la forma, el tiempo o el lugar. También habéis sido parte de mi transformación.

A mi yo pequeña, por ayudarme a seguir soñando en grande y riendo a carcajadas. Por tu alegría y tus ganas de vivir jugando. Nunca dejaré que te falte el amor que te mereces.

A mi yo adulta, por tu fuerza para levantarte tras cada caída y por tu valentía para convertir el dolor en crecimiento. Por no cesar la búsqueda de respuestas y por tu autenticidad. Por tu humor absurdo, tu intensidad arrolladora y por poner tu capacidad de inspirar al servicio de los demás. Por entregarte, por abrir tu corazón sin medida, por seguir adelante. Por tu constancia para llegar a la libertad que siempre soñaste. Por ser la mejor compañía que se puede tener para este camino de V.I.D.A.

#Graciasporvuestrapasión

POSTDATA

Si después de conocer mi historia quieres descubrir a dónde me ha llevado este gran salto de V.I.D.A., te espero en la comunidad de Instagram más bonita de mi mundo @bloganaalbiol y en mi web <anaalbiol.com>.

También he preparado una visualización para ti. Puedes descargarla escaneando este código QR de forma gratuita para experimentar la potencia de esta práctica y empezar a crear futuro.

Y, por último, si te ha gustado el libro, sería de gran ayuda que me regalaras dos minutos de tu tiempo para dejar tu reseña en Amazon y que lo recomendaras a tu gente. No dudo que el karma lo tendrá en cuenta. #Graciasportupasión

¡Nos vemos en redes!

Nos amo.

Fin.

GRACIAS POR TU PASIÓN

GRACIAS POR TU PASIÓN

GRACIAS POR TU PASIÓN

GRACIAS POR TU PASIÓN



POSTDATA

Table of Contents

PRÓLOGO

LENTEJAS, FUTURO Y CALZONCILLOS

¿Qué color de oveja eliges ser?

¿Afrontar o huir?

BAMBANDO POR EL MUNDO

Sin palabras

Keep going

Keep going, ¿hacia dónde?

LA OVEJA NEGRA SE TIÑE DE BLANCO

¿Normal? No, gracias

Rin, rin. ¿Quién es? Tu cuerpo

¿VIVIR O SOBREVIVIR?

Bienvenida a Nars

Todo por los aires

Precinto y luz de luna

El amor está en la vida

REINVENTARSE Y VIVIR

Pensar en grande es gratis

Pasito a pasito. Suave suavecito

Sembrar y recoger

Si quieres, ¿puedes?

Culo inquieto vuelve al ataque

¿Insistir o soltar?

La vuelta a la tortilla

LONDRES 2.0

Hogar dulce hogar

¿Alguien ahí arriba?

Sorry, I don't speak English

Otro país, otra piel, otra técnica

Mi cura de humildad

VUELVO A CASA

Sentir verdad

META CUMPLIDA

Liderando, que es gerundio

¿De quién era el sueño?

MAESTROS Y MAGIA

Mi amiga Penny

Cinco minutos de plenitud

Creer en mí

Sin paños calientes

¿Pájaro en mano?

La vida no es justa

Sí, quiero
¡Sorpresa!
¿BUENO O MALO?
Bendita crisis
Todo al rojo
MARIPOSA BLANCA
Tres chupitos de Terry
MORIR DE ÉXITO
Dame un pinganillo y dime tonta
¿Cimientos o barrotes?
Éxito y fracaso
Arroz espartano
TODO ¿MAL?
Los odiadores van a odiar
Sin batería
LOS PUNTOS SE CONECTAN
Crisálida
Suelto, salto y confío
GRACIAS POR TU PASIÓN
POSTDATA