

Un abrazo para tu día

Consciology

PART.2

Por River is Land

Maeum OS Inc.

«Está bien sentir miedo. Está bien sentir que pierdes el equilibrio.
No te falta nada;
solo que aún no has podido decírtelo».

Si la parte 1 era un plano para construir la realidad, este libro es un tiempo para dejarlo a un lado y sentarme contigo.

Aunque no seas perfecto, ya eres suficiente.

Un libro que abraza tu día

Consciology

Parte 2

Está bien. Todo está bien.

Por River is Land

Maeum OS Inc.

— Cómo leer este libro —

Primera lectura:

Sigue el curso de las metáforas y los relatos hasta el final.

Sentir viene antes que comprender.

Segunda lectura:

Examínate y aplica cada Sequence a tu propia vida.

Este libro no es para leerlo una vez y dejarlo en el estante,

sino un manual de funcionamiento que se integra en la experiencia al volver a él una y otra vez.

ÍNDICE

Pre-Boot 12

Antes de abrir este libro 12

[Prólogo] Este libro es una carta para ti 18

Sequence 1 La mañana: lo que empieza en cuanto abres los ojos 25

Para ti, que pensabas que hoy sería otro día igual . . . 27

Antes de abrir los ojos, tu mente ya está dibujando el día 30

Por qué importa el primer pensamiento de la mañana 34

Cinco minutos que cambian tu día 37

Sequence 2 El espejo: ¿por qué mi vida siempre es así? 43

Por qué no cambia lo que quieres cambiar 45

Cuando nada cambia por mucho que cambies lo de afuera 49

El mundo refleja tu interior 53

El día en que dejé de culpar al espejo y me puse frente a él 56

Sequence 3 El miedo: ¿por qué vivimos con tanta inquietud? 60

Las tres de la madrugada, una noche sin sueño 62

Qué hay detrás de la voz que dice «¿Y si sale mal?» . . . 65

El miedo no es un enemigo, es una vieja protección . . 69

Cómo decirle al miedo «Gracias, pero está bien» 72

Sequence 4 El amor: aquello que habías olvidado . . 77

El verdadero significado de lo que llamamos amor . . . 79

El momento en que perdimos la sensación de que ya era suficiente 83

Vivir desde la carencia o vivir desde la suficiencia 86

Siempre has sido amor 89

Sequence 5 La pausa: para ti, que has corrido sin descanso 93

¿Por qué no soy feliz si me esfuerzo tanto por vivir? . . 95

¿Desde cuándo nos exigimos tanto? 98

La fuerza de un tiempo sin hacer nada 101

Detenerse no es rendirse, es volver a empezar 104

Sequence 6 Darse cuenta: tres segundos que cambian una vida 109

«Ah, esto es lo que estoy haciendo ahora» 111

El yo que reacciona automáticamente y el yo que observa desde un paso atrás 114

El instante de la ira, de la tristeza, de la inquietud . . . 117

Ese breve espacio lo cambia todo 119

Sequence 7 Las heridas: ese lugar que vuelve a doler 123

¿Por qué se repiten situaciones parecidas? 125

Una vieja herida es una carta para ti 129

Recuerdos que no se pueden borrar, historias que se pueden reescribir 132

El momento que más dolió se convierte en el mayor regalo 136

Sequence 8 El perdón: soltar por ti 141

Mientras odiaba, quien más sufría era yo 143

Perdonar no significa que lo ocurrido estuviera bien . 146

Abraza primero a ese yo que todavía no puede perdonar 149

Al soltar, por fin puedes respirar 152

Sequence 9 Las palabras: lo que dices se convierte en tu vida 157

El mundo que han creado las palabras que dices sin pensar 159

Qué ocurre cuando dices «Yo no puedo» 163

Cuando cambian tus palabras, cambia tu día 166

Un pequeño experimento que puedes empezar hoy . 169

Sequence 10 El fluir: lo que ocurre cuando dejas de forzar 172

Para recibir, hay que abrir la mano que aprieta 174

Los momentos en que el esfuerzo se vuelve un obstáculo 177

No intentes crear la ola: surfea 180

Practicar la sensación de que «ya está hecho» 183

Sequence 11 La gratitud: lo más sencillo y lo más poderoso 187

La gratitud no es cortesía, es una forma de mirar la vida 189

Encontrar gratitud en un día en el que nada ha cambiado 193

Si puedes agradecer, ya eres suficiente 196

La gratitud trae motivos para agradecer 199

Sequence 12 Está bien. Todo está bien. Para ti, tal como eres ahora 204

Está bien no ser perfecto 206

Está bien ir despacio; también puedes detenerte . . . 210

Está bien no saberlo todavía 212

Tal como eres ahora, ya eres suficiente 215

Sequence 13 La conexión: recuerda que no estás a solas 219

Nos unen hilos invisibles 221

Las heridas nacen en los vínculos, y en ellos también ocurre la sanación 225

Cuando la mirada pasa del «yo» al «nosotros» 227

Está bien tender la mano 230

Sequence 14 La noche: el ritual más suave para cerrar el día 234

Al final del día, un tiempo para encontrarte contigo . 236

Cinco preguntas para mirar el día que termina 239

Antes de dormir, unas palabras para tu yo de mañana 242

Hoy también te has esforzado 245

Sequence 15 Otra vez la mañana: empieza tu nuevo día 249

Quien fuiste ayer y quien eres hoy no son la misma persona 251

Una sola cosa pequeña cambia todo el día 255

No hay mañanas perfectas; sí hay mañanas que están bien como son 258

Después de cerrar este libro: una última carta para ti 260

Apéndice

[Epílogo] Ya eras suficiente 265

Basado en los principios esenciales de Consciology: Ingeniería de la creación de la realidad (parte 1),

un libro que acompaña tu vida y tus emociones, y abraza tu día

Pre-Boot

Antes de abrir este libro

Este libro se puede leer perfectamente por sí solo.

No importa qué libro haya antes ni cuál venga después: todo lo que quiero decirte está aquí, en este volumen. Puedes leer con tranquilidad.

Sin embargo, si ya leíste Ingeniería de la creación de la realidad, quizá te preguntes algo: ¿por qué aquí no aparecen las fórmulas y los términos de aquel libro?

Los dejé fuera a propósito.

Si aquel libro era un plano, este es un tiempo para doblarlo y sentarme a tu lado. En vez de hablar de

renderizado, registros de datos o valores de Re, aquí contamos lo mismo con las palabras de todos los días. Los principios son los mismos. Solo han cambiado de ropa. Si al leer piensas «Ah, esto es aquello de lo que hablaba», ese será el instante en que ambos libros se encuentren dentro de ti. No hace falta forzar esa conexión: llegará de forma natural.

Y si no has leído Ingeniería de la creación de la realidad, puedes pasar de largo este párrafo. Este libro nació por separado, desde el principio, para ti.

Para quienes quieran ir y venir entre ambos libros, dejo aquí unas discretas notas.

La estructura de la realidad

- **Lo que este libro llama «espejo»**

  → En la parte 1 se llamaba «renderizado»: el mundo refleja mi interior.

• Lo que este libro llama «patrones que se repiten»

→ En la parte 1 se llamaba «registro recursivo de datos»: por qué las mismas situaciones vuelven una y otra vez.

• Lo que este libro llama «viejas heridas»

→ En la parte 1 se llamaba «registro de errores pendientes»: recuerdos que siguen sin procesarse.

• Lo que este libro llama «reescribir una herida»

→ En la parte 1 se llamaba «recodificación de datos»: sobrescribir, no borrar.

Las emociones y la energía

• Lo que este libro llama «miedo»

→ En la parte 1 se llamaba «frecuencia del miedo, el signo negativo (−) de E».

• Lo que este libro expresa como «el miedo es una vieja protección»

→ En la parte 1 se llamaba «instinto del OS de supervivencia»: un antiguo sistema que el cerebro creó para protegerte.

• Lo que este libro llama «amor» y «sensación de suficiencia»

→ En la parte 1 se llamaba «frecuencia del amor, el signo positivo (+) de E».

• Lo que este libro llama «vivir desde la carencia»

→ En la parte 1 se llamaba «código de carencia»: la estructura en la que «quiero...» funciona como «no tengo...».

La resistencia y el soltar

• Lo que este libro llama «soltar»

→ En la parte 1 se llamaba «reducir el valor de Re»: quitar el pie del freno.

• Lo que este libro llama «los momentos en que el esfuerzo se vuelve un obstáculo»

→ En la parte 1 se llamaba «paradoja del esfuerzo»: por qué esforzarse puede convertirse en un freno.

• Lo que este libro expresa como «cuando dejas de forzar, todo fluye»

→ En la parte 1 se llamaba «física del apego»: derribar la presa que bloquea el flujo de energía.

• Lo que este libro expresa como «surfea»

→ En la parte 1 se llamaba «serenidad activa del Homo Sovereign, el mecanismo del surfista».

La conciencia y la transición

• Lo que este libro llama «darse cuenta»

→ En la parte 1 se llamaba «autoobservación (Self-Observation)»: el espacio entre la reacción automática y yo.

• Lo que este libro llama «el yo que reacciona automáticamente»

→ En la parte 1 se llamaba «personaje»: la interfaz biológica.

• Lo que este libro llama «el yo que observa desde un paso atrás»

→ En la parte 1 se llamaba «jugador»: la conciencia que observa al personaje.

• Lo que este libro expresa como «cuando cambian tus palabras, cambia tu día»

→ En la parte 1 se llamaba «el lenguaje programa el inconsciente»: órdenes en la punta de la lengua.

• Lo que este libro llama «gratitud»

→ En la parte 1 se llamaba «ingeniería de la afirmación absoluta»: eliminar el ruido del juicio.

Los nombres cambian; aquello a lo que apuntan es lo mismo.

Ahora sí, con calma, pasemos a la primera página.

Prólogo

Este libro es una carta para ti

Hay algo que quiero preguntarte.

¿Cómo has estado hoy?

Te lo pregunto de verdad. No es un saludo de compromiso: de verdad quiero saber cómo ha sido tu día.

Quizá ahora sientas algo de cansancio. Te esfuerzas por vivir y, sin saber por qué, hay un vacío en un rincón del pecho; has corrido sin parar y de pronto te preguntas si este es el camino; o sencillamente

deseas, sin poder precisarlo, que algo cambie. O quizá no haya ninguna razón especial y esta sea, simplemente, una noche en la que necesitas consuelo.

No importa cuál sea la razón.

No importa cómo te encuentres ahora.

Haber abierto este libro ya es suficiente.

Este libro es una carta para ti.

No pretende enseñarte una gran teoría. Tampoco promete a gritos una fórmula para cambiar tu vida. Solo quiere sentarse en silencio junto a tu día.

Desde que abrimos los ojos por la mañana hasta que los cerramos por la noche, nos encontramos con innumerables pensamientos y emociones. Ilusión, inquietud, alegría, arrepentimiento, gratitud, miedo. Llegan sin hacer ruido y cambian el color del día. Sin embargo, nunca nos enseñaron de verdad a darnos cuenta de esas emociones.

En la escuela nos enseñaron matemáticas y ciencias. Oímos incontables consejos sobre cómo conseguir un buen trabajo, ganar dinero o alcanzar el éxito.

Pero nadie nos enseñó lo más importante: cómo convivir con nosotros mismos, cuidar nuestro mundo interior y vivir cada día.

De eso, precisamente, quiere hablar este libro.

No se trata de una transformación grandiosa. Basta con observar en silencio cuál es tu primer pensamiento al despertar. Preguntarte una vez al día cómo te sientes. Antes de dormir, acariciar el día en lugar de reprochárselo todo. Con eso basta. De verdad, basta.

Quizá lo dudes: ¿qué va a cambiar algo tan pequeño? Lo comprendo. Siempre nos enseñaron que, para cambiar algo, había que hacer algo más grande, más rápido, más espectacular. Pero, en realidad, los cambios más grandes empiezan en lo más pequeño. Como una gota que transforma toda la superficie del agua.

Este libro sigue el curso de un día.

Empieza en el instante en que abres los ojos por la mañana, y juntos recorremos, uno a uno, los paisajes emocionales de cada día. El miedo, el amor, las heridas, las palabras, la gratitud. Siempre

estuvieron dentro de nosotros, pero nunca los habíamos mirado de frente. Y cuando llega la noche, cerramos el día en silencio y recibimos una nueva mañana.

Al final de este recorrido no descubrirás un gran secreto. Solo un hecho sencillo: siempre has sido suficiente; tal como eres ahora, ya estás completo. Pero en el instante en que aceptes de corazón ese hecho tan sencillo, todo cambiará. Eso sí puedo asegurártelo.

Puedes leer desde el principio o abrir por donde hoy te lleve el corazón. No hay una manera establecida. Lee siguiendo lo que sientes.

No hace falta leer deprisa. Si una frase te toca el corazón, puedes detenerte un momento. Si al pasar las páginas te brotan lágrimas, déjalas correr. Son palabras que tu corazón llevaba mucho tiempo queriendo decir. Que puedan salir así ya es suficiente.

En alguna página tal vez sientas: «Esto habla de mí». Otra quizá despierte un recuerdo olvidado hace mucho. Cuando ocurra, deja el libro un momento y

acompaña esa emoción. No hay prisa. Leer a tu propio ritmo es la mejor manera.

Solo quiero pedirte una cosa. Al menos mientras leas este libro, no te juzgues. Deja por un momento frases como «¿Por qué no puedo ni hacer esto?» o «¿Por qué sigo igual?». Este libro no quiere arreglarte. Porque no eres alguien que necesite arreglo.

No eres una persona insuficiente. No eres un problema. Simplemente, todavía no has podido decírtelo. Este libro quiere ser la primera voz que te lo diga.

Quiero confesarte algo con sinceridad.

Quien escribe este libro tampoco es perfecto. Todavía siente miedo, todavía vacila, todavía hay noches en que duda de sí mismo. Estas palabras no las escribe alguien que haya alcanzado una gran revelación y resuelto todo.

Solo he comprendido una cosa.

Que está bien.

Que está bien tener miedo y que, si caes, puedes levantarte. Que no hace falta ser perfecto. Y que, al comprenderlo, la vida empezó a cambiar poco a poco.

Por eso este libro no es una lección. Es una conversación mientras caminamos juntos.

No se coloca frente a ti para decirte «Haz esto», sino que se sienta a tu lado y comparte: «A mí también me pasó, y descubrí algo». A veces podremos reír; otras, llorar. Todo forma parte de un proceso natural. Todas esas emociones merecen ser bienvenidas.

Recorreremos juntos este camino. Siguiendo las horas de un día, de la mañana a la noche y hasta una nueva mañana. Buscaremos las pequeñas luces escondidas en las emociones que vives, los pensamientos que encuentras y los hábitos que repites cada día.

Si ya leíste el primer libro de la serie, Consciology: Ingeniería de la creación de la realidad, aquí encontrarás principios familiares con otra ropa. Pero si no lo has leído, no hay ningún problema. Este libro

es por sí mismo una historia completa. Todo lo que necesitas ya está aquí.

Bien, empecemos.

En el instante en que pasas la primera página, comienza un pequeño cambio. Quizá aún no lo veas. Quizá no lo sientas. Está bien. Una semilla crece en silencio bajo tierra. Hasta que brota parece que no ocurre nada, pero en realidad crece a cada instante.

Contigo ocurre lo mismo.

Ya estás creciendo.

Solo que todavía no lo sabes.

Ojalá este libro sea una pequeña ocasión para darte cuenta.

No estás a solas.

Este libro estará a tu lado.

Con todo mi
aliento para tu día

1

Sequence

{La mañana: lo que empieza en cuanto abres los ojos}

Sequence 1

La mañana: lo que empieza en cuanto abres los ojos

Para ti, que pensabas que hoy sería otro día igual

Suena la alarma.

Aún no has abierto los ojos y el día ya ha empezado en tu cabeza. Las tareas, las personas que debes ver, los problemas por resolver pasan deprisa detrás de los párpados. El cuerpo sigue bajo las mantas, pero la mente ya se ha lanzado al centro del día.

Y de algún lugar llega una voz conocida.

«Hoy también será un día ajetreado».

«Otra vez tengo que hacer eso».

«Ojalá el día pase sin problemas».

¿No es extraño? Todavía no ha ocurrido nada y ya hemos sacado una conclusión sobre hoy. No esperamos algo bueno: presentimos otro día parecido al de ayer. A veces es algo aún más pesado: la vaga inquietud de que algo podría salir mal.

No te pasa solo a ti. A la mayoría nos ocurre.

Si lo piensas, nunca aprendimos a empezar un día. Aprendimos a cepillarnos los dientes, vestirnos y salir. Pero nadie nos enseñó a notar cómo estamos por dentro en el instante de abrir los ojos.

Por eso empezamos cada mañana de la misma manera. Abrimos los ojos y retomamos automáticamente las emociones de ayer, convocamos las preocupaciones de mañana y salimos con el mismo estado interior. Como si por la mañana abriéramos exactamente el mismo archivo que guardamos anoche antes de dormir.

Hay un hecho interesante.

La razón por la que se repite un día idéntico al de ayer no está afuera. No es que no hayas cambiado de trabajo, que el entorno sea malo o que tengas mala suerte. Es que muchas veces empezamos la mañana con el mismo estado interior que ayer.

Nuestra mente traza una especie de boceto. En cuanto abrimos los ojos, esboza de antemano el color del día. Y, sorprendentemente, el día suele desplegarse siguiendo ese dibujo. Cuando sentimos inquietud, detectamos antes las escenas que la confirman; si salimos con el corazón pesado, lo difícil parece más grande.

No es algo misterioso. Es un fenómeno cotidiano que vivimos a diario: en un día de irritación parece haber más motivos para irritarse, y cuando estamos de buen humor parece que ocurren más cosas buenas. No es casualidad. El boceto interior va creando el paisaje del día.

Pero hay una buena noticia.

El boceto puede cambiar.

No tienes que empezar con el mismo ánimo que ayer. En cuanto abres los ojos, basta con detenerte un instante y notar: «Ah, así estoy por dentro ahora», para que el boceto pueda cambiar. Se abre un pequeño espacio en la costumbre de heredar automáticamente las emociones de ayer.

No es algo grandioso ni exige una gran decisión. Solo detenerte una vez al abrir los ojos. Veamos juntos qué puede cambiar esa única pausa.

Antes de abrir los ojos, tu mente ya está dibujando el día

Hagamos un experimento.

Mañana, en el instante en que suene la alarma y abras los ojos, no hagas nada: quédate acostado cinco segundos. Después pregúntate:

> «¿Qué es lo primero que aparece ahora en mi mente?»

Seguramente te sorprenda descubrir que, incluso antes de abrir los ojos, la mente ya está trabajando sin descanso.

Algunos días aparece primero la lista de tareas. Otros, aquella conversación desagradable de anoche. Otros, un peso sin causa aparente oprime el pecho. Y, muy de vez en cuando, despiertas con una ilusión vibrante, como la noche anterior a una excursión cuando eras pequeño.

Recuerda la noche anterior a una excursión.

De niños, si sabíamos que al día siguiente había una excursión, no podíamos dormir. Al cerrar los ojos imaginábamos las escenas: correr riendo con los amigos, compartir comida rica, explorar un lugar nuevo. La mente ya vivía el mañana. Y, cuando llegaba la excursión, casi siempre era tan alegre como habíamos esperado.

También ocurre lo contrario: mañana hay una presentación importante, una conversación difícil o un resultado que esperar. En esas noches llega primero la preocupación. «¿Y si sale mal?». «¿Y si me equivoco?». La mente ya dibuja el peor escenario. Y esos días, de hecho, se vuelven pesados.

¿Es casualidad?

Muchas personas piensan que sí: cuando estamos bien, vemos más fácilmente lo bueno; cuando estamos mal, lo malo. Nada más. Claro que existe ese aspecto. Pero hay una parte que no se explica solo con eso.

Nuestra mente no solo «mira» el mundo: lo está «dibujando».

No es una metáfora. El color de la emoción que sentimos por la mañana influye realmente en lo que vemos, oímos y elegimos durante el día, y en las personas que encontramos. Cuando un pintor aplica un color de fondo al lienzo, todo lo que pinte después recibe su influencia. Así, la emoción de la mañana se convierte en el fondo del lienzo del día.

Una mañana que empieza con ilusión y expectativa deja un fondo cálido. El día que se despliega sobre él adquiere naturalmente un tono cálido. La misma situación parece algo más amable; el mismo problema se siente algo más ligero.

Una mañana que empieza con preocupación e inquietud deja un fondo frío. El día que se despliega sobre él tiene cierta pesadez, y la misma situación se siente algo más amenazante.

Al final, lo que más determina el color del día no son los sucesos de afuera, sino el fondo que mi mente haya dispuesto por la mañana.

No hace falta que esto te inquiete.

> Quizá pienses: «Entonces, si he empezado cada mañana con preocupación, ¿todo lo que he vivido ha sido culpa mía?». En absoluto. La forma en que empezamos la mañana suele ser automática. No la hemos elegido conscientemente. Es un hábito acumulado durante mucho tiempo, una respuesta arraigada en el cuerpo.

Nadie decide: «Hoy voy a empezar con inquietud». Simplemente abres los ojos y esa sensación ya está ahí. No tienes ninguna razón para culparte.

Lo importante no es el pasado. Lo importante empieza ahora.

Lo que puedes hacer a partir de ahora es muy sencillo.

En el instante de abrir los ojos, nota el color de fondo que aparece automáticamente. «Ah, esta mañana tengo este color por dentro». Míralo una vez así. Eso es todo.

Lo curioso es que, con solo mirarlo, el fondo empieza a cambiar. Aunque sea oscuro, en cuanto lo notas entra ya un poco de luz. Porque darse cuenta significa dejar de ir a remolque de la reacción automática. Es el instante en que sales por un momento del piloto automático y tomas el volante de tu día.

Es un instante diminuto. No lleva ni cinco segundos. Pero esos cinco segundos cambian el fondo del día; los días, al acumularse, cambian un mes, y los meses, al reunirse, cambian tu vida.

Quizá cueste creerlo. Está bien. No tienes que creerlo. Solo pruébalo una vez mañana. Cuando suene la alarma, no te levantes enseguida. Quédate cinco segundos y siente en silencio qué color hay en tu interior.

Con eso basta. De verdad, así empieza.

Por qué importa el primer pensamiento de la mañana

Había una persona.

Cada mañana empezaba siguiendo el mismo orden. Apagaba la alarma, tomaba el teléfono y revisaba

noticias y mensajes. En menos de un minuto, las preocupaciones del mundo le entraban a raudales por los ojos. Un accidente, una economía en dificultades, una publicación llena de ira. Su mañana empezaba siempre con emociones ajenas y problemas del mundo exterior.

Siempre sentía cansancio. El día ni siquiera había empezado y ya no tenía fuerzas. Lo extraño era que no sabía por qué. Aunque hubiera dormido suficiente, incluso en días sin nada especialmente difícil, sentía pesadez desde la mañana.

¿Te resulta familiar esta historia?

El primer pensamiento de la mañana tiene mucho más poder del que imaginamos.

Antes hablamos del color de fondo interior: la emoción de la mañana determina el tono del día. Y lo que más influye en ese fondo es precisamente el primer pensamiento y la primera emoción que encontramos al abrir los ojos.

Si lo piensas, los primeros minutos del día son cuando más abierta está la mente. Al despertar, la conciencia aún no está plenamente despierta. Las

defensas están bajas y el filtro es menos estricto. Por eso, lo que entra en ese momento deja la huella más profunda.

Pensemos por qué miramos el teléfono nada más abrir los ojos. Casi siempre es costumbre. No comprobar algo nos inquieta y la mano se mueve sola. Pero lo que realmente hacemos es aceptar, en el momento más abierto del día, las emociones ajenas y el ruido del mundo como nuestro color de fondo.

Es como lanzar la primera piedra de la mañana a un lago que se ha serenado durante la noche. La primera onda se extiende por todo el lago. Si esa piedra es la inquietud de las noticias, sus ondas recorren el día entero. Si es un mensaje airado, todo el día queda bajo el eco de esa emoción.

Esto no significa «No mires el teléfono».

Todos tenemos razones prácticas para revisar mensajes por la mañana. Lo importante no es prohibir, sino el orden. ¿Qué encuentras primero al abrir los ojos? ¿La voz del mundo exterior o el silencio de tu interior?

¿Qué pasaría si los primeros minutos de la mañana fueran un encuentro con tu propio interior, en lugar de con las emociones ajenas? Antes que las noticias del mundo, sentir con qué ánimo quieres empezar hoy.

> «¿Qué color de fondo quiero darle a este día?».

Con esa sola pregunta, la mañana cambia.

Cinco minutos que cambian tu día

Volvamos un poco a la historia de esa persona.

Un día, aquella persona que siempre miraba primero el teléfono cambió algo muy pequeño. En vez de tomarlo al despertar, decidió quedarse cinco minutos sin hacer nada.

Al principio resultaba extraño. No imaginaba que no hacer nada fuera tan difícil. La mano buscaba una y otra vez el teléfono. Las tareas gritaban en su cabeza. Pero decidió aguantar cinco minutos, solo cinco.

En esos cinco minutos no hizo nada extraordinario. Solo miró el techo y escuchó su respiración. Después

se dijo en silencio: «Ojalá hoy sea un buen día». Eso fue todo.

El primer día no notó ningún cambio. El segundo, tampoco. Pero, al cabo de una semana aproximadamente, descubrió algo extraño: la pesadez de la mañana había disminuido un poco. No había desaparecido, pero sin duda era más ligera que ayer. Y esa ligereza empezó a cambiar poco a poco el tono de todo el día.

¿Cómo pueden apenas cinco minutos crear esa diferencia?

El secreto está en la «pausa».

La mente tiene una especie de reproducción automática. Al despertar, empiezan a sonar las emociones de ayer y las preocupaciones de mañana. No lo hemos elegido. Es una costumbre repetida durante años y arraigada en el cuerpo, como una alarma que reproduce la misma canción cada mañana.

Pero, si al despertar permaneces cinco minutos sin hacer nada, se abre un breve espacio en esa reproducción. Aunque aparezcan las emociones de

ayer, surge un lugar desde el que observarlas un paso atrás, sin seguirlas de inmediato.

> «Ah, esto es lo que siento esta mañana».

Basta esa frase. No tienes que eliminar la sensación ni cambiarla. Solo darte cuenta. Entonces, curiosamente, pierde un poco de fuerza para arrastrarte. El volumen de la reproducción automática baja ligeramente.

Y en ese espacio más silencioso puedes empezar a poner suavemente el color de fondo que deseas.

> «Hoy voy a tomar las cosas con un poco más de ligereza».

> «Siento que hoy puede pasar algo bueno».

> «Todavía no lo sé, pero podría ser un buen día».

No hace falta que sea grandioso. Está bien si todavía no lo crees de corazón. Solo dilo una vez, en silencio. Es como plantar una semilla: al hacerlo no ves nada, pero durante el día crece calladamente.

Puedes probar de esta manera.

Mañana, cuando suene la alarma, no te levantes ni mires el teléfono enseguida. Quédate cinco minutos. Puedes cerrar los ojos o dejarlos abiertos. Después haz estas tres cosas despacio.

Primero, inspira profundamente y suelta el aire. Una sola vez basta.

Segundo, siente en silencio qué emoción hay ahora en tu interior. Ya sea pesadez, ligereza o ninguna sensación, ese estado, tal como es, será tu punto de partida de hoy.

Tercero, elige unas palabras para este día y repítelas interiormente, en silencio: «Hoy también será un buen día». «Hoy soy suficiente». Cualquier frase sirve, siempre que te llegue al corazón.

Eso es todo. No lleva ni cinco minutos. Y esos cinco minutos cambian el fondo de las veintitrés horas y cincuenta y cinco minutos restantes.

Quizá pienses: «No tengo ese tiempo por la mañana». Los niños lloran, vas con prisa al trabajo, las tareas se amontonan: ¿de dónde sacas cinco minutos? Lo entiendo. Si es así, no tienen que ser cinco. Tres minutos sirven, uno también. Incluso

basta con respirar hondo una vez al apagar la alarma.

Lo importante no es cuánto tiempo, sino el hecho de haberte detenido.

Poner una pequeña coma en una mañana que avanzaba sola. Basta eso para cambiar la frase del día.

Una cosa que puedes probar hoy

> Mañana, cuando suene la alarma, en lugar de levantarte o mirar el teléfono enseguida, respira hondo con los ojos cerrados. Después dite en silencio:
>
> «Hoy también será un buen día».
>
> Eso es todo. Basta un minuto.
>
> Mañana por la mañana, pruébalo una sola vez.

*

No importa con qué ánimo hayas empezado las mañanas hasta ahora. No importa si hasta ayer cada mañana comenzaba con preocupación. No has hecho nada malo.

Pero hoy, después de leer esto, ya eres un poco diferente de ayer. Ahora sabes que por la mañana se dispone el color de fondo interior y que el simple hecho de notarlo puede cambiar el día.

Espero con ilusión la mañana de mañana.

Ojalá tu próxima mañana empiece con un color un poco distinto al de hoy.

2 Sequence

{El espejo: ¿por qué mi vida siempre es así?}

Sequence 2

El espejo: ¿por qué mi vida siempre es así?

Por qué no cambia lo que quieres cambiar

Todos tenemos al menos una cosa que queremos cambiar y que no cambia. Para algunas personas es el peso: empiezan una dieta, hacen ejercicio, cambian la alimentación; durante un tiempo parece funcionar y, de pronto, vuelven al punto de partida. Para otras es el dinero: por mucho que ganen, nunca alcanza, y por mucho que ahorren, siempre aparece

algo que lo consume. Para otras son las relaciones: quieren conocer a alguien bueno, pero cada vínculo termina siguiendo un patrón parecido.

Al principio pensaron que faltaba esfuerzo. Así que se esforzaron más: planes más estrictos, mayor fuerza de voluntad, más tiempo y energía. Pero, curiosamente, cuanto más empeño ponían, más se repetían los resultados, o incluso empeoraban.

¿Has vivido algo así? Haberte esforzado de verdad, haber dado todo lo que podías y sentir frustración porque nada cambiaba.

Comprendo muy bien esa sensación.

En realidad, no era un problema de tu voluntad ni de tu capacidad.

Cuando queremos cambiar algo, casi instintivamente empezamos por fuera. Cambiamos el entorno, los hábitos, la conducta. Nos cambiamos de trabajo, de casa, conocemos a otras personas. A veces eso ayuda, desde luego. Pero muchas veces, por mucho que cambiemos lo externo, reaparece un patrón conocido.

En el nuevo trabajo surgen conflictos parecidos; en la nueva relación se repiten problemas similares; en la nueva ciudad vuelven las mismas emociones. Como si lleváramos el mismo equipaje a todas partes.

¿Por qué ocurre?

Hay una historia muy sencilla que, una vez conocida, cuesta olvidar.

Imagina a un niño que ve un espejo por primera vez. Descubre algo en la cara del reflejo, una especie de mancha de tinta en la mejilla. Frota la cara del espejo para limpiarla. Pero, por mucho que frote, la mancha no desaparece.

¿Por qué? Porque la tinta no está en el espejo, sino en la mejilla real del niño.

Eso mismo ocurre en nuestra vida.

Los problemas que encontramos afuera, los conflictos repetidos, las situaciones sin resolver, los patrones que vuelven, son imágenes reflejadas. Igual que frotar la cara del espejo no borra la tinta, intentar arreglar una y otra vez las circunstancias externas no

impide que se repitan los mismos problemas.

La tinta no está en el espejo, sino dentro de nosotros.

Quizá suene aterrador. Tal vez sientas: «Entonces, al final, es culpa mía».

No significa eso en absoluto.

Que haya algo dentro de nosotros no significa que seamos personas defectuosas. Solo significa que queda algo por descubrir. Algo que se adhirió hace mucho, sin que supiéramos siquiera que estaba allí. Como el niño que no sabe que tiene tinta en la mejilla.

Y hay una buena noticia: limpiar el espejo no tiene fin, pero basta con limpiar una vez la tinta de la mejilla real. Basta con notar lo que hay dentro y mirarlo. Solo con eso empieza a cambiar la imagen reflejada afuera.

Mirémoslo juntos. Despacio, a tu ritmo.

Cuando nada cambia por mucho que cambies lo de afuera

Había una mujer.

En el trabajo siempre tenía el mismo problema. Fuera adonde fuera, la relación con su superior era difícil. Al principio pensaba que el problema era esa persona: exigente, poco razonable, incapaz de reconocer su valor. Cambió de empleo. El ambiente era bueno y los compañeros, amables. Sin embargo, unos meses después empezaron conflictos parecidos con su nuevo superior.

> «¿Otra vez?». Estaba desconcertada. Otra empresa, otra persona, otro entorno: ¿por qué se repetía lo mismo?

Volvió a cambiar. Esta vez incluso de sector. Pero el resultado fue el mismo. Solo cambiaban el nombre de la empresa y el rostro de su superior. Las emociones eran asombrosamente iguales: no recibir reconocimiento, no ser suficiente, no alcanzar nunca por mucho que hiciera.

Historias parecidas ocurren en las relaciones.

Había un hombre cuyas relaciones terminaban siempre de forma parecida. Empezaban con pasión, pero con el tiempo sentía que la otra persona se alejaba. Intentaba tratarla aún mejor: más contacto, más adaptación, más concesiones. Sin embargo, cuanto más se esforzaba, más se alejaba su pareja.

> «Es porque no soy lo bastante bueno», pensaba. Intentó cambiar: cuidar su aspecto, desarrollar sus capacidades, ser más atractivo. Pero el mismo patrón reaparecía en la siguiente relación. Solo cambiaba el rostro de la otra persona. Al final siempre quedaba la misma sensación: el abandono.

Las dos historias tienen algo en común.

Ambos intentaron cambiar lo externo: el entorno, la otra persona, su propia conducta. Pero había algo que no cambiaba: la emoción interior.

Dentro de la mujer que cambiaba de empleo había una vieja sensación: «No soy suficiente». Se había acumulado desde la infancia. Dentro del hombre herido en sus relaciones había un miedo antiguo: «Al final me abandonarán». También tenía sus raíces en la primera infancia.

Esas emociones son la tinta del espejo.

Cuando estos patrones operan dentro, el mundo exterior hace que notemos con más frecuencia escenas que los confirman. Como el espejo que refleja fielmente la tinta de la mejilla. Aunque cambien el trabajo, la pareja o la ciudad, si el patrón interior no cambia, el espejo muestra la misma imagen.

Al comprenderlo, pueden surgir dos reacciones.

Una es la desesperación: «Entonces, mientras tenga esto dentro, ¿todo seguirá igual para siempre?».

La otra es el alivio: «Ah, entonces no tengo que cambiar lo de afuera».

La segunda reacción es la acertada. El instante de comprenderlo es precisamente cuando la repetición empieza a detenerse.

Porque es cuando dejas de frotar el espejo y por fin miras tu propia mejilla.

> «Ah, la tinta no estaba en el espejo, sino en mi mejilla».

Esa sola toma de conciencia lo cambia todo. Ya no tienes que gastar tu energía arreglando el exterior ni culparte porque no funciona. Basta con mirar en silencio qué hay dentro.

Y ocurre algo curioso. Con solo mirar el interior, lo de afuera empieza a cambiar. El espejo es honesto. Cuando cambia el interior, cambia naturalmente la manera de mirar el mundo.

No necesitas saber ahora mismo todo lo que hay dentro de ti.

Por ahora, recuerda esto: cuando algo se repite afuera, es una señal para ti. El espejo dice: «Mira aquí». No intenta castigarte, sino mostrarte algo.

Con reconocer esa señal, ya has recorrido la mitad del camino.

La otra mitad la iremos encontrando juntos, paso a paso, mientras lees. No hay prisa. Avanza a tu ritmo. El espejo no va a escaparse.

El mundo refleja tu interior

Piensa en el cielo nocturno.

Miramos el mismo cielo nocturno y cada persona siente algo distinto. Alguien contempla las estrellas con asombro: le parece maravilloso existir en ese universo inmenso. Otra persona siente soledad ante el mismo cielo. Frente a tanta oscuridad, se ve pequeña e insignificante. Desea que amanezca pronto.

El cielo es el mismo. Las estrellas que brillan arriba no tienen por sí mismas un significado. Sin embargo, para alguien son asombro y para otra persona, soledad. ¿Qué es diferente?

No es diferente el cielo, sino el interior de quien lo contempla.

Y esto no se aplica solo al cielo nocturno.

Todo lo que encontramos cada día se apoya en este principio. Las mismas palabras del mismo superior un día pasan sin más y otro nos hieren profundamente. Ante la misma noticia, alguien se preocupa y otra persona ve una oportunidad. Tras la

misma separación, alguien se derrumba y otra persona inicia algo nuevo.

Lo que ocurre afuera es, en sí mismo, neutro. No es bueno ni malo. Lo que hay dentro de nosotros le da color. Igual que una misma luz blanca se divide en colores al atravesar un prisma, un mismo suceso se vive de distintos colores al pasar por nuestro prisma interior.

Ese prisma es tu interior. Los recuerdos antiguos, las emociones acumuladas, lo que crees sobre ti, lo que esperas del mundo: todo ello determina su ángulo. Y, según ese ángulo, el mismo mundo se ve por completo distinto.

Veamos otro ejemplo.

Supón que caminas y te cruzas con alguien conocido a quien no veías hace tiempo, pero pasa sin saludarte. La situación es neutra. Sin embargo, según el prisma que lleves dentro, la experiencia cambia por completo.

> «Me ha ignorado».
>
> Ese color aparece cuando dentro existe la sensación de que «no me respetan».

«¿He hecho algo malo?».

Ese color aparece cuando dentro existe la sensación de que «siempre cometo errores».

«Seguramente tenía prisa y no me vio».

Ese color aparece cuando hay una relación relativamente tranquila con uno mismo.

Las tres personas vivieron la misma situación, pero sus días fueron completamente distintos. La primera quizá pasó todo el día molesta. La segunda tal vez no dejó de pensar en qué habría hecho mal. La tercera probablemente lo olvidó cinco minutos después.

El mismo suceso, un día diferente. La diferencia nació dentro, no afuera.

Al oír esto, quizá te preocupe tu interior: «¿Y si tengo muchas cosas negativas dentro?».

No hace falta preocuparse. En todos nosotros se mezclan muchas cosas: luminosas, oscuras, cálidas, frías. Es natural. Nos ocurre a todos los seres humanos.

Lo importante no es hacer perfecto el interior. Eso es imposible y no hace falta. Lo importante es notar qué prisma hay dentro. «Ah, siento así esta situación porque en mí existe esta emoción». Con reconocer eso, cambia tu mirada. No porque haya cambiado el mundo, sino porque has cambiado tú, que lo miras.

El día en que dejé de culpar al espejo y me puse frente a él

Volvamos a la mujer de antes, aquella que seguía viviendo los mismos conflictos después de cambiar tres veces de empleo.

El momento decisivo llegó cuando buscaba un cuarto empleo. Mientras escribía su currículum, la mano se detuvo. «¿Cambiará algo si vuelvo a irme?». Era la primera vez que se hacía esa pregunta. Tras tres cambios, ya sabía la respuesta: no cambiaría.

Aquella noche se hizo, por primera vez, otra pregunta.

> «¿Y si el problema no está afuera, sino en mí?».

El instante en que aparece esta pregunta resulta incómodo, incluso doloroso. Hasta entonces te habías sostenido culpando al exterior, y ahora baja

ese escudo. Pero, al mismo tiempo, ese es precisamente el punto donde empieza el verdadero cambio.

Miró en silencio hacia dentro. ¿Qué sentía al entrar en conflicto con su superior? ¿Dónde estaba la raíz de esa emoción? Y encontró un viejo recuerdo.

De niña, cuando hacía algo bien, más que elogios oía: «Podrías haberlo hecho mejor». Aquel recuerdo había creado una creencia: «Nunca soy suficiente, haga lo que haga». Convertida en prisma, esa creencia le hacía mirar el mundo con el color de la falta de reconocimiento, fuera quien fuera su superior.

Lo que hizo no fue nada extraordinario.

Solo miró de frente aquel recuerdo y le dijo a quien había sido:

«Eras suficiente. Ya entonces eras suficiente».

Contó que lloró. Eran palabras que no había oído en décadas. Se las decía ella misma, no otra persona. Solo con eso, algo en un rincón del pecho empezó a aflojarse.

Lo sorprendente fue lo que ocurrió después. No cambió de empleo, pero sí cambió la relación con su superior. Esa persona seguía igual: las mismas palabras, la misma actitud. Quien había cambiado era ella al recibirlas. Al atenuarse el color de «no me reconocen», empezó a ver de otra manera la misma situación.

Al borrarse la tinta, cambió el mundo reflejado en el espejo.

Quizá tú también tengas un espejo así.

Patrones que se repiten, el mismo tipo de problema una y otra vez, una situación concreta que duele especialmente. No es el mundo que te atormenta. Es el espejo que te susurra: «Mira aquí un momento».

No necesitas entender por completo ese espejo ahora mismo ni encontrar todas las emociones antiguas. Basta con recordar esto.

Cuando se repita lo mismo afuera, en vez de culpar al espejo, detente un momento y mira dentro. Solo con eso, el mundo reflejado empieza a cambiar poco a poco.

Una cosa que puedes probar hoy

Si hoy una situación te incomoda especialmente, detente un momento y pregúntate:

«¿Es posible que ya haya sentido antes esta emoción?».

Está bien si no encuentras la respuesta. Haber pensado en la pregunta ya es un comienzo. Porque has vuelto la mirada hacia ti, no hacia el reflejo.

*

A ti, que te has agotado intentando cambiar lo externo, quiero decirte:

No fue por pereza ni por ser insuficiente que nada cambiaba. Solo estabas limpiando el espejo cuando era la mejilla la que necesitaba limpieza. Y hoy ya lo sabes.

Está bien. El espejo no va a escaparse. Puedes mirarlo despacio, a tu ritmo.

¿Cómo será el mundo reflejado el día en que desaparezca la tinta de tu mejilla? Espero de verdad ese día con ilusión.

3

Sequence

{El miedo: ¿por qué vivimos con tanta inquietud?}

Sequence 3

El miedo: ¿por qué vivimos con tanta inquietud?

Las tres de la madrugada, una noche sin sueño

Las tres de la madrugada.

Todo el mundo está en silencio. Tal vez alguien duerma a tu lado, o quizá estés a solas. La habitación

está oscura y, de vez en cuando, llega el ruido lejano de un auto. Todo está en calma, salvo tu cabeza.

Un pensamiento lleva a otro.

«¿Qué pasará mañana con aquello?».

«Tendría que haber dicho eso».

«¿Y si esto termina de verdad en un gran problema?».

«Parece que a todos les va bien. ¿Por qué yo estoy así?».

Te acomodas la manta, das vueltas, intentas cerrar los ojos, pero los pensamientos no paran. Cuanto más silencio, más nítidos se vuelven. Lo que habías olvidado entre las ocupaciones del día aparece, una cosa tras otra, en la quietud de la madrugada.

No te ocurre solo a ti.

A esta hora, incontables personas en la Tierra tampoco pueden dormir y miran el techo. A alguien le preocupa la presentación de mañana; a otra persona, la salud; a otra, el dinero; y a otra le oprime el pecho una inquietud sin nombre. Los motivos de

preocupación cambian, pero las emociones se parecen de forma sorprendente.

Una inquietud vaga. La sensación de que algo va a salir mal. El miedo a lo que no se puede controlar.

De día estabas bien. Entre las ocupaciones, las personas y el trabajo, no sentías esa emoción. O, más bien, la habías escondido detrás de la actividad. Quizá tanto trabajo durante el día fuera una manera de no enfrentarte a ella.

Pero, al llegar la noche, no hay dónde esconderla. No queda nada que hacer, nadie a quien ver, ningún mensaje que revisar. Solo quedo yo con mis pensamientos. Por eso asusta la madrugada. No por la oscuridad, sino por lo que encuentro dentro de mí en el silencio.

Hagámonos una pregunta.

De todas esas preocupaciones de las tres de la madrugada, ¿cuántas llegaron a ocurrir?

Si lo recuerdas con calma, la mayoría de esas preocupaciones nunca se cumplen. Y, si algo ocurre, no suele ser tan terrible como imaginabas. Quizá hayas vivido cómo, al amanecer, las preocupaciones

de la noche parecen de pronto pequeñas. Tal vez te hayas preguntado con extrañeza: «¿Por qué me preocupaba tanto anoche?».

Entonces, ¿qué es esa voz de las tres de la madrugada? ¿De dónde viene la fuerza que dibuja con tanta viveza lo que aún no ha ocurrido y nos hace sentir miedo como si ya fuera real?

Comprenderlo cambia un poco las noches sin sueño.

Qué hay detrás de la voz que dice «¿Y si sale mal?»

Imagina aquel tiempo remoto en que vivíamos en la sabana.

Buscas comida entre la hierba y oyes un crujido tras un arbusto. Hay dos respuestas posibles: pensar «No será nada» y seguir, o pensar «Podría ser peligroso, huyamos» y ponerse en movimiento.

> ¿Qué pasaba con quien pensaba «No será nada» si el ruido era de verdad un depredador? No sobrevivía. En cambio, quien reaccionaba huyendo sobrevivía, aunque solo hubiera sido el viento.

A lo largo de decenas de miles de años recibimos los genes de quienes sobrevivieron. Por eso, llevamos profundamente grabado en cuerpo y mente un sistema que reacciona con hipersensibilidad al peligro. Incluso sin peligro real, hace sonar la alarma: «¿Y si lo hubiera?». Ese es el origen del miedo.

El problema es que ese sistema sigue funcionando.

Ya no vivimos en la sabana ni hay depredadores escondidos tras los arbustos. Pero el cuerpo y la mente siguen funcionando con un programa de hace decenas de miles de años. Solo cambió aquello que activa la alarma.

En lugar del depredador tras el arbusto, ahora lo son la presentación de mañana, el gesto de tu superior, el saldo de tu cuenta o el aviso de un mensaje sin leer. Nada amenaza realmente tu vida, pero el cuerpo reacciona como ante una fiera: el corazón se acelera, los músculos se tensan y la mente se llena de los peores escenarios.

Eso es la voz de las tres de la madrugada: la alarma de un sistema de protección antiquísimo, que te ha cuidado durante decenas de miles de años.

Hay algo importante aquí.

Esa voz no es tu enemiga.

No la oyes por debilidad, por ser una persona negativa ni porque haya algo mal en ti. Es un sistema creado para mantenerte con vida. Protegió a tus antepasados durante decenas de miles de años y todavía intenta hacer lo mismo. Solo que aún no sabe que los tiempos han cambiado.

Es como la preocupación de una abuela, indispensable antes y quizá excesiva ahora. «Salir es peligroso». «No confíes en esa persona». «Ten cuidado». No lo dice porque te quiera mal, sino porque te quiere. Solo que esa forma de amor ya no encaja del todo con la situación actual.

Con el miedo ocurre lo mismo. No es un enemigo que te ataca, sino un guardián muy antiguo que intenta cuidarte. Solo que su manera de proteger resulta algo excesiva para estos tiempos.

Cuando lo comprendes, cambia tu relación con el miedo.

Hasta ahora intentábamos eliminar el miedo. Sentíamos inquietud y queríamos quitárnosla

enseguida. «No pienses en eso». «Preocuparse no sirve». «Piensa en positivo». Tratábamos de reprimirlo con esas palabras, pero cuanto más lo reprimíamos, más crecía. Como una pelota hundida bajo el agua: por mucha fuerza que uses, al soltarla sale disparada con más fuerza.

No necesitas eliminar el miedo ni luchar contra él. Solo reconocer qué es esa voz.

> «Ah, está sonando mi antiguo sistema de protección».
>
> «Esto no es un peligro real, sino una alarma dentro de mí».

Con solo reconocerlo así, baja el volumen de la alarma. El miedo no desaparece por completo, pero pierde fuerza para arrastrarte. Donde antes llevaba el volante el miedo, puedes volver a tomarlo tú.

Cuando vuelva esa voz a las tres de la madrugada, prueba a decirle:

> «Lo sé. Sé que intentas protegerme. Gracias. Pero ahora estoy bien».

Al principio quizá resulte extraño. Pero, al repetirlo una y otra vez, la voz de la madrugada realmente se irá calmando. Llegará un momento en que el miedo empiece a sentirse como un viejo amigo en lugar de un enemigo.

Hasta que llegue ese momento, está bien ir despacio.

El miedo no es un enemigo, es una vieja protección

Seguramente recuerdas el miedo a una habitación oscura cuando eras pequeño.

Al apagar la luz, la habitación cambia de pronto. El perchero que de día no llamaba la atención parece un monstruo; si se mueve la cortina, parece que alguien se esconde. El corazón se acelera y te tapas hasta la cabeza. Después llega mamá o papá, enciende la luz y el monstruo desaparece: solo quedan el perchero y la cortina.

Ya de adultos sigue ocurriendo algo parecido. Solo que el futuro incierto ha ocupado el lugar de la habitación oscura.

Al empezar algo nuevo, «¿Y si fracaso?» se convierte en un monstruo. Al abrirte a alguien, «¿Y si me hacen daño?». Ante una decisión importante, «¿Y si elijo mal?». Pero, al encender la luz, casi siempre son percheros y cortinas.

El miedo es imaginación sobre el futuro. La mente dibuja de antemano algo que todavía no ha ocurrido.

Pero, al dibujar el futuro, la mente suele empezar por el peor escenario. Como vimos, se debe a un antiguo programa de supervivencia. Si imaginas lo peor, puedes prepararte. Es el mismo principio de tener lista la huida por si aparece un depredador.

Pero hay una trampa. Cuando la mente dibuja el peor escenario, el cuerpo cree que está ocurriendo de verdad. Solo es imaginación, pero el corazón se acelera, los músculos se tensan, la digestión se detiene y el sueño no llega. El cuerpo no distingue entre imaginación y realidad.

Eso es la inquietud: el cuerpo reacciona a lo que aún no ha ocurrido como si ya hubiera pasado. Imaginar el futuro se convierte en sufrimiento presente.

¿Entonces basta con apagar el sistema? ¿Con dejar de sentir miedo?

No. Sin miedo tampoco reaccionaríamos ante un peligro real. Si no sentimos temor en las alturas, podríamos caer por un precipicio. Si no hay cautela ante lo desconocido, podríamos exponernos a un peligro verdadero. El miedo sigue siendo un sistema necesario.

El problema no es el miedo en sí, sino que funcione en exceso.

Una alarma que suena ante un depredador real salva vidas. Pero una alarma que suena ante un perchero nos hace la vida difícil. No tenemos que apagar el sistema, sino aprender a distinguir una alarma real de una falsa.

La manera de distinguirlas es sorprendentemente sencilla.

Cuando aparezca el miedo, basta con preguntarte:

«¿Estoy a salvo en este instante?».

Hablamos de este instante. No de mañana, de la próxima semana ni de dentro de un año. Ahora mismo, aquí, ¿estoy a salvo?

En la mayoría de los casos, la respuesta es «sí». Ahora estás en algún lugar, sentado o acostado. Respiras, tu corazón late, estás leyendo estas palabras. Si miramos solo este instante, estás a salvo.

El miedo casi siempre viene del futuro, pero tú siempre estás en el presente. El peligro futuro todavía no existe. Solo existe este instante. Y, en este instante, estás bien.

Con solo recordarlo cambia el tamaño del miedo.

Cómo decirle al miedo «Gracias, pero está bien»

Había un hombre.

Desde hacía mucho, se quedaba paralizado ante una gran decisión. Pensaba en cambiar de trabajo, le daba vueltas durante días y acababa renunciando. Si surgía una idea de negocio, «¿Y si no funciona?» le

impedía empezar. Quería expresar lo que sentía a alguien que le gustaba, pero no conseguía abrir la boca.

Se consideraba un cobarde. Los demás se atrevían y él no entendía por qué era así. Sentía que el miedo le cerraba el paso en la vida. Intentó vencerlo, ignorarlo, reprimirlo, fingir que no estaba.

Pero no podía vencerlo. Cuanto más lo reprimía, más crecía. Cuanto más lo ignoraba, más gritaba.

Un día probó algo completamente distinto.

Cuando apareció el miedo, en vez de vencerlo decidió sentarse y sentirlo. Sin luchar ni huir: simplemente quedarse con él.

Al principio fue difícil de soportar. Le oprimía el pecho, le temblaban las manos y tenía la cabeza llena de ruido. Pero siguió sentado y se dijo en silencio:

> «Estás intentando protegerme, ¿verdad? Lo entiendo. Gracias. Pero ahora estoy bien».

Ocurrió algo extraño. Después de decirlo, el miedo parecía un poco menor. No había desaparecido,

pero se había reducido lo suficiente como para dejarlo respirar. La ola que parecía a punto de engullirlo se había vuelto una ondulación que apenas mojaba los tobillos.

Desde aquel día repetía esas palabras cada vez que llegaba el miedo. No siempre funcionaban. Algunos días era tan grande que parecía que nada ayudaba. Pero, en la mayoría de los casos, esa frase abría un pequeño espacio entre el miedo y él.

En ese espacio pudo elegir por fin. No huir porque lo ordenara el miedo, sino dar un paso aun sintiéndolo. Comprendió que eso era el verdadero valor.

El valor no es la ausencia de miedo. Es moverse aun teniéndolo.

Si esperas a eliminar por completo el miedo antes de actuar, esperarás toda la vida. El miedo no desaparece. Lo que puedes aprender es a caminar con él.

Puedes probar lo siguiente.

Cuando llegue el miedo, detente primero. No huyas ni luches. Recorre estos tres pasos en tu interior.

Primero, date cuenta. «Ah, ha llegado el miedo». Simplemente reconócelo. Ponerle nombre a la emoción ya reduce su fuerza.

Segundo, reconócelo como es. «Este miedo quiere protegerme. Gracias». No lo trates como enemigo, sino como un viejo guardián.

Tercero, elige. «Gracias, pero ahora estoy bien. Voy a dar un paso». Has escuchado al miedo, pero eliges en silencio no dejarte arrastrar por él.

Los tres pasos no llevan ni un minuto. Pero ese minuto marca la diferencia entre una vida arrastrada por el miedo y una vida que camina junto a él.

Una cosa que puedes probar hoy

Hoy, cuando aparezcan la inquietud o la preocupación, en lugar de apartarlas prueba a decir en silencio:

«Estás intentando protegerme, ¿verdad? Gracias. Pero ahora estoy bien».

Una sola vez basta. En silencio, para ti.

Puede ser el primer instante en que el miedo pase de enemigo a compañero de camino.

*

Sentir mucho miedo no te hace débil. Al contrario: significa que hay algo valioso dentro de ti que quieres proteger. Si nada te importara, tampoco habría nada que temer.

No tienes que avergonzarte del miedo. Es prueba de que deseas algo profundamente. Y, al otro lado de ese miedo, te espera aquello que deseas.

Basta un paso. Uno pequeño, aun sintiendo miedo.

Esos pasos, al reunirse, forman tu vida.

4 Sequence

{El amor: aquello que habías olvidado}

Sequence 4

El amor: aquello que habías olvidado

El verdadero significado de lo que llamamos amor

¿Qué te viene a la mente al oír la palabra «amor»?

Alguien piensa en su pareja; otra persona, en su familia. Alguien recuerda la mirada de su mascota; otra persona, la voz de una vieja amistad. Y a veces, al oír esa palabra, duele un rincón del corazón. Para

algunas personas, «amor» se siente más como un peso que como calidez.

Cualquier reacción es natural. Cada cual ha llenado la palabra amor de un significado distinto a través de sus experiencias.

Pero el amor del que quiere hablar este libro es algo distinto de lo que solemos imaginar.

Lo que llamamos «amor» en la vida cotidiana suele llevar condiciones.

> «Amo a esta persona porque me trata bien». «La amo porque está a mi lado». «La amo porque me necesita». Parecen frases naturales, pero todas contienen la condición «porque». Cuando se cumple, hay amor; cuando desaparece, el amor también vacila.

Eso no significa que esté mal. La mayoría aprendimos a amar así. Buenas notas traían elogios; obedecer, cariño; cumplir las expectativas, reconocimiento. Desde pequeños aprendimos, sin darnos cuenta, que el amor tenía condiciones.

Por eso creemos que hay que hacer algo para recibir amor: tener suficiente belleza, suficiente capacidad,

ser lo bastante buenos. Y, cuando sentimos que no alcanzamos ese «suficiente», creemos no merecer amor.

Sin embargo, a veces también experimentamos un amor sin condiciones.

Quien haya sostenido a un recién nacido lo sabe. Ese bebé no hace nada. No dice palabras bonitas, no muestra un talento extraordinario ni consigue logros. Solo existe. Y esa sola existencia llena el pecho de amor. No lo amas «por lo que ha hecho», sino «porque está aquí».

Quien vive con un animal conoce algo parecido. No ama a su perro porque haya sido el primero en un examen ni a su gato porque traiga dinero a casa. Simplemente porque está ahí, porque su existencia alegra. Nunca hubo condiciones.

Esa es la forma original del amor.

Al ver a un bebé o a un animal, sentimos este amor de forma natural. Pero, curiosamente, no logramos dárnoslo. Con nosotros mismos siempre ponemos condiciones: «Tienes que hacer esto para merecer

amor». «Tienes que llegar al menos hasta aquí para estar bien».

¿Por qué?

¿Por qué no podemos darnos el amor que damos sin condiciones a un bebé?

La respuesta es sencilla: lo hemos olvidado.

Tú también fuiste ese bebé. Hubo un tiempo en que recibías amor por existir, sin hacer ni demostrar nada. Entonces no te imponías condiciones ni preguntabas si eras suficiente. Simplemente estabas, y con eso eras un ser completo.

Pero, al crecer, el mundo te enseñó las condiciones. Al vivir amores condicionados, en algún momento empezamos a creer: «Tal como soy, no soy suficiente». Y esa creencia ha gobernado en silencio nuestra vida hasta hoy.

El amor del que habla este libro consiste en recordar lo olvidado. Recuperar la sensación de que existir, sin condiciones, ya era suficiente.

No es algo grandioso. Solo recordar cómo era desde el principio.

El momento en que perdimos la sensación de que ya era suficiente

¿En qué momento, exactamente, empezaste a sentir «no soy suficiente»?

Habrá quien lo recuerde y quien no. Pero algo es seguro: no era así al nacer.

Si observas a un niño muy pequeño, no encuentras insuficiencia. No se compara con otros ni evalúa si es suficiente. Llora cuando tiene hambre, ríe cuando está bien, toca lo que le da curiosidad y duerme si tiene sueño. No existe la pregunta «¿Lo estaré haciendo bien?».

Pero, en algún momento, empieza la comparación.

Empieza con algo mínimo. Tan pequeño que se filtra sin que lo notes.

Cuando salen las notas en la escuela, la mirada va naturalmente a la de quien está al lado. En una carrera importa el puesto. Al dibujar, parece mejor el dibujo del compañero.

Entonces la reacción del entorno es decisiva. «¿Por qué no lo haces tan bien como ese niño?». Al oírlo,

aparece una pequeña grieta por dentro. Incluso sin una comparación explícita, basta una expresión sutil como «Podrías haberlo hecho mejor» para que el niño perciba: «Como soy ahora, no soy suficiente».

No es culpa de una persona en particular. Padres y docentes suelen transmitir lo que ellos mismos aprendieron. Es una herencia: la insuficiencia pasando de generación en generación durante miles de años.

La comparación continúa en la vida adulta. Incluso se vuelve más elaborada.

El ascenso de un colega, la boda de una amistad, las fotos de viajes y familias felices en las redes. Nos comparamos decenas de veces al día. Y cada vez susurra una vocecita: «Todavía no eres suficiente». «Esa persona vive tan bien. ¿Y tú qué estás haciendo?».

Después de oír esa voz durante mucho tiempo, empezamos a creerla. «Soy una persona insuficiente» parece un hecho. Como una prenda que llevamos siempre puesta, la insuficiencia se convierte en parte de nuestra identidad.

Pero pensemos un momento.

¿La insuficiencia es un hecho, o solo un pensamiento repetido durante mucho tiempo?

Cuando eras bebé, eras suficiente. Sin hacer nada, bastaba. Pero, al crecer, el mundo te envió el mensaje «no eres suficiente» y empezaste a creerlo. Era un mensaje venido de fuera, no algo que te perteneciera desde el principio.

Si fuera ropa, no sería la que llevabas al nacer, sino la que te pusieron al crecer. Y la ropa que te pusieron puede quitarse.

> Si la sensación «no soy suficiente» te ha dominado durante años, es natural que parezca verdadera. Pero creer algo mucho tiempo no lo convierte en un hecho. Por muchos años que lleves la ropa equivocada, puedes quitártela.

Está bien si ahora no puedes creer «soy suficiente».

Después de décadas creyendo que no alcanzas, lo extraño sería cambiar de golpe por leer unas palabras. Solo deja esta pequeña idea en un rincón de tu interior.

«¿Y si la idea de que no soy suficiente no fuera realmente cierta?».

Esa pequeña duda se vuelve semilla. Aunque ahora parezca insignificante, cuando crezca, un día recordarás: «Siempre fui suficiente».

No hace falta apresurarse. Las semillas crecen a su tiempo.

Vivir desde la carencia o vivir desde la suficiencia

Imagina a dos personas que reciben la misma mañana.

Una abre los ojos y piensa: «Hoy también tengo que esforzarme. Hacerlo mejor. Todavía me falta mucho». Su día empieza con una lista de vacíos por llenar: lo no conseguido, lo que falta, lo insuficiente. El punto de partida interior es la carencia. Empieza con un vaso vacío.

La otra despierta sintiendo: «Hoy también estoy vivo. Está bien». Su día empieza con una gratitud serena por lo que ya tiene. No es perfecto, pero percibe que lo presente no está mal. Su punto de partida es la suficiencia. Empieza con un vaso que ya contiene algo.

Ambas viven el mismo día, pero experimentan días completamente distintos.

La vida que parte de la carencia corre sin parar.

Se mueve sin descanso para llenar el vaso: ganar más, llegar más alto, tener más. Lo extraño es que nunca se llena. Conseguir lo deseado da una alegría breve, pero enseguida aparece otra meta. «Esto ya está; ahora falta aquello». Como verter agua en un vaso agujereado: por mucho que añadas, siempre queda vacío.

Ahí está la razón por la que alguien con éxito puede no ser feliz y quien tiene mucho sigue inquieto. Si partes de la carencia, te acompaña consigas lo que consigas. Si solo viertes agua sin tapar el agujero, el vaso nunca se llena.

La vida que parte de la suficiencia se mueve de otra manera.

También tiene metas, sueños y deseos. No deja de correr. Solo cambia la razón: no corre para llenar un vacío, sino porque la plenitud interior se desborda.

Correr desde la carencia agota. Correr desde la suficiencia alegra.

Trabajar desde la carencia busca reconocimiento. Trabajar desde la suficiencia busca compartir.

Amar desde la carencia lleva al apego. Amar desde la suficiencia trae libertad.

La acción es la misma, pero su punto de partida transforma por completo la calidad de la vida.

Aquí conviene decir algo importante.

Partir de la suficiencia no significa tenerlo todo ni carecer de problemas reales. Puede faltar dinero, la salud puede ser frágil o una relación difícil. Incluso en esa realidad, puedes elegir dónde situar tu punto de partida interior.

> ¿Vas a empezar desde «Ahora soy insuficiente; tengo que llenar lo que falta»?
>
> ¿O desde «Tal como soy ahora, estoy bien; avancemos desde aquí»?

Aunque la realidad sea la misma, esa diferencia de partida cambia la energía del día, la calidad de las acciones y la dirección de los resultados.

Claro que, tras décadas partiendo de la carencia, es difícil trasladar ese punto a la suficiencia de un día para otro. Es natural. Pero puedes empezar por notarlo: ¿desde dónde partió mi interior esta mañana? ¿Desde la carencia o desde la suficiencia?

Con solo darte cuenta, el punto de partida se desplaza poco a poco.

Siempre has sido amor

Ahora quiero decirte lo que más deseaba compartir en esta parte.

No es una teoría ni algo que pueda demostrarse. Pero hay una cosa que quiero llamar la verdad que atraviesa todo este libro.

Siempre has sido amor.

Quizá suene abstracto. Voy a explicarlo un poco.

Piensa otra vez en un bebé que acaba de llegar al mundo. No hay miedo, comparación, juicio ni insuficiencia. Solo una presencia pura, curiosidad por el mundo y confianza incondicional en las personas.

Un bebé sonríe incluso a desconocidos. Recibe sin reservas y comparte sin reservas lo recibido. No calcula: «¿Qué hará esta persona por mí?». Su estado es el amor mismo.

Tú también estuviste en ese estado.

Pero, al crecer, se fueron acumulando capas sobre el amor. Una de miedo, una de comparación, una de juicio, una de insuficiencia. Capa tras capa, el amor original dejó de verse. Pero no desapareció. Solo quedó cubierto.

En ciertos instantes ese amor asoma. Al ver la sonrisa de un niño, al quedarte en silencio ante un atardecer, al mirar a una amistad que hacía tiempo no veías, al hacer algo por alguien sin esperar nada. Esa calidez que sube del pecho eres tú en tu estado original, asomando por un momento entre las capas.

Por eso no necesitas buscar el amor afuera.

No hace falta recibir amor para llenarte: ya eres amor. No eres un vaso vacío. Ya está lleno; solo tenía una tapa que no te dejaba ver dentro.

Eso es, en definitiva, lo que quiere hacer este libro: retirar despacio y con suavidad las capas que te

cubren. La del miedo, la de la insuficiencia, la de la comparación, la del juicio. Al apartarlas una a una, debajo estás tú, tal como eras desde el principio.

Tu ser original es amor.

Está bien si ahora esas palabras no se sienten reales. Ni siquiera necesitas terminar este libro. Si en algún lugar profundo percibes un pequeño eco que dice «Quizá pueda ser así», basta con eso.

Ese eco es la señal que envía tu ser original desde debajo de las capas.

Una cosa que puedes probar hoy

Antes de terminar el día, mírate al espejo y dite:

«Hoy también te has esforzado. Eres suficiente».

Está bien si resulta extraño. Está bien si no lo crees. Solo dilo una vez, en voz alta o por dentro.

Quizá esa frase sea el primer amor incondicional que te ofreces en décadas.

*

No tienes que demostrar nada para recibir amor. No necesitas convertirte en alguien mejor para merecerlo. Tal como eres ahora, ya eres suficiente.

Esto no es consuelo. Es un hecho.

Solo que todavía no lo has recordado. Está bien. El recuerdo volverá. Poco a poco, despacio, pero sin falta.

Siempre has sido amor.

Y todavía lo eres.



Sequence

{La pausa: para ti, que has corrido sin descanso}

Sequence 5

La pausa: para ti, que has corrido sin descanso

¿Por qué no soy feliz si me esfuerzo tanto por vivir?

Es domingo por la noche.

Terminó la semana. También esta semana te esforzaste por vivir. Te levantaste cada mañana, hiciste tus tareas, viste a quienes debías ver y resolviste los problemas pendientes. Cualquiera diría

que fue una semana responsable. No hubo pereza ni huidas; diste lo mejor que podías.

Pero, al sentarte en el sofá el domingo por la noche, aparece una sensación extraña.

Vacío.

Has corrido sin descanso y parece que no queda nada. Te esforzaste, pero no hay felicidad. Viviste con responsabilidad, pero no sientes plenitud. Pasaste la semana intentando llenar el espacio vacío y, al mirarlo el domingo, sigue vacío.

Y el lunes que se acerca ya pesa.

¿Has pasado alguna noche de domingo así?

No es la preocupación de una persona perezosa. Al contrario: cuanto más te esfuerzas, más familiar suele resultarte.

Quienes trabajan bien, asumen responsabilidades e inspiran confianza suelen preguntarse: «¿Por qué no soy feliz si me esfuerzo tanto?». Y la respuesta más habitual es: «Supongo que tengo que esforzarme más».

Así que se esfuerzan más, se ocupan más, hacen más y llenan cada hueco del día. Pero el vacío no disminuye. En cambio, el cuerpo y la mente se van agotando.

Hay una comparación sencilla pero importante.

En bicicleta, pedalear te hace avanzar; pedalear más rápido te hace ir más deprisa. Pero, por rápido que pedalees, si la dirección es equivocada no llegas adonde querías. Gastas fuerzas, pasa el tiempo y, al llegar, descubres que no era allí.

Con nuestra actividad pasa lo mismo. El problema no es la velocidad del pedaleo, sino la dirección. ¿No estaremos pedaleando sin haber comprobado nunca hacia dónde vamos ni por qué?

Mucha gente corre así. No sabe adónde va, pero detenerse inquieta, así que corre. Ir más despacio parece quedarse atrás, así que acelera. Y un día levanta la cabeza y descubre que no está donde quería estar.

No te falta esfuerzo si vives con tanto empeño y aun así no eres feliz.

Es que no te has detenido.

Nunca te detuviste a preguntar: «¿Por qué corro?». «¿Esta es la dirección que quiero?». Porque daba miedo parar: quedarte atrás, convertirte en alguien perezoso, dejar sin sentido todo lo recorrido.

No ocurre solo en el trabajo. También en las relaciones, en el cuidado personal e incluso en el crecimiento interior. Nos mejoramos sin parar para ser mejores personas, pero no tenemos tiempo de mirarnos como somos. Nos esforzamos por mejorar un vínculo, pero no tenemos tiempo para sentir en silencio qué lo hace difícil. Correr se volvió costumbre y olvidamos cómo parar.

Pero es justo al revés. Detenerse es el momento que da sentido a todo ese esfuerzo.

Parar un momento, mirar el camino recorrido, sentir qué deseas de verdad. Esa pausa permite que, al volver a correr, vayas en la dirección adecuada.

¿Desde cuándo nos exigimos tanto?

Recuerda cuando jugabas de pequeño en el parque.

Jugabas hasta que caía el sol. Te columpiabas, hacías castillos de arena, corrías y gritabas con tus amigos.

No sabías de eficiencia ni de productividad. Jugabas porque ese instante era alegre. No había objetivo ni hacían falta resultados. Bastaba por sí mismo.

Pero, en algún momento, el tiempo sin hacer nada empezó a inquietarnos.

«¿Cómo puedes pasarte el tiempo jugando?».

«Podrías haber estudiado en ese tiempo».

«No desperdicies el tiempo».

Al acumularse esas frases, aprendimos poco a poco que quedarse quieto estaba mal y siempre había que hacer algo. Que descansar era pereza y estar ocupado, responsabilidad.

La creencia se hizo cada vez más fuerte. La escuela, el trabajo y la sociedad la reforzaban: «El tiempo es oro». «Descansa, pero primero haz lo que toca». «Otros se esfuerzan incluso mientras tú duermes». A fuerza de oírlo, la culpa por detenernos echó raíces profundas.

Por eso ahora ni siquiera descansamos al descansar. Sentados en el sofá el fin de semana, nos inquieta pensar «Debería estar haciendo algo». De

vacaciones, pensamos en el trabajo acumulado al volver. No nos permitimos tiempo sin hacer nada.

Hasta sentimos que el descanso debe ser productivo. Hay que hacer ejercicio, leer, hacer algo significativo. Quedarse sin hacer nada provoca culpa. Bajo la presión de descansar «bien», el descanso verdadero se aleja cada vez más.

Si miramos más hondo, hay razones ocultas para exigirnos tanto.

Muchas veces, estar ocupado es una huida.

Con ocupaciones no hay que pensar, sentir emociones incómodas ni enfrentarse a uno mismo. Antes hablamos de las noches sin sueño a las tres de la madrugada: lo escondido de día tras la actividad aparece en el silencio nocturno. Estar ocupados nos servía de escudo para no mirar esas emociones.

Otra razón es intentar demostrar el propio valor con actividad. «Me esfuerzo tanto por vivir, ¿soy una persona válida, verdad?». Moverse sin parar se volvió una manera de justificar la propia existencia. Ahí se conecta con «vivir desde la carencia», que vimos en

Sequence 4. Sin una sensación de suficiencia, intentamos llenar el vacío a fuerza de actividad.

Reconocer esto no significa que tengas que dejarlo todo de inmediato.

No se trata de dejar el trabajo ni de desatender tus responsabilidades. Solo de dar espacio a esta pregunta:

> «¿Estoy corriendo porque quiero, o porque me da miedo detenerme?».

Si puedes responder con sinceridad, algo ya empieza a cambiar. Quien sabe por qué corre también sabe cuándo detenerse.

Y quien sabe parar es quien llega más lejos al volver a correr.

La fuerza de un tiempo sin hacer nada

Hablemos de un árbol.

Un árbol crece en primavera y verano. Despliega hojas, extiende ramas, se alza hacia arriba. Eso es crecimiento, un cambio visible. Pero en otoño pierde las hojas, y en invierno se detiene. Desde fuera parece no hacer nada. Incluso parece muerto.

Pero el árbol no está muerto en invierno. Trabaja por dentro, no por fuera. Hunde más las raíces, guarda energía y prepara la primavera siguiente. Sin invierno no hay primavera. Sin tiempo para detenerse, no hay tiempo para crecer.

Con nosotros ocurre lo mismo.

Queremos vivir todo el año en primavera y verano: crecer, movernos, producir sin parar. No permitimos el invierno. Consideramos desperdicio las pausas, los espacios vacíos, el tiempo sin hacer nada.

Y, sin embargo, es precisamente cuando no hacemos nada cuando más cosas suceden.

Al sentarnos en silencio, algo se ordena en la mente. Lo que no veíamos mientras nos movíamos aparece despacio: qué deseamos de verdad, cómo estamos, hacia dónde vamos. Estas cosas nunca se ven entre el ajetreo. Solo se ven al parar.

Piensa de dónde vienen las ideas creativas. Seguramente alguna vez se te ocurrió algo mejor al caminar, ducharte o mirar distraídamente por la ventana que al devanarte los sesos frente al

escritorio. Es porque, cuando la mente se detiene, algo se ordena dentro.

Detenerse no tiene que ser algo grandioso.

No necesitas ir a la montaña a meditar varios días ni dejarlo todo para unas largas vacaciones. Basta un momento cada día, dentro de lo cotidiano.

Sentarte cinco minutos después de comer sin hacer nada. Al volver del trabajo, respirar en silencio tres minutos antes de empezar otra actividad. Dejar el teléfono antes de dormir y mirar con calma el día vivido.

Al acumularse, estas pequeñas pausas cambian la calidad de la vida. Porque en cada pausa te encuentras contigo. La energía que corrió hacia fuera durante todo el día vuelve, aunque sea un momento, hacia dentro.

Y al mirar dentro puedes oír por fin qué deseas: esa pequeña voz que el ruido de la actividad no te dejaba escuchar.

Detenerse no es rendirse, es volver a empezar

Había una mujer muy valorada en su empresa. Trabajaba bien, era responsable y cumplía todo lo que le encargaban. Los demás la envidiaban: ascendía rápido, ganaba bien y su constante actividad parecía muy profesional.

Pero lloraba a escondidas. En el baño, en el auto después del trabajo, bajo las mantas antes de dormir. No sabía exactamente por qué. Todo parecía ir bien, pero desde un lugar profundo seguía llegando una voz: «No es esto».

Ignoraba esa voz. Pensaba que trabajando más estaría bien: después del próximo ascenso, del próximo proyecto, de la próxima meta. Seguía corriendo hacia lo «próximo».

Hasta que el cuerpo se detuvo primero. Una mañana intentó levantarse y no pudo moverse. Agotamiento extremo. El médico le dijo: «Necesita descansar».

La primera semana de descanso fue un infierno.

No imaginaba que no hacer nada pudiera doler tanto. La inquietud la invadía. «Si descanso, me quedaré atrás». «Otra persona ocupará mi puesto».

«Voy a perderlo todo». Su cabeza no dejaba de gritar.

Pero no había otra opción que descansar. El cuerpo no permitía otra cosa.

Al pasar la segunda semana ocurrió algo extraño. El ruido empezó a disminuir. Las voces de su cabeza se fueron calmando. Y, por ese espacio de silencio, apareció otra voz.

«¿De verdad quería hacer este trabajo?».

«¿Cómo es la vida que realmente quiero?».

«¿Por qué me he exigido hasta este extremo?».

Eran preguntas que nunca habían aparecido entre las ocupaciones. Solo pudo oírlas porque se detuvo.

Un mes después volvió al trabajo. Pero había cambiado.

Cambió su manera de trabajar. En vez de correr sin descanso, creó pausas de forma consciente. Una vez al día, diez minutos sin hacer nada. Sin correo, sin trabajo: solo sentarse en silencio y mirar dentro.

Al principio le preocupó que sus colegas la miraran raro. Pero nadie le dio importancia. Y lo sorprendente fue que, trabajando menos, obtenía mejores resultados. Las pausas le ayudaban a orientarse. Corría menos, pero en la dirección adecuada, y llegó más lejos.

Quizá tú también necesites esa pausa.

Es mucho mejor detenerte por decisión propia antes de que el cuerpo te obligue. Cuando el cuerpo avisa, muchas veces ya hemos llegado tarde. Primero aparecen señales pequeñas del interior: cansancio sin explicación, vacío sin causa, la pregunta suave «¿Es este el camino?». Cuando lleguen, detente, aunque sea un momento.

Detenerse no es rendirse, ni pereza, ni debilidad.

Detenerse es volver a empezar. Comprobar la dirección, recuperar energía, escuchar la voz interior y salir de nuevo hacia un lugar más cercano a lo que de verdad sientes.

Una cosa que puedes probar hoy

Hoy, prueba a pasar cinco minutos sin hacer nada.

Deja el teléfono, apaga la música, cierra el libro y siéntate. Si no hacer nada te inquieta, siente también esa inquietud. Eso ya es un tiempo de encuentro contigo.

Bastan cinco minutos. Cinco minutos sin hacer nada.

Observa qué pueden mostrarte esos cinco minutos.

*

A ti, que has corrido hasta aquí, quiero decirte algo.

Puedes descansar un momento.

También puedes leer este libro con pausas. Cerrarlo aquí y volver mañana. O dentro de una semana. El libro no va a escaparse. Te esperaré aquí hasta que vuelvas.

Si has corrido sin descanso hasta ahora, eso solo ya es mucho. De verdad.

Ahora, un momento: respiremos.

Está bien. El mundo seguirá girando mientras descansas cinco minutos.

6

Sequence

{Darse cuenta: tres segundos que cambian una vida}

Sequence 6

Darse cuenta: tres segundos que cambian una vida

«Ah, esto es lo que estoy haciendo ahora»

Volvía del trabajo.

El cansancio de todo el día le pesaba en los hombros. Solo pensaba en llegar y tumbarse en el sofá. Nada más abrir la puerta, su criatura corrió hacia ella. «¡Mamá, escucha lo que pasó hoy en la escuela!». Le brillaban los ojos. Pero lo que ella dijo fue: «Espera, deja que mamá descanse un poco».

Aquel rostro se ensombreció un poco. En ese instante algo cruzó un rincón de su interior.

> «Ah, esto es lo que estoy haciendo ahora».

No fue una gran revelación ni una decisión solemne. Simplemente notó cómo estaba: por cansancio estaba apartando la historia de su criatura y pasando por alto la ilusión que traía.

Y ese solo darse cuenta transformó por completo la noche.

> «Perdón, mamá estaba un poco cansada. Cuéntame, ¿qué pasó?».

Aquel rostro volvió a iluminarse. Se sentaron en el sofá y ella escuchó. No era nada extraordinario, solo algo pequeño que había ocurrido con una amistad en la escuela. Pero aquel rato fue cálido para su criatura y para ella.

Eso es darse cuenta.

No es una técnica especial ni exige entrenamiento espiritual. Saber cómo estás en este momento. Eso es todo.

Al enojarte, saber: «Ah, ahora siento ira». Al inquietarte, notar: «Ah, estoy sintiendo inquietud». Justo antes de irritarte con alguien, ver: «Ah, estoy a punto de reaccionar con irritación».

Es un instante muy breve, tres segundos a lo sumo. Pero esos tres segundos pueden cambiar todo lo que viene después.

Si reaccionas sin darte cuenta, solo tienes una opción: hacer lo de siempre. Apartar a tu criatura si hay cansancio, gritar si hay ira, encogerte si hay inquietud.

Pero, al darte cuenta, aparecen dos opciones: ¿hago lo de siempre o pruebo algo distinto? La sola aparición de esa segunda posibilidad empieza a cambiar la vida.

Recuerda lo que hemos visto. Mirar el miedo en Sequence 3, recuperar la sensación del amor en Sequence 4, detenerse en Sequence 5: todo empieza por darse cuenta. Sin ello nada comienza. En ese instante, todo se vuelve posible.

El yo que reacciona automáticamente y el yo que observa desde un paso atrás

Dentro de nosotros hay dos «yoes».

Uno reacciona automáticamente. Llega un estímulo y responde sin tiempo para pensar. Una frase desagradable enciende la ira. Algo aterrador hace que el cuerpo se encoja. Ver una comida favorita hace que la mano se adelante. Este yo es rápido y fuerte: un sistema de reacción automática muy elaborado, creado por décadas de hábitos y recuerdos.

El otro observa esa reacción desde un paso atrás. Nota: «Ah, está apareciendo la ira». Ve: «Ah, otra vez este patrón». Ese yo es silencioso. No tiene prisa ni juzga.

Imagina que estás en el cine.

Una escena triste trae lágrimas; una escena de miedo acelera el corazón. Cuando nos absorbemos por completo, no distinguimos entre la pantalla y nosotros. La emoción del personaje se vuelve nuestra emoción.

Pero a veces notamos: «Ah, esto es una película». ¿Qué ocurre entonces? La tristeza o el miedo no desaparecen de golpe. Pero tampoco nos devoran por completo. Miramos la película y, al mismo tiempo, sabemos que la estamos mirando.

Eso es darse cuenta. No desaparece la emoción. Estás dentro de ella y, aun así, sabes: «Ahora estoy sintiendo esto».

Había una pareja casada.

Los dos tenían trabajos absorbentes y repetían la misma discusión cada noche. Uno decía «Hoy fue muy duro» y el otro respondía «Para mí también». Empezaba la competencia de quién había sufrido más. Siempre el mismo patrón: uno buscaba consuelo y el otro también quería recibirlo. En vez de consolar, rebatían, y la conversación acababa en pelea.

Un día, justo cuando iba a empezar otra vez, uno se detuvo.

«Ah, otra vez este patrón».

No fue una intuición extraordinaria. Solo notó que estaba a punto de rebatir y de apartar el cansancio de la otra persona porque quería recibir consuelo.

Así que dijo algo distinto: «Espera. Primero te escucho. ¿Qué fue difícil hoy?».

La otra persona mostró sorpresa un instante y empezó a hablar despacio. Esa noche se escucharon hasta el final por primera vez. Fue la primera grieta en un patrón de años.

Darse cuenta no es perfecto desde el principio. Al comienzo lo notas cuando todo ha pasado: «Ah, antes volví a hacer lo mismo». Está bien. Eso también es darse cuenta.

Con algo de práctica lo notas en medio de la reacción: «Ah, esto es lo que estoy haciendo ahora». También es suficiente.

Más adelante lo notas justo antes de reaccionar: «Ah, esto está a punto de aparecer». A partir de ahí, elegir se vuelve realmente posible.

No importa en qué etapa estés. Darse cuenta no es cuestión de velocidad. El hecho mismo ya es un

cambio. Si hoy empiezas a ver algo que ayer no veías, eso solo significa que ya has cambiado.

El instante de la ira, de la tristeza, de la inquietud

Las emociones son rápidas.

Una frase que parece despreciarnos desata la ira en menos de un segundo. Si alguien amado se vuelve con frialdad, primero se hunde el corazón. Ante una presentación importante, primero se retuerce el estómago. No elegimos estas respuestas: el cuerpo se adelanta. Antes de que la mente alcance a seguirlo, el corazón ya corre, los músculos están tensos y el rostro rígido.

No podemos cambiar eso ni hace falta intentarlo. Igual que no impedimos que llueva, no podemos impedir que aparezca una emoción.

Pero hay algo que sí podemos cambiar.

Ese instante breve después de que surge la emoción y antes de que se convierta en acción.

La ira sube: hasta ahí es automático. Pero ¿vas a convertirla en un grito o a tomar aire un momento? Desde aquí puede haber elección. La tristeza llega:

hasta ahí es automático. Pero ¿pasarás el día sepultado en ella o te tratarás con ternura diciendo «Ahora siento mucha tristeza»? A partir de aquí puede cambiar algo.

En Sequence 5 hablamos de la pausa. Darse cuenta es su comienzo. Basta una respiración: inspirar hondo de forma consciente cuando aparece la emoción. En ese aliento se abre un espacio entre la reacción automática y la elección consciente.

Veámoslo de forma concreta.

Un instante de ira. Tu criatura repite el mismo error. Se lo has explicado varias veces y vuelve a ocurrir. El grito te sube a la garganta. Si aparece la conciencia, sucede esto: «Ah, voy a gritar. Tengo cansancio acumulado y por eso estoy más sensible». Al notarlo puedes responder con otro ritmo: «Espera, ahora estoy un poco sensible. Voy a explicártelo una vez más». Gritarle o decir esa frase crea un paisaje del día completamente distinto.

Un instante de tristeza. Una amistad cancela un encuentro. Lo entiendes, pero te duele. El disgusto crece hasta pensar: «Quizá no soy tan importante para esa persona». Si te das cuenta, notas: «Ah, este

dolor está creciendo y convirtiéndose en duda sobre mí». Con solo verlo, el dolor puede seguir siendo dolor, sin extenderse a cuestionar tu valor.

Un instante de inquietud. Mañana tienes una presentación importante. La preparaste bien, pero no dejas de preocuparte: «¿Y si me equivoco?». «¿Y si me miran raro?». Al darte cuenta, ves: «Ah, mi mente repite el peor escenario. Estoy sufriendo de antemano por algo que no ha ocurrido». La inquietud no desaparece, pero ya no puede tragarte por completo.

No hace falta hacerlo perfecto.

Si te enojas diez veces, está bien no darte cuenta las diez. Basta una. Una de diez ya cambia la dirección. Después será dos, luego tres. Darse cuenta es como un músculo: se fortalece al usarlo.

Ese breve espacio lo cambia todo

Imagina unas fichas de dominó.

Cae una, luego la siguiente, luego otra. Llega el estímulo, surge la emoción, la emoción lleva a la

acción y la acción produce un resultado. Casi todo ocurre automáticamente. Una vez iniciado, sigue hasta el final.

Darse cuenta es poner la mano en medio de esas fichas.

La emoción ya apareció: es la primera ficha caída. No se puede impedir. Pero antes de que pase directamente a la acción, es posible parar un instante. Esa pausa son tres segundos. En ellos puedes elegir si derribar o no la siguiente ficha.

Hay una manera muy sencilla de cultivar esta capacidad.

Comprueba cómo estás tres veces al día. Al despertar: «¿Cómo me siento ahora?». Al comer: «¿Cómo está mi cuerpo?». Antes de dormir: «¿Cómo he estado por dentro hoy?».

No hace falta un gran análisis. Solo reconocer: «Ah, ahora estoy así». Bien o mal, sin juzgar: únicamente comprobarlo.

Otra manera es añadir atención a los actos automáticos. Sentir la temperatura del agua al lavarte las manos, concentrarte en el primer bocado,

notar el contacto de los pies con el suelo al caminar. Estas pequeñas prácticas fortalecen el músculo de darse cuenta.

Puedes darte cuenta y aun así enojarte, caer en la tristeza o temblar de inquietud. Está bien. Si reaccionaste aunque lo notaste, también está bien. No te reproches «Me di cuenta y aun así no pude cambiarlo». El solo hecho de notarlo ya es un paso adelante. Abrir un sendero en el bosque lleva tiempo. No aparece con una sola caminata. Pero, si sigues en la misma dirección, un día habrá un camino.

Una cosa que puedes probar hoy

Hoy habrá algún momento en que aparezca una emoción. Entonces recuerda solo estas palabras:

«Ah, esto es lo que estoy haciendo ahora».

Si hay ira: «Ah, ahora siento ira». Si hay disgusto: «Ah, esto me ha dolido». Si hay inquietud: «Ah, ahora siento inquietud».

No hace falta hacer más ni intentar cambiar nada. Solo darte cuenta. Con eso basta.

*

Darse cuenta es la fuerza más silenciosa del mundo.

No se ve desde fuera y nadie la reconoce. Pero esos tres segundos de atención cambian hábitos, relaciones, días y, al final, una vida.

Si al leer has recordado algo y pensado «A mí también me pasó», eso ya es darte cuenta. Incluso ahora mismo ya lo estás haciendo.

Ya has empezado.

7 Sequence

{Las heridas: ese lugar que vuelve a doler}

Sequence 7

Las heridas: ese lugar que vuelve a doler

¿Por qué se repiten situaciones parecidas?

Volvió a ocurrir lo mismo.

Una mudanza a una ciudad nueva. La confianza de que esta vez sería distinto. El barrio tenía buen ambiente y los vecinos parecían amables. Por fin iba a cambiar algo.

Pero, unos meses después, reapareció una escena conocida. En una reunión querías integrarte, pero no lograbas hablar. Mientras los demás conversaban con naturalidad, algo se hundía en el pecho. «¿Aquí también voy a quedarme al margen?». Conocías esa sensación de la ciudad anterior, y de la anterior a esa. Cambiaban los lugares y las personas, pero la emoción era asombrosamente igual.

¿Has vivido algo así?

Cada relación termina por razones parecidas. Al principio parece haber conexión, pero con el tiempo siempre algo falla en el mismo punto. Con nuevas amistades reaparece el mismo tipo de conflicto. Cambias de entorno, incluso de país, y vuelves a encontrarte ante la misma clase de problema.

«¿Por qué esto se me repite siempre a mí?».

Entiendo esa frustración. No es por falta de esfuerzo, por mala suerte ni porque seas una persona extraña.

Voy a usar una comparación.

Imagina una pequeña espina clavada en un dedo. Si no sabes que está ahí, te duele cada vez que tocas algo. Al tomar una toalla, al agarrar una manija, al

darle la mano a alguien. Es natural culpar a la toalla, a la manija o a la otra persona. «¿Por qué esta toalla es tan áspera?». «¿Por qué aprieta tanto?».

Pero el problema no es la toalla, la manija ni la otra persona. Es la espina. Si no la sacas, seguirá doliendo toques lo que toques.

Por eso se repiten situaciones parecidas. Hay una vieja herida interior todavía sin atender. Reacciona cada vez que llega cierta situación. Ante un estímulo parecido a la herida, aparece automáticamente el dolor. Por eso, aunque cambien el lugar y las personas, vuelve la misma emoción.

Había un hombre.

Sus amistades cercanas no duraban. Al principio todo iba bien, pero cuanto más intimidad, más inquietud. Si la otra persona se acercaba a alguien más, algo se le retorcía dentro. Pensaba «Parece que va a abandonarme» y se distanciaba primero. Reducía el contacto, evitaba los encuentros. La otra persona también se alejaba y él acababa solo.

«Al final, todo el mundo se va».

La conclusión se confirmaba cada vez. Pero, en realidad, no se habían ido: él los había apartado. Sin darse cuenta, repetía el patrón.

La raíz estaba en la infancia. Sus padres se divorciaron y uno se marchó de repente. No hubo explicación ni despedida para el niño. Una mañana despertó y faltaba quien debía estar allí. No entendía por qué. Pensó que quizá era culpa suya. Desde ese día concluyó: «Las personas cercanas pueden irse en cualquier momento. Acercarse duele».

Pasaron décadas. Su cabeza sabía que no todo el mundo se va. Pero por dentro seguía respondiendo aquel niño. Cuanto más se acercaba alguien, más despertaba el miedo: «¿Y si esta persona también se va?». Se distanciaba para evitar de antemano el dolor. La otra persona percibía frialdad repentina y acababa alejándose de verdad. La antigua conclusión se confirmaba una vez más.

Así funciona una vieja herida. La mente repite décadas después la conclusión nacida en el instante del dolor. Como una cinta antigua que reproduce siempre la misma canción, como si aquella conclusión siguiera vigente.

Una vieja herida es una carta para ti

Pensemos desde otro ángulo.

Que se repitan situaciones parecidas significa, en cierto sentido, que tu interior te está enviando una señal.

«Aquí todavía duele. Míralo un momento».

Cuando el cuerpo se hiere, la zona se enrojece, se hincha, se calienta y late con dolor. Es incómodo. Pero esa reacción es una señal de que intenta sanar. El sistema inmunitario acude allí. La hinchazón no es algo malo: significa que la curación ha comenzado.

Las heridas interiores funcionan con el mismo principio. Si una situación despierta repetidamente la misma emoción, tu interior dice: «Cuida este lugar». No es una avería. Está señalando dónde hace falta sanar.

Por eso una vieja herida no es un enemigo. Se parece más a una carta para ti.

La carta dice algo así:

> «Aquello dolió mucho, ¿verdad? Ese dolor aún no ha terminado. Si ahora estás preparado para cuidarlo, mirémoslo juntos».

La mayoría recibimos la carta, pero no la leemos. No queremos hacerlo. Preferimos no sacar recuerdos dolorosos. Pensamos que dejarlos tapados bastará, que el tiempo lo resolverá y la vida ocupada nos hará olvidar.

Trabajamos más, nos movemos más, intentamos llenarnos con otras cosas. Parece funcionar, por un tiempo. Pero llega una noche tranquila, quedamos a solas y la carta vuelve a salir del cajón.

No leerla no la hace desaparecer. Las cartas se acumulan y el cajón pesa cada vez más. Ese peso se filtra en lo cotidiano: irritación sin causa, inquietud difícil de explicar, desgana incomprensible, los mismos patrones una y otra vez. Es el peso de las cartas guardadas.

Leer la carta no significa volver a aquel instante del pasado.

Tampoco significa revivir el sufrimiento ni forzarte a desenterrar un trauma. Si necesitas hacerlo, lo más seguro es contar con ayuda profesional.

Aquí hablamos de algo mucho más suave: que tu yo actual, adulto, capaz de comprender más cosas, mire en silencio a quien sufrió en el pasado.

> «Cuánto te dolió aquello».

Basta esa frase. No hace falta analizar, resolver ni descubrir la causa. Solo reconocer que dolió, que el dolor fue real y que, siendo un niño, hiciste lo mejor que pudiste en aquella situación.

Y notar algo más: la conclusión nacida en aquel dolor seguía moviéndote en silencio hasta hoy.

En Sequence 6 hablamos de darse cuenta. También es el primer paso para atender una herida.

Cuando una situación parecida traiga una emoción parecida, pregúntate:

> «¿Esta emoción pertenece realmente a lo que ocurre ahora, o a algo más antiguo?».

Si una frase pequeña te hiere con especial intensidad, observa esa intensidad. ¿Es natural sentir

tanto en esta situación, o la emoción lleva algo más antiguo? Si en una reunión hablan sin incluirte y pasas todo el día decaído, pregúntate por ese peso. ¿Un solo momento de exclusión pesa tanto, o ha activado una vieja herida?

En la mayoría de los casos, la situación actual es solo el detonante. El lugar que duele de verdad está más hondo. Con solo notarlo empieza a cambiar tu relación con la herida.

Si todavía no estás preparado para leer la carta, está perfectamente bien. No hay obligación. La carta no se escapará. Estará allí cuando llegue tu momento. Lo importante es saber que existe. Saberlo ya es el primer paso.

Recuerdos que no se pueden borrar, historias que se pueden reescribir

> Quiero decirte algo con franqueza.
>
> Una herida no puede borrarse por completo.

Lo que ocurrió pasó de verdad. El dolor también fue real. Cuando alguien dice «Simplemente olvídalo», puede provocar más rabia precisamente por eso. Los recuerdos no se borran con una goma.

Pero sí hay algo que puede cambiar: la historia unida a ese recuerdo.

Todo recuerdo tiene dos capas.

Una es el hecho: «Mis padres se divorciaron cuando tenía siete años». «Me despidieron de mi primer trabajo a los tres meses». «Mi mejor amigo habló mal de mí a mis espaldas». Son hechos. No pueden cambiarse.

La otra es la historia que creé sobre el hecho: «Mis padres se divorciaron por mi culpa». «Me despidieron porque no soy capaz». «Las personas siempre traicionan». Eso no es un hecho, sino una interpretación, una historia que elaboré entonces.

El problema es que con el tiempo ambas se funden. El hecho y la historia se mezclan, y hasta la historia se endurece como verdad. «Mis padres se divorciaron por mi culpa» acaba pareciendo tan seguro como que dos más dos son cuatro.

Y, décadas después, seguimos viviendo según aquella conclusión. «La gente se va porque no soy suficiente». Al creerlo, reunimos pruebas. Alguien cancela un encuentro y lo guardamos como

evidencia: «¿Ves? No importo». Alguien nos trata bien y lo descartamos como excepción. Gastamos toda la energía confirmando nuestra propia historia.

Había una mujer.

De niña, su padre siempre estaba ocupado. Tenía demasiado trabajo y llegaba demasiado cansado para jugar con ella. La niña pensó que no la quería. «No soy lo bastante importante para recibir amor». Esa fue la historia que creó.

Décadas después, tras la muerte del padre, apareció un viejo diario en su cajón. En muchas páginas hablaba de su hija. «Hoy volví tarde otra vez. Ya dormía. Lo siento. Tengo que esforzarme más por ella». «Mi hija me hizo un dibujo. Lo guardé en el cajón de la oficina. Verlo siempre me da fuerzas».

Lloró mientras lo leía. No era que su padre no la quisiera. No sabía cómo amar, cómo expresarlo. Creía trabajar por ella, pero no sabía que lo que la niña necesitaba era tiempo con él.

El hecho no cambió. Su padre había llevado una vida ocupada. Pero cambió la historia: de «Mi padre no me quería» a «Mi padre me quería a su manera,

aunque no sabía expresarlo». Al cambiar la historia, su vida también fue cambiando. La antigua conclusión «No merezco amor» empezó a tambalearse.

Podemos llamar a este proceso «recodificación». Se deja intacta la experiencia pasada y se reescribe el significado que llevaba unido. Es un proceso de dar un nuevo sentido a la herida interior.

Hay una manera de intentarlo.

Si se repite un patrón emocional, en un momento tranquilo hazte estas preguntas.

> «¿Cuándo sentí esto por primera vez?». No hace falta un recuerdo exacto. Basta una época aproximada o una sensación de aquel ambiente.
>
> «¿Qué conclusión saqué entonces?». Tal vez aparezcan ideas como: no soy suficiente, no merezco amor, no se puede confiar en nadie, el mundo es peligroso.
>
> «¿Esa conclusión es realmente un hecho, o la historia que aquel niño construyó en medio del dolor?».

Con solo preguntarlo aparece un espacio entre el hecho y la historia. El hecho sigue ahí, pero se abre la posibilidad de que la historia no sea la única verdad. Esa posibilidad crea la primera grieta en una conclusión endurecida durante décadas.

El momento que más dolió se convierte en el mayor regalo

Quizá este subtítulo provoque rechazo.

> «¿Ese dolor fue un regalo? ¿Con lo que me hizo sufrir?».

Es una reacción natural, y tiene razón. En pleno dolor nadie puede sentirlo como un regalo. Pedir que encuentre sentido cuando la herida sigue viva es cruel. No apresuremos estas palabras ante quien está sufriendo. Tampoco ante nosotros mismos.

Solo que, tras suficiente tiempo, al mirar atrás a veces descubrimos que ciertas heridas dejaron algo inesperado.

Hubo una persona a la que despidieron de golpe de una empresa donde llevaba diez años.

La autoestima se derrumbó. Temía contárselo a la familia. Salía cada mañana fingiendo ir a trabajar y pasaba las horas en un banco del parque. Pasaron tres meses. Los ahorros disminuían y la inquietud crecía.

Un día vio a un anciano pintando en el parque y se sentó a mirar sin pensarlo mucho. El anciano habló: «Viene todos los días. ¿A qué se dedica?». No pudo responder. «Ahora no hago nada». El anciano sonrió: «Quizá lo más importante llegue precisamente cuando no se hace nada».

Por alguna razón aquellas palabras se quedaron con él. Esa noche recordó algo que había amado hacía mucho: escribir, cuando era pequeño. Era un sueño abandonado por la actividad y la necesidad de ser realista. Esa noche escribió por primera vez un texto breve.

Tres años después trabajaba en otro lugar y escribía en sus ratos libres. No había llegado a agradecer el despido. Aquella etapa seguía doliendo. Pero sin ella no se habría sentado en el parque, no habría conocido al anciano ni recuperado lo que llevaba enterrado dentro.

Ese es el verdadero sentido de la palabra «regalo».

No significa que la herida sea buena. El dolor es dolor; no hace falta embellecerlo. Pero a veces, al atravesarlo, empezamos a ver lo que antes no veíamos. Hay puertas que nunca se habrían abierto sin aquella herida.

Quien ha sufrido mucho comprende más profundamente el dolor ajeno. Quien ha conocido una soledad honda sabe el valor de estar al lado. Quien ha caído con fuerza puede tender la mano a quien se cae.

Ahora quizá no encuentres ningún sentido en la herida. Está bien. El sentido puede llegar más tarde. Ahora puedes simplemente sentir dolor. Solo recuerda: quizá este dolor no termine para siempre sin significado. Aunque todavía no se vea, tal vez guarde una semilla.

Una cosa que puedes probar hoy

Esta noche, antes de dormir, pregúntate en silencio:

«¿He reaccionado con especial intensidad a algo últimamente? ¿Fue una reacción desproporcionada respecto a la situación?».

Si recuerdas un momento así, míralo sin juzgar. «Ah, ahí todavía había algo que dolía». No hace falta profundizar más. Basta con darte cuenta.

Saber que hay cartas en el cajón: ese es el paso de hoy.

*

Las heridas que has llevado contigo no nacieron de tu debilidad.

Nacieron porque has vivido, amado y abierto el corazón a alguien. Tener heridas es prueba de que has vivido tus vínculos con sinceridad.

Si todavía duelen, también está bien. No hay prisa. Las cartas no se escaparán. A tu ritmo, cuando estés preparado, despacio.

Al reconocer dónde duele, ya estás en el camino de sanar.

8

Sequence

{El perdón: soltar por ti}

Sequence 8

El perdón: soltar por ti

Mientras odiaba, quien más sufría era yo

Había una mujer.

Odiaba a alguien desde hacía más de diez años. Había sido su amistad más cercana: compartían risas y lágrimas, se llamaban primero ante cualquier cosa. Pero aquella persona inventó rumores a sus espaldas. Por esas palabras, relaciones que ella

apreciaba fueron desmoronándose una tras otra. Ni siquiera tuvo ocasión de explicarse. Cambiaron las miradas, disminuyó el contacto. Solo quedaron la sensación de traición y ella, sola.

Pensó que el tiempo la haría olvidar. Un año, tres, cinco. Pero no olvidó. Oír aquel nombre le oprimía el pecho; ver una silueta parecida en la calle le tensaba todo el cuerpo. Un recuerdo bastaba para oscurecer un momento feliz. A solas por la noche, las escenas volvían como una película: las palabras, las miradas de los demás, la sensación de que nadie estaba de su lado.

Decía: «Esa persona arruinó mi vida».

Sí, debió de doler muchísimo. El dolor era real y la injusticia también. Nadie tiene derecho a restarles importancia a la ligera.

Pero había algo extraño.

Aquella amistad se había marchado a otra ciudad hacía mucho. Ya no tenían contacto. Tal vez ni pensara en lo que hizo. Quizá reía, comía y dormía con tranquilidad, hacía nuevas amistades y llevaba una vida nueva.

Entonces, ¿quién llevaba más de diez años sin dormir bien, con el pecho oprimido y el pasado arruinándole los buenos momentos?

No aquella persona. Ella misma.

Odiar a alguien es como dejarle la llave de tu interior. Esté donde esté, haga lo que haga, sigues atado a esa persona. El hilo es invisible, pero al tirar duele. Aunque haga buen tiempo y tengas cerca a quien amas, basta un tirón para que todo se derrumbe.

¿Tienes quizá un hilo así?

Alguien que te hirió hace mucho. Puede ser uno de tus padres, una amistad o alguien a quien amaste. Si todavía pierdes la calma al recordarlo. Si a veces no duermes por esa persona. Si algo bueno ocurre y no puedes alegrarte del todo.

Conozco ese dolor. No es culpa tuya. Odias porque dolió. Es una emoción natural.

Solo deja esta idea suavemente en tu interior: mientras dura el odio, quien más sufre no es quien lo recibe, sino quien lo sostiene. Es como sujetar con la mano desnuda un carbón ardiendo para

lanzárselo a alguien. Antes de lanzarlo, se quema tu propia mano.

«¿Me estás diciendo que está mal que odie?».

No, en absoluto. Sentir odio no es un error. Habla de cuánto dolió y de cuánta sinceridad hubo.

Pero, si durante cinco, diez o veinte años te roba las noches y te impide sonreír, merece la pena preguntarte en silencio:

¿Este odio me está protegiendo o me está encerrando?

Perdonar no significa que lo ocurrido estuviera bien

A muchas personas se les cierra el corazón al oír «perdón».

«¿Quieres que diga que lo que hizo estuvo bien?».

Lo entiendo. Todos lo hemos sentido alguna vez.

Por eso quiero aclararlo primero. Perdonar no es decir que esa persona hizo lo correcto. No es aceptar que lo ocurrido estuvo bien. Tampoco significa

volver a llevarse bien ni, mucho menos, hacerlo por la otra persona.

El perdón es solo, únicamente, para ti.

Voy a contar la historia de un hombre que creció recibiendo golpes de su padre. Cuando bebía, el padre se transformaba. Al oír la puerta abrirse bruscamente, el niño se escondía bajo la cama. Se tapaba hasta la cabeza y esperaba que cesaran los ruidos. Contenía el aliento en la oscuridad, rogando que no se acercara. El cuerpo recuerda aquel miedo. Todavía hoy, si alguien grita de repente, se le hiela el corazón y le fallan las piernas. Aunque sepa que no hay peligro, su cuerpo vuelve primero a ser aquel niño.

¿Cómo se sentiría si le dijeran «Perdona a tu padre»? Surgiría rabia. Es natural y legítima. Ninguna razón puede hacer aceptable la violencia contra un niño.

Si «perdona» significara «lo que hizo tu padre estuvo bien», sería una crueldad. No estuvo bien. En absoluto.

Pero no es ese el perdón del que hablamos aquí.

El perdón es esto:

> «Aquello estuvo mal. Me dolió de verdad. Pero no quiero seguir atado a ese hecho y a esa persona, ni que me arrebaten también el hoy y el mañana. Ahora voy a soltar ese hilo».
>
> Soltar el hilo. Eso es todo.

No es reconocer que sea buena persona, volver a verla ni olvidar lo que hizo. Es decidir que tu vida deje de tambalearse por seguir atada a aquello. Elegirte a ti a partir de ahora, en lugar de elegir el pasado.

Mucho después conoció el pasado de su padre. También él había crecido entre golpes, y el abuelo había sufrido lo mismo. La violencia no era la historia de una sola persona, sino una herida transmitida entre generaciones. Quizá su padre también se escondió bajo la cama y tuvo miedo. Pero nadie cuidó de aquel niño ni lo abrazó para tranquilizarlo.

Saberlo no borra el dolor de los golpes. Pero abre un espacio: quizá su padre no fuera una persona «mala», sino una persona herida. Comprender no equivale a consentir. Lo que hizo sigue estando mal. Pero comprender afloja un poco el hilo del odio. La

mano que apretaba pierde algo de tensión. Esa pequeña holgura deja espacio para respirar.

¿Recuerdas Sequence 7? Podemos separar el hecho de la historia. Con el perdón ocurre lo mismo.

> «Esa persona quiso destruirme». Quizá fuera cierto. Pero quizá también se debatiera entre sus propias heridas o no supiera cuánto daño causó. Eso jamás justifica su conducta. Sin embargo, una duda en la historia «Quiso destruirme» puede aflojar un poco el hilo que oprime el pecho.

Basta aflojar un poco. No hace falta soltarlo todo de una vez ni desatarlo por completo.

Solo un poco. Basta para cambiar la noche.

Abraza primero a ese yo que todavía no puede perdonar

Al llegar aquí, quizá pienses:

> «Lo entiendo con la cabeza. Sé que debería soltarlo. Pero no puedo. No puedo perdonar».

Está bien. De verdad está bien.

Ojalá no vuelvas a culparte por no poder perdonar. No te exijas diciendo «¿Por qué ni siquiera puedo hacer esto?». No añadas culpa al hecho de no poder soltar el odio.

Solo significa que dolió mucho y que la herida fue profunda.

En realidad, lo primero en el perdón no es perdonar a la otra persona. Es abrazar primero a quien eres, a ese yo que todavía no puede hacerlo.

> «Sí, todavía no puedes soltarlo. Dolió demasiado. Está bien. Puedes ir despacio».

Ofrécete esas palabras.

Había una madre cuyo marido abandonó a la familia cuando los hijos eran pequeños. La vida se derrumbó de repente y tuvo que sostenerlo todo sola. Salía de madrugada y volvía tarde, casi sin tiempo para verlos. Durante aquellos años ardía en ella la rabia contra su marido.

Cuando enfermaban, corría sola de un hospital a otro pensando: «Si no fuera por él...». Cuando extrañaban a su padre, odiaba aún más a quien también había herido a los niños.

Unos diez años después, alguien le dijo: «Intenta soltarlo. Se te ve sufrir demasiado».

Se enojó. «¿Soltar qué? ¿Por qué voy a perdonar a alguien que me hizo esto?». Aquella rabia también era real y legítima.

Pero una noche, sentada sola en la cocina después de que los niños se durmieran, se vio de pronto. Cuánta energía había gastado durante diez años en mantener encendida la rabia. Por cuidar ese fuego no había tenido tiempo de cuidarse, sonreír a sus hijos ni alegrarse de lo bueno.

Aquella noche lloró por primera vez por ella misma, no por su marido.

«He resistido sola durante demasiado tiempo».

Ese fue el comienzo. No había perdonado a su marido. Le había dicho «has resistido mucho» a quien llevaba diez años resistiendo y aferrándose a la rabia. Abrazó a la mujer que, agotada de odiar, había criado a sus hijos, sostenido la casa y atravesado cada día.

El perdón no empieza en la otra persona. Empieza en ti.

Primero das consuelo a ese yo agotado de odiar, que ha vivido con rabia y sufrido por querer soltar sin poder hacerlo.

> «Ya has sufrido bastante. Has resistido bastante. Ahora puedes descansar un poco».

Si puedes decirte eso, es el primer paso del perdón. Un paso hacia ti, no hacia la otra persona.

Al soltar, por fin puedes respirar

Al preguntar a quienes soltaron el hilo, suelen decir algo parecido.

> «De pronto pude respirar».

La mujer de antes, que había odiado aquella amistad durante más de diez años, escribió un día una carta en silencio. Una carta que no enviaría. Puso en ella todo lo que quería decir: cuánto le había dolido, cuánta injusticia y soledad había sentido. Escribió la rabia, la tristeza, la añoranza. También los buenos recuerdos y los días de risas compartidas. Y al final escribió:

> «No quiero seguir sufriendo por ti. Ahora voy a soltarlo. No por ti, sino por mí».

Al terminar, rompió la carta despacio y la tiró.

Aquella noche durmió profundamente por primera vez en mucho tiempo. Sin sueños, hasta la mañana. Al despertar sintió algo distinto, difícil de nombrar: el pecho más ligero, la respiración más profunda, la luz de afuera un poco más brillante.

El odio no desapareció del todo. A veces el recuerdo todavía dolía, pero ya no la arrastraba durante todo el día. Aparecía, escocía un momento y pasaba. Antes la retenía durante días; ahora pasaba como el viento.

Así es el perdón.

No es tan dramático como en una serie. No es sonreír de oreja a oreja y anunciar «¡Ya lo perdoné todo!» Es soltar el hilo en silencio, poco a poco. Algunos días vuelves a agarrarlo. Está bien; puedes soltarlo otra vez. Entre agarrar y soltar, cada vez lo sostienes menos tiempo. Un día notas: «Hace tiempo que no pienso en esa persona». Para entonces el hilo ya está suelto.

El perdón tiene algo parecido a una secuencia. No hace falta seguirla exactamente, pero conocerla da tranquilidad.

Primero reconoce el dolor, sin taparlo. «Aquello dolió de verdad. Eso es un hecho».

Después, no culpes a quien fuiste por odiar. «Odié porque me dolió así. Es natural».

Luego, cuando estés preparado, afloja el hilo despacio. No hace falta soltarlo de golpe. Hoy basta un milímetro; mañana, otro. Un día descubrirás que ya no lo tienes en la mano.

Escribir una carta que no enviarás también puede ayudar. Pon todo lo que querías decir: rabia, tristeza, injusticia y, si existe, añoranza. Después puedes romperla, quemarla o guardarla en un cajón. Lo importante es sacar lo que solo daba vueltas dentro. Al salir en palabras pesa un poco menos y deja espacio interior.

Una cosa que puedes probar hoy

Esta noche, antes de cerrar los ojos, piensa en alguien que llevas tiempo teniendo pendiente por

dentro. Alguien hacia quien sientes odio, dolor o emociones aún sin ordenar.

Al recordarlo, dite solamente:

«Voy a empezar a soltarlo poco a poco. No por ti, sino por mí».

Si te cuesta decirlo, no tienes que hacerlo. Basta con imaginar su rostro. Si incluso eso es difícil, haber leído estas palabras hoy ya es suficiente.

Tu ritmo está bien. No hay prisa.

*

El perdón no es algo que hacen los fuertes.

Lo hacen quienes se han cansado. Sueltan la carga porque ya cuesta demasiado llevarla. Eso no es debilidad: es el valor de amarse.

¿Hay alguien a quien llevas mucho tiempo odiando, alguien que todavía te duele? Has resistido mucho mientras vivías con esa emoción. Solo por eso ya eres una persona fuerte.

Ahora ha llegado el momento de usar esa fuerza a tu favor.

Al soltar, la primera persona que queda libre eres tú.

9

Sequence

{Las palabras: lo que dices se convierte en tu vida}

Sequence 9

Las palabras: lo que dices se convierte en tu vida

El mundo que han creado las palabras que dices sin pensar

De las palabras que oíste de pequeño, ¿hay alguna que todavía recuerdes?

> «No sirves para nada». «¿A quién saliste para ser así?». «¿No puedes hacer más que esto?».

O quizá todo lo contrario.

> «Puedes hacerlo». «Me alegra que estés aquí». «Lo estás haciendo bien».

Fueran cuales fueran, no desaparecieron. Décadas después todavía surgen en una noche silenciosa. Sin saberlo, las palabras de alguien viven dentro de ti. Algunas son cálidas como una mano que acaricia la espalda; otras duelen como un pequeño clavo en el pecho.

Hablemos de una mujer.

De niña le gustaba dibujar. En la escuela, en cuanto tenía tiempo, dibujaba en un rincón del cuaderno: árboles, casas, castillos sobre las nubes. Coloreaba hasta gastar los lápices y después contemplaba el dibujo. Le maravillaba que el mundo que había creado existiera sobre el papel. Al dibujar parecía estar sola en el mundo, pero no sentía soledad.

Un día recogieron los dibujos en clase de arte. Ella entregó el suyo con orgullo. Su docente lo miró y dijo: «¿Qué es esto? No es un dibujo, es un garabato». La clase estalló en risas. Los niños se reían mirándola. Le ardió la cara y se le hundió el

corazón. Contuvo las lágrimas por miedo a que se rieran aún más.

Desde ese día dejó de dibujar. Ni siquiera hacía garabatos en un rincón del cuaderno. Guardó los lápices de colores al fondo del cajón.

Pasaron décadas. Ahora es adulta y vive su vida cotidiana. A veces, en un museo de arte, siente una ilusión extraña. Los colores bonitos le despiertan ganas de crear; una caja de lápices en una papelería la hace detenerse. Pero nunca la compra. Nunca dibuja. Porque «No tengo talento para el dibujo» se ha endurecido como cemento en su interior.

Probablemente su docente ni recuerde lo que dijo. Una frase a una alumna entre tantas. Pero esa frase encerró unos lápices de colores en un cajón y, décadas después, todavía impide abrirlo.

Las palabras parecen desaparecer en el aire, dispersarse al salir de la boca. Pero no desaparecen: quedan en quien escucha, sembradas como semillas. De las palabras amables crecen confianza, valor y la creencia «puedo hacerlo». De las hirientes crecen «no puedo», «no servirá de nada» y «es más seguro no intentarlo».

Y hay algo más importante todavía.

No son solo las semillas que plantan los demás. Lo que nos decimos también se vuelve semilla. Y quien más nos habla durante el día somos nosotros mismos. Ante el espejo por la mañana, al equivocarnos en el trabajo, al vernos en una foto, al compararnos, antes de dormir. Nos hablamos sin descanso todo el día.

¿Has escuchado alguna vez esas palabras?

> «Otra vez me equivoqué». «¿Por qué soy así?». «Ya sabía que no podía». «A los demás todo les sale bien». «Solo me pasa a mí».

Imagina a alguien querido a tu lado: tu hijo, tu mejor amistad o una persona que amas. ¿Qué pasaría si le dijeras cada día: «¿Por qué eres así?». «No sirves para nada». «Los demás lo hacen bien, ¿qué te pasa a ti?»?

¿Puedes imaginar qué le ocurriría? Se encogería, perdería confianza, se apagaría su mirada y acabaría sin intentar nada. Le pasaría a cualquiera.

Y, sin embargo, nos lo hacemos cada día. Sin que nadie lo sepa, en silencio, por dentro. Le decimos las

palabras más duras a la persona más cercana del mundo.

Qué ocurre cuando dices «Yo no puedo»

«Yo no puedo».

Dilo una vez por dentro. No hace falta hablar en voz alta. En silencio, despacio.

«Yo no puedo».

¿Qué sientes? ¿No se encoge un poco el cuerpo? Los hombros algo más caídos, cierta presión en el pecho, una respiración algo más superficial. Son solo palabras, pero el cuerpo responde.

Ahora prueba lo siguiente.

«Puedo hacerlo».

Despacio, por dentro: «Puedo hacerlo».

Es sutil, pero algo cambia. Los hombros parecen abrirse un poco, la respiración se hace más profunda, el pecho se abre apenas. Eres la misma persona, en el mismo instante, pero unas palabras cambian el cuerpo.

Voy a contar la historia de un hombre.

Quería emprender un negocio. Tenía una idea y entusiasmo. Pasó noches haciendo planes, investigó el mercado y preparó un plan de negocio. Todo estaba listo. Pero cada vez que iba a empezar surgía una voz dentro.

> «¿Tú? ¿Un negocio? No me hagas reír». «¿Y si fracasas?». «¿Qué negocio va a montar alguien como tú?».

¿De quién era esa voz? De su padre. Cuando de niño decía que quería hacer algo, oía: «No sueñes con eso. Mira la realidad». Probablemente el padre de su padre había dicho lo mismo. En aquella época hablar de sueños quizá fuera un lujo. Tal vez era preocupación, tal vez amor a su manera.

Pero las palabras quedaron sembradas. Décadas después, ya adulto, seguían susurrando cada vez que intentaba algo o sentía latir el corazón con ilusión: «Mira la realidad». «Alguien como tú».

Al final no empezó. Ni una vez, ni dos, ni tres. Siempre se detenía en el mismo punto. Guardó el

plan en un cajón. A veces lo sacaba, suspiraba y volvía a guardarlo.

¿Era realmente incapaz? Tenía ideas, capacidad y entusiasmo. Lo tenía todo. Solo faltaban unas palabras: «Puedo hacerlo».

> Al decir «Yo no puedo», se cierra la mente. Y con ella, la mirada. No ves las oportunidades ni tomas la mano que te ayuda. Incluso apartas lo bueno pensando «¿De verdad va a pasarme a mí?». Vives dentro del marco que crearon las palabras.
>
> Al decir «Puedo hacerlo», ocurre lo contrario. Te abres y ves más. Cuanto más ves, más intentas; cuanto más intentas, más experiencia acumulas. Y, al acumular experiencia, llegas a poder hacerlo de verdad.

Primero vienen las palabras; después, la realidad.

No cambiará todo de inmediato. Decir «Puedo hacerlo» no pondrá tu vida de cabeza mañana. Pero sí cambia la dirección. Si cambia la dirección de un paso, mil pasos después estarás en otro lugar. Ese primer paso empieza con unas palabras.

Cuando cambian tus palabras, cambia tu día

Voy a contar la historia de una mujer.

Cada mañana detestaba ponerse frente al espejo. No por no querer verse, sino por las frases que aparecían solas: «Otra vez hinchada». «Tengo que adelgazar». «Esta ropa no me queda bien». «¿Por qué tengo tan mala cara?». Las primeras palabras del día siempre la rebajaban.

Nadie más las oía, pero ella sí las escuchaba todas. Era como rebajarse cada mañana antes incluso de empezar el día.

Esas mañanas acumuladas cambiaban el día entero. Iba al trabajo sin confianza, se encogía ante los demás y callaba incluso buenas ideas en una reunión: «¿De qué servirá que lo diga yo?». Antes de hacer algo, se frenaba: «¿Qué puede hacer alguien como yo?». Por la noche estaba agotada, más por dentro que físicamente. Había pasado el día oyéndose reproches, recibiendo maltrato de la persona más cercana.

Un día alguien le propuso algo pequeño: «Mañana, ante el espejo, di solo una cosa: “Ánimo para hoy”. Nada más».

Al principio se rio: «¿Qué va a cambiar eso?». Pero, sin otra cosa que probar, decidió intentarlo.

A la mañana siguiente se puso frente al espejo. Iba a aparecer el habitual «Otra vez hinchada», pero se adelantó, aunque fuera a la fuerza: «Ánimo para hoy». Sonó extraño. Su propia voz resultaba incómoda. No era sincero: solo palabras dichas con la boca.

Pero ocurrió algo curioso. Ese día fue apenas distinto. Costaba explicar cómo. Solo pesaba un poco menos el pecho. Una diferencia minúscula, imposible de notar para los demás.

Volvió a hacerlo al día siguiente y al otro. Al cabo de una semana, las palabras cambiaron un poco: de «Ánimo para hoy» a «Hoy también estarás bien». Unos días después aparecía a veces «Lo estás haciendo bien».

Un mes después dijo: «Todavía me vienen palabras duras ante el espejo. No han desaparecido. Pero ahora puedo notar: “Ah, otra vez esa frase”. Y puedo ponerle encima una frase amable. Antes solo había palabras malas; ahora, junto a una mala, hay una buena. Con eso solo el día cambia».

No se había vuelto perfecta ni habían desaparecido las palabras duras. Solo se había añadido una frase amable. Esa sola frase cambió el color del día.

Las palabras son un hábito. Hablarte con dureza durante años es una costumbre antigua. No cambia de un día para otro, ni necesitas exigírtelo. Solo añade un hábito nuevo sobre el antiguo, uno a uno.

Una frase cálida para ti cada mañana. Basta con eso.

> «Ánimo para hoy». «Lo estás haciendo bien». «Está bien, puedes hacerlo».

Al principio quizá no lo sientas de verdad. Está bien. Puedes decirlo solo con la boca, aunque suene extraño. La semilla empieza a crecer en cuanto se planta. La sinceridad llegará después.

Y algo más: al cambiar cómo te hablas, cambia naturalmente cómo hablas a los demás. Quien se trata con calidez también la ofrece; quien es duro consigo suele serlo con otros. Cambian las palabras interiores, luego las que dices, los vínculos y el día. Todo empieza dentro.

Un pequeño experimento que puedes empezar hoy

Ahora quiero proponerte un pequeño experimento.

Pruébalo una semana. Solo una.

Una vez al día, dite algo amable. Por la mañana ante el espejo, un momento a solas al mediodía o bajo las mantas antes de dormir. En cualquier momento. Una sola frase.

> «Hoy también te has esforzado». «Lo estás haciendo bien». «Está bien». «Gracias por vivir también este día». «Está bien equivocarse; puedes volver a intentarlo».

Cualquier frase sirve si quieres ofrecértela. No tiene que ser grandiosa ni brillante.

Y una vez al día escucha lo que te dices sin pensar. Qué te dices al equivocarte, qué piensas ante el espejo, qué aparece dentro al compararte con alguien.

No hace falta que intentes cambiarlo. Por ahora, solo escucha. Es lo mismo que darse cuenta en Sequence

6: «Ah, ahora me estoy diciendo estas cosas». Con eso basta.

Notar cómo te hablas y añadir una frase cálida. Prueba solo esas dos cosas durante una semana.

Después, siente si algo ha cambiado. Quizá no sea una gran transformación, sino una diferencia muy sutil. Pero esa diferencia cambia la dirección.

Una cosa que puedes probar hoy

Esta noche, antes de dormir, cierra los ojos y dite solo esto:

«Hoy también te has esforzado».

Está bien si no hiciste nada especialmente bien, si cometiste errores o si no lograste nada. Solo ofrécelo a quien atravesó este día, a ti, que has resistido hasta aquí. Una frase.

«Gracias por tu esfuerzo».

Aunque ahora parezca que esas palabras flotan en el aire, la semilla ya está plantada.

*

Las palabras no se ven, no pesan ni se pueden sostener en la mano.

Pero una frase puede hacer que un niño abandone un sueño o que alguien a punto de rendirse se levante. Puede cortar un vínculo o devolverle vida a un corazón. Las palabras son lo más ligero y lo más pesado del mundo.

Y, entre todas, las que más permanecen son las que te dices. Puedes olvidar las ajenas, pero las tuyas se acumulan dentro. Esas palabras te forman.

Desde este momento, mira un poco las palabras que te ofreces. Todo empieza ahí.

Eres una persona mucho más valiosa de lo que piensas. Solo que todavía no te lo has dicho.

Hoy, hazlo por primera vez.

10 Sequence

{El fluir: lo que ocurre cuando dejas de forzar}

Sequence 10

El fluir: lo que ocurre cuando dejas de forzar

Para recibir, hay que abrir la mano que aprieta

¿Alguna vez has agarrado arena?

Tomas un puñado en la playa y cierras el puño para no perderlo. Cuanto más aprietas, más arena se

escapa entre los dedos. Cuanta más fuerza haces, más rápido se va. Al final, después de apretar tanto, casi no queda nada. Solo marcas en la palma.

Pero, al abrir un poco la mano, ocurre algo curioso. Relajas la fuerza y dejas la arena sobre la palma abierta: permanece ahí, sin escaparse. No la aprietas y sigue allí.

No pasa solo con la arena. ¿Has vivido algo que se aleja cuanto más intentas atraparlo? Cuanto más te aferras a lo que deseas, menos funciona; cuanto más intentas acercarte a alguien que te gusta, más incómodo resulta; cuanto más buscas la perfección, más errores cometes.

Cuanto más importa algo, más lo apretamos: para no perder a quien amamos, lograr sin falta el resultado deseado o hacer que todo siga el plan. Forzamos, controlamos y sujetamos porque parece seguro. Soltar parece dejarlo desaparecer; aflojar parece perderlo.

Hablemos de un hombre.

Deseaba intensamente un ascenso. Llegaba primero y salía último; también trabajaba los fines de

semana. Para ganarse el reconocimiento de su superior, se apuntaba a todos los proyectos. No descansaba cuando lo hacían los demás. Renunció a cenar con la familia y faltó incluso a la boda de un amigo. Lo apostó todo.

Pero ocurrió algo extraño. Cuanto más se esforzaba, más se complicaba todo. Tanto trabajo redujo la calidad de cada tarea. Cambiaba de opinión para agradar y perdió la confianza de sus colegas. El cansancio bajó su concentración y multiplicó los pequeños errores. El ascenso acabó siendo para alguien que parecía esforzarse menos.

No fue por ser insuficiente ni por falta de capacidad. Apretaba demasiado.

Al apretar, tensas la mano. La tensión endurece; la rigidez quita flexibilidad. Sin flexibilidad no puedes adaptarte. Te concentras tanto en lo que tienes delante que no ves la oportunidad que llega de lado ni notas la mano que se acerca a ayudarte.

En el amor ocurre igual. Si sujetas con fuerza a quien amas para no perderlo, le falta aire. Comprobar cada día, querer saber dónde está, inquietarte si habla con alguien más. Crees que es amor, pero la otra

persona siente presión. Se convierte en control y acaba alejándose por agotamiento. Apretaste para no perder, y fue precisamente eso lo que causó la pérdida.

Si aprietas, se escapa; si abres suavemente, permanece. Pasa con la arena, con el amor y con las oportunidades.

Abrir no significa rendirse ni dejar de esforzarse. Solo aflojar un poco la fuerza de «tiene que ser así» y «tengo que controlarlo». Al aflojar surge espacio en la mano, y en él puede entrar algo inesperado.

Los momentos en que el esfuerzo se vuelve un obstáculo

Piensa en una noche sin sueño.

Mañana hay algo importante y necesitas dormir bien. Te acuestas temprano y cierras los ojos. «Tengo que dormir, dormir, dormir». Cuanto más lo intentas, menos llega el sueño. Miras el reloj: una hora. Más nervios. «¿Por qué no duermo? Mañana será un desastre». La ansiedad te mantiene despierto dos horas, tres.

Pero al desistir llega el sueño. Piensas «Parece que esta noche no dormiré», dejas vagar la mente y, sin darte cuenta, te duermes. Lo que no llegaba al forzarlo aparece cuando dejas de hacerlo.

Lo mismo ocurre con un nombre que no recuerdas. Lo sabes, pero no sale. «¿Cómo se llamaba? Si lo sé...». Cuanto más piensas, menos aparece. Mucho después, mientras haces otra cosa, surge de pronto en un momento inesperado. Dejas de buscar y lo encuentras.

Todos habremos vivido algo así.

Esforzarse no es malo; es valioso. Pero tiene su momento. Plantar una semilla exige cavar, sembrar y regar. ¿Qué pasa si después la desentierras cada día para ver cuánto ha crecido, si tiene raíces o por qué no brota? No puede crecer. Justo cuando intenta enraizar, la sacudes.

Después de sembrar toca esperar. Regar, dejar que llegue el sol y esperar. A veces esperar cuesta más que esforzarse. Parece que no haces nada, te inquietas y piensas que deberías hacer algo más.

Pero la semilla está haciendo lo suyo bajo tierra. Solo que no lo ves.

Hablemos de una mujer que deseaba tener un hijo. Llevaba dos años casada y no llegaba la noticia. Acudió al hospital y probó todo lo que se decía que era bueno para el cuerpo. Cada mes esperaba y cada mes se decepcionaba. La decepción se acumuló y empezó a exigirse más. «¿Hay algo mal en mi cuerpo?». «¿Tengo que esforzarme más?». Aumentó el estrés y la relación de pareja se hizo difícil.

Un día, agotada, le dijo a su marido: «Paremos un poco. No puedo más». Lloró. Entonces sintió cuánto se había presionado. Él también lloró. Los dos estaban cansados y dejaron todo a un lado por un tiempo. Pausaron las visitas médicas y los cálculos y viajaron juntos. En un pequeño pueblo junto al mar pasaron los días sin planes. Volvieron a pasear de la mano y reír por cosas insignificantes. Solo entonces comprendieron lo bien que les hacía aquello.

Entonces no sabían que, después de aquel viaje, llegaría la noticia que esperaban.

Quizá fuera casualidad. Pero se oyen muchas historias parecidas: algo no funciona mientras lo

deseas aferrándote, y se desbloquea al soltar un momento. No sé si es solo casualidad o responde a algún principio. Pero algo es seguro: al apretar se tensan el cuerpo y la mente; la tensión estrecha, y lo estrecho bloquea el flujo.

Al apretar se tensa el cuerpo y se tensa la mente. La tensión estrecha y bloquea el flujo. Al soltar se afloja la tensión; al aflojarse, se abre; al abrirse, fluye. Y, al fluir, llega lo que ha de llegar.

No intentes crear la ola: surfea

¿Has visto a alguien surfear en el mar?

Quien surfea no crea las olas. Salir al mar y gritar «¡Ven ahora!» no hace que llegue una. No puede decidir cuándo vendrá ni qué tamaño tendrá. Eso le corresponde al mar.

Su tarea es otra: salir, flotar y esperar. Observar alrededor, relajar el cuerpo, prepararse para subir a la ola cuando llegue. Y, al llegar, montarla, ponerse de pie en el momento preciso y avanzar con su fuerza.

Lo admirable no es que cree olas, sino que sabe surfearlas.

Nuestra vida también tiene olas. Hay momentos de oportunidad y de descanso; momentos en que todo avanza y otros en que nada funciona. No los decidimos nosotros.

El problema es que intentamos crear la ola. Queremos resultados ahora, respuestas ahora, otra vida ahora. La ola no llega y nadamos a la fuerza para fabricarla, hasta agotarnos los brazos. Al final, rendidos, pensamos «No puedo». Creemos que es culpa nuestra que no haya llegado.

No es culpa tuya que no haya llegado la ola. Solo que aún no era su momento.

Un hombre quería ser escritor. Durante años escribió y envió manuscritos a editoriales: diez, veinte, treinta. Solo recibió rechazos; algunas ni respondieron. ¿Escribía tan mal? ¿No tenía talento? La confianza se fue apagando.

No abandonó, pero perdió fuerzas. Ya no disfrutaba escribir: lo hacía para recibir reconocimiento, por el resultado, no por la escritura. En algún momento dejó de enviar textos y escribió solo lo que deseaba, sin intención de mostrarlo, las historias que de

verdad quería contar. Sin esperar resultados, disfrutó simplemente de escribir.

Dos años después lo contactó alguien que había leído sus textos por casualidad. Se encargaba de editar libros en una editorial. Aquellos escritos se convirtieron en un libro.

Si al oírlo piensas «Ah, entonces basta con rendirse», solo tienes media razón. No se rindió ni dejó de escribir. Soltó el apego al resultado. Siguió, pero aflojó el «Tiene que publicarse». Dejó de forzar. La escritura se hizo libre y, en ella, apareció su verdadera voz. Esa voz terminó llegando a alguien.

Fluir no es no hacer nada. Haces tu parte, te preparas, das lo mejor. Pero no aprietas el resultado. Sueltas el «Tiene que ser así». Sales al mar preparado para la ola sin luchar por fabricarla.

La ola llegará. Aunque no la crees tú, llegará. Solo que no decides su momento. Tu tarea es prepararte aquí y ahora para subirte a ella, esperar y cuidarte sin agotarte.

Practicar la sensación de que «ya está hecho»

Quiero decir algo que quizá suene extraño.

Solemos pensar: «Cuando lo consiga, seré feliz». Cuando ascienda, gane dinero, encuentre a quien amar, tenga salud. Ahora todavía no; cuando llegue aquello, por fin estaré bien.

Pero mira atrás. ¿Alguna vez lograste algo que deseabas intensamente? Entrar en el trabajo que querías, conseguir aquello. ¿Cuánto duró la felicidad? ¿Días, semanas? Pronto apareció el siguiente «aquello»: «Esto ya lo tengo; si consigo lo otro, seré feliz». La felicidad siempre un paso delante, como un destino al que nunca llegas.

¿Qué pasa si damos una pequeña vuelta a «seré feliz cuando se cumpla»?

> «Cuando sientes que ya es suficiente, se cumple».

Puede sonar extraño. ¿Cómo sentirlo cumplido si aún no ocurrió? ¿Es autosugestión? ¿Negar la realidad?

No. Es cambiar el punto de partida interior.

Desear desde la carencia impacienta. La impaciencia hace aferrarse, y aferrarse, como vimos, aleja. Pero desear sintiendo que ya eres suficiente da calma. Con calma aflojas, y al aflojar, fluye.

Una mujer llevaba mucho tiempo queriendo encontrar una buena pareja. Tenía citas, asistía a encuentros, se esforzaba. Pero en cada ocasión aparecía lo mismo: «¿Le gustaré? ¿Seré lo bastante atractiva? ¿Y si decepciono?». Partía de la carencia. Mientras conocía a alguien, no dejaba de evaluarse.

Un día, completamente cansada, paró. «No voy a seguir buscando. También estoy bien sola». Empezó a disfrutar su tiempo: veía películas que le gustaban, iba a cafés que quería conocer y aprendía a preparar platos que llevaba tiempo queriendo cocinar. Vivió días suficientemente buenos estando sola.

¿Cómo estaba entonces por dentro? No sentía carencia. Ya estaba bien. Su vida no necesitaba que llegara alguien para completarse; era suficiente así. Desde ese estado conoció a una persona de forma natural, sin evaluar, comparar ni intentar llenar un vacío. Siendo quien era.

Sentir que «ya está hecho» no es rendirse. Es la preparación más poderosa. Partir de la carencia lleva a perseguir; partir de la suficiencia, a atraer. Es el mismo camino con otra dirección.

Una cosa que puedes probar hoy

Hoy, piensa en algo que deseas intensamente. Durante un momento siente como si ya se hubiera cumplido. Solo treinta segundos.

«Si ya estuviera a mi lado, ¿cómo me sentiría ahora?».

Siente eso treinta segundos. Puede ser calma, gratitud o calidez. Sea lo que sea, permanece ahí solo treinta segundos.

Después vuelve a tu día habitual. No hace falta cambiar nada. Solo has probado un instante esa sensación. Es suficiente.

*

El agua, si la dejas, fluye hacia abajo. Nadie la manda ni la empuja: encuentra su camino. Rodea una

piedra, llena una hondonada, baja por una pendiente. Si se bloquea, espera; cuando se acumula, vuelve a fluir.

Tu vida también. Fluye aunque no la empujes. Aunque ahora parezca bloqueada, el agua se está acumulando en silencio donde no la ves.

No hace falta impacientarse. Puedes aflojar. Estás haciendo tu parte. Ahora deja un momento de forzar y entrégate al fluir.

El agua atraviesa la roca no por golpear más fuerte, sino por fluir sin detenerse. Tú también estás fluyendo ya.

11 Sequence

{La gratitud: lo más sencillo y lo más poderoso}

Sequence 11

La gratitud: lo más sencillo y lo más poderoso

La gratitud no es cortesía, es una forma de mirar la vida

Había un hombre.

Cada mañana se levantaba a la misma hora, iba al trabajo por el mismo camino y trabajaba en el

mismo asiento. Al salir, regresaba por el mismo camino, se sentaba en el mismo sofá y miraba la misma pantalla hasta quedarse dormido. No le pasaba nada especialmente malo. Tenía salud, trabajo y un lugar donde dormir. Pero no se sentía bien. Era difícil ponerle nombre: una sensación de vacío en alguna parte. Estaba vivo, pero no sentía que estuviera viviendo.

Pasaba un día sin más. Pasaba un mes sin más. Pasaba un año sin más. Al mirar atrás, apenas recordaba nada. Intentaba evocar momentos felices, pero no le venían a la memoria. «¿Qué hice este año?». Cada vez que lo pensaba, se le hundía un poco más el ánimo.

Un día se encontró con un viejo amigo. Mientras comían, su amigo le preguntó: «¿Cómo te va últimamente?». Él respondió: «Lo de siempre. Sin novedades». El amigo lo miró un buen rato y dijo: «¿No es una suerte que no pase nada? El año pasado mi padre se desplomó de repente, y comprendí en lo más hondo lo valioso que es un día sin sobresaltos».

Era una suerte que no pasara nada. Aquellas palabras se le quedaron dentro de una manera extraña. Esa noche, al volver a casa, se puso a

pensar. ¿De verdad no había pasado nada en todo el día?

Por la mañana abrí los ojos. No me dolía el cuerpo. Me duché con agua caliente. Sentir el agua cálida bajándome por la espalda fue agradable. Comí. Sentí el estómago lleno. Pude ir caminando al trabajo, porque tenía las piernas sanas. La persona que trabaja a mi lado me ofreció un café y dijo: «Hoy parece que tienes algo de cansancio». Había alguien que se fijaba en mí. De camino a casa, el cielo estaba rojo. Tenía ojos con los que levantar la mirada y verlo.

No era que no hubiera pasado nada. Había algo en cada instante. Simplemente no lo había visto. Sin mirar lo que tenía, se había dedicado a contar lo que le faltaba.

Usamos muchísimo la palabra gracias. «Gracias». Al comer, al recibir un regalo, cuando alguien nos ayuda. Pero la mayoría de las veces se parece más a una cortesía. Algo que dice la boca, no el corazón. Una expresión que sale por reflejo.

La gratitud de la que hablamos aquí es otra cosa.

La gratitud es una mirada que ve lo que ya está presente en este instante.

Nuestra atención suele ir hacia lo que no tenemos. Lo que aún no hemos logrado, poseído o llegado a ser. «Si tuviera esto, sería feliz». «Si aquello se resolviera, todo estaría bien». Al mirar lo que falta, el corazón se encoge. Siente carencia, insuficiencia e inquietud. Por mucho que tenga, una mirada puesta en lo que falta siempre dice que no es suficiente.

Agradecer es cambiar la dirección de esa mirada. Ver lo que hay, en lugar de lo que falta.

Poder abrir los ojos por la mañana. Poder respirar. Poder caminar. Que alguien pronuncie mi nombre. Tener algo que comer hoy. Son cosas que damos tanto por hechas que ni siquiera sabemos que están ahí. Como el aire. Pero basta imaginar que desaparece una sola para entender que ninguna estaba garantizada.

La gratitud no es cortesía. Es abrir los ojos a lo que tengo en este instante.

Y cuando los ojos se abren, ocurre algo curioso. El corazón cambia. El día es el mismo, pero se siente

distinto. Pasa de ser un día de carencias a un día en el que hay suficiente. Nada ha cambiado y, sin embargo, todo se ve diferente. Cambia el punto de partida del corazón. Si parte de la carencia, se contrae. Si parte de lo suficiente, se abre. La gratitud mueve un poco ese punto de partida.

No se trata de agradecer algo extraordinario. La taza de agua tibia que bebiste esta mañana. Con eso basta.

Encontrar gratitud en un día en el que nada ha cambiado

> «¿Que agradezca? ¿Y si no tengo nada que agradecer?».

Entiendo ese sentir.

Cuando atraviesas un momento difícil, la sola palabra gratitud puede resultarte irritante. Las cosas no salen bien, las relaciones están enredadas y el mañana te inquieta. ¿Qué vas a agradecer? Hasta puede parecerte que te obligan a hacerlo. Es natural sentirse así. No tengo ninguna intención de decir que ese sentir esté mal.

Voy a contar la historia de una mujer.

Llevaba tres meses sin trabajo. Había enviado decenas de currículos y ni siquiera la habían llamado a una entrevista. Sus ahorros menguaban y su autoestima había tocado fondo. Le daba miedo abrir los ojos por la mañana. Porque empezaba otro día. Otro día en el que nada cambiaría. Se quedaba bajo las mantas mirando el teléfono, y ver la vida cotidiana de sus amistades la hacía sentirse aún más pequeña. A todos les iba bien; parecía que solo ella se había detenido.

Si en ese momento alguien le hubiera dicho «prueba a escribir un diario de gratitud», seguramente se habría enfadado. «Lo dices porque no sabes cómo estoy». Es verdad. Por eso quiero dejar algo claro: no estoy pidiendo a quien lo está pasando mal que se obligue a agradecer.

Solo propongo que probemos una cosa juntos.

Ahora mismo, respira hondo una vez. Inhala y exhala. Despacio. Ese aire que entra y sale significa que estás viviendo este instante. No sabes qué pasará mañana, pero ahora tienes vida. Tienes ojos con los que leer estas palabras y un corazón al que pueden llegar.

Solo eso. Con eso basta. Ahora no tienes que hacer nada más.

Tres meses después, aquella mujer encontró un pequeño empleo. No era donde quería trabajar. Las condiciones eran peores que antes y el trabajo era completamente distinto al anterior. Pero la mañana de su primer día abrió la puerta de casa, salió y respiró el aire de fuera. Era frío y limpio. «Ah, tengo un lugar al que ir». Esa frase le llegó muy hondo. Aunque no fuera el trabajo que deseaba. Aunque las condiciones no fueran buenas. Tener adónde ir. Saber que, en algún lugar, había un sitio con su nombre. Solo por eso aquella mañana fue distinta.

No hace falta que las circunstancias mejoren para agradecer. Puedes hacerlo aquí y ahora, antes de que mejoren.

Nada ha cambiado. El saldo de la cuenta sigue igual y el mañana sigue siendo incierto. Pero ahora puedes respirar. Puedes beber agua tibia. Tienes un techo cuando llueve y ropa para los días fríos. Dejar que el corazón se detenga un momento en esas cosas. Eso es gratitud.

Y, curiosamente, cuando esa pequeña gratitud encuentra sitio en el corazón, empieza a cambiar lo que ves. Es un día igual al de ayer, pero notas pequeñas cosas en él. Alguien que te cede el asiento en el autobús. Una flor junto al camino cuyo nombre no conoces. La llamada de una amistad de la que hacía tiempo no sabías nada. Nada de eso ha aparecido de repente. Ya estaba ahí; solo que ahora lo ves.

Cuando miras lo que falta, al mundo le falta algo. Cuando miras lo que hay, el mundo tiene suficiente. No ha cambiado el mundo. Ha cambiado tu mirada.

Si puedes agradecer, ya eres suficiente

Al hablar de gratitud, a veces surge este malentendido:

> «Cuanto más agradezcas, mejores cosas te llegarán. Así que esfuérzate en agradecer».

Eso no es gratitud. Es un intercambio.

Si te esfuerzas en agradecer, te pasan cosas buenas; si no lo haces, no. Así, la gratitud se convierte en otra tarea. En otra cosa «que hay que hacer». El día que no escribes en el diario de gratitud, sientes

inquietud. Si no agradeces lo suficiente, te culpas. «¿Por qué no sé agradecer bien?». La gratitud se convierte en otra carga.

No hace falta que practiques esa clase de gratitud.

La gratitud de verdad no busca obtener algo. Es dejar que el corazón alcance lo que ya está presente en este instante. Se parece más a darse cuenta que a un esfuerzo. A ese darse cuenta del que hablamos en Sequence 6. «Ah, esto estaba aquí». Con eso basta.

Hablemos de un anciano.

Estaba en una cama de hospital. Llevaba mucho tiempo enfermo. El cuerpo no le respondía y no podía caminar. Pasaba el día mirando el techo. Sin embargo, curiosamente, entrar en su habitación traía calma. Lo decían tanto su familia como el personal de enfermería. «No sé por qué, pero entrar en la habitación del abuelo me hace sentir mejor».

El secreto era este. Cada mañana, al abrir los ojos, lo primero que decía era:

«Hoy he vuelto a abrir los ojos. Gracias».

Eso era todo. No era una gratitud grandiosa. Tampoco la anotaba en un diario. No esperaba nada a cambio. Simplemente sentía gratitud por haber abierto los ojos. Y aquel pequeño agradecimiento iluminaba su día. Esa luz llegaba incluso a quienes entraban en la habitación.

No tenía salud ni mucho dinero. Había perdido más cosas de las que conservaba. Y aun así agradecía. Era capaz de hacerlo. No era una cuestión de circunstancias, sino del corazón.

El solo hecho de poder agradecer significa que ya eres suficiente.

Si ahora mismo puedes sentir gratitud por una sola cosa, la que sea, ya eres suficiente. No agradeces por tener mucho. Agradeces porque tienes ojos capaces de ver lo que hay. Tener esa mirada ya es, en sí mismo, un regalo.

La gratitud no se califica. No es mejor por ser mucha ni por ser profunda. Si hoy tu atención se detuvo en

una sola cosa pequeña, basta. Si hoy no sentiste gratitud, también está bien. Puedes volver a intentarlo mañana. O incluso no hacerlo. Algún día el corazón se acercará por sí solo.

La gratitud trae motivos para agradecer

Hablemos de algo curioso.

Había una mujer cuya relación con su marido no iba bien. Hablaban cada vez menos y muchos días, aunque estuvieran juntos, cada uno miraba su teléfono. Al llegar a casa, apenas se decían que estaban cansados. Las decepciones se acumulaban, pero ella callaba por miedo a que hablar acabara en una pelea. Así pasaron varios años. A veces pensaba a solas: «¿Cómo hemos llegado a esto?».

Un día leyó en un libro: «Si deseas algo de otra persona, empieza por mirar lo que ya está haciendo por ti».

Al principio se enfadó. «¿Y qué hace por mí?». Pero algo le quedó dando vueltas por dentro y decidió intentarlo. Solo una semana. Buscaría lo que su marido estaba haciendo.

El primer día no vio nada. El segundo, tampoco. Al tercero, se fijó en que su marido sacaba la basura. Lo hacía en silencio todas las semanas, y ella nunca se lo había agradecido. Esa noche le dijo en voz baja: «Gracias por sacar la basura».

Su marido se volvió, sorprendido. «Ah, sí». Eso fue todo. No era una escena conmovedora como las de una serie. Pero en ese breve instante cambió el ambiente. Muy poco. Entre los dos pasó una pequeña calidez.

El cuarto día se fijó en que su marido llevaba a su pequeño a la guardería cada mañana. El quinto, vio que hacía las compras todos los fines de semana. El sexto, se dio cuenta de que, cuando compraba la fruta que le gustaba a ella, siempre traía una variedad más. Sin decir nada. En silencio.

Al cabo de una semana ocurrió algo curioso. Su marido había cambiado un poco. No, más que haber cambiado él, había cambiado el marido que ella veía. Era la misma persona, pero empezó a verla como a alguien diferente.

Lo más curioso vino después. Cuando ella empezó a expresar gratitud, su marido también fue

cambiando poco a poco. Hablaba con más suavidad. Su expresión se relajó. Un día él fue quien preguntó: «Hoy ha sido duro, ¿verdad?». Hacía años que ella no escuchaba esas palabras.

La gratitud había traído motivos para agradecer.

No es magia. No se trata de que el universo te recompense por agradecer. Es mucho más sencillo. Cuando miras con gratitud, ves cosas que antes no veías. Como las ves, puedes decirlas. Como las dices, la otra persona las siente. Como las siente, la relación cambia. Como la relación cambia, aparecen más motivos de gratitud. Este pequeño ciclo cambia un día, cambia una relación y cambia una vida.

También funciona al revés. Cuando miras desde la queja, ves más cosas de las que quejarte. Si cuentas lo que falta, sientes más carencia. En cualquiera de los dos sentidos, una vez que empieza, sigue rodando en esa dirección.

¿Qué ciclo quieres poner en marcha? La elección es tuya. Y puede empezar esta noche con un pequeño agradecimiento.

Una cosa que puedes probar hoy

Antes de dormir esta noche, mira el día que has vivido. Recuerda solo tres cosas por las que hayas sentido gratitud hoy.

No tienen que ser grandes cosas. «El café de la mañana estaba rico». «El autobús llegó a tiempo». «Mi peque me pidió un abrazo». Con eso basta.

Si te cuesta recordarlas, prueba solo esto. Respira una vez y di por dentro:

«Gracias también por este día».

No importa si no sabes a quién se lo dices. Díselo simplemente a quien ha vivido este día: a ti. A ti, que sigues aquí. Basta con esas palabras.

*

La gratitud es lo más sencillo del mundo.

No requiere ninguna técnica especial, ni dinero, ni mucho tiempo. Respirar una vez y mirar algo que está aquí ahora. Eso es todo.

Y, sin embargo, eso tan sencillo es lo más poderoso del mundo.

De la carencia a lo suficiente. De la inquietud a la calma. De un corazón cerrado a un corazón abierto. Un solo agradecimiento abre esa puerta.

Hoy vuelve a mirar una sola cosa que dabas por hecha. Qué valiosa era. Y qué hermoso es tu corazón, capaz de verla.

Ya eres suficiente. Ahora, tal como eres.

12 Sequence

{Está bien. Todo está bien. Para ti, tal como eres ahora}

Sequence 12

Está bien. Todo está bien. Para ti, tal como eres ahora

Está bien no ser perfecto

Hasta llegar aquí, hemos mirado muchas cosas por dentro.

Hemos afrontado emociones, descubierto heridas, pensado en el perdón, sentido el peso de las

palabras, aprendido a fluir y practicado la gratitud. Seguramente no ha sido un recorrido fácil.

Pero ¿quizá has pensado algo así?

> «Yo todavía no puedo hacer ni esto». «Parece que a los demás todo les sale bien y solo yo sigo en el mismo sitio». «Me cuesta darme cuenta, me cuesta agradecer. ¿Por qué avanzo tan despacio?».

Si has pensado así, hay algo que de verdad quisiera que recordaras.

Está bien no alcanzar la perfección. No la necesitas.

Voy a contar la historia de una mujer.

Quería ser una «buena persona». Buena hija, buena esposa, buena madre y buena trabajadora. Intentaba ser perfecta en todos sus papeles. Si le gritaba a su criatura, no podía perdonárselo. «Una buena madre no grita». Si cometía un error en el trabajo, sufría durante días. «Una buena empleada no se equivoca». Si discutía con su marido, se culpaba. «Una buena esposa no discute».

Se estaba poniendo nota todo el tiempo. Si no era un 100, era un fracaso. Un 99 también era un fracaso. Cada momento imperfecto se convertía en un arma contra ella misma.

Un día, su criatura trajo un dibujo de la escuela. Era un dibujo de la familia. Mamá, papá, quien había hecho el dibujo y el perrito. La cara de mamá era grande y tenía una sonrisa radiante. Debajo había unas palabras escritas por su criatura: «La mejor mamá del mundo».

Al ver el dibujo, lloró. Había gritado, había incumplido promesas y había perdido la paciencia por cansancio. Era una madre imperfecta. Y aun así, su criatura había escrito sobre ella: «La mejor mamá del mundo».

Lo que necesitaba no era una madre perfecta. Necesitaba una madre que estuviera ahí, aunque gritara, se equivocara o a veces estuviera agotada. Una madre que abrazara, que preparara la comida, que estuviera al lado al dormir. Una madre presente, no perfecta. Con sus carencias y sus errores, pero ahí, de todas formas.

Desde aquel día cambió un poco. Si gritaba, se castigaba menos. «Volví a gritar. Pero antes había logrado contenerme tres veces». Si cometía un error, dejaba de atormentarse durante días. «Me equivoqué. Puedo volver a intentarlo la próxima vez». Empezó a reconocerse incluso sin sacar un 100. Un día de 70, de 50 e incluso de 30 puntos también estaba bien.

Lo mismo vale para ti.

No necesitas alcanzar la perfección. Está bien no darte cuenta cada vez. Está bien no sentir gratitud todos los días. Está bien que aún no puedas perdonar. Está bien que hoy olvides lo que te propusiste ayer.

Aun así, está bien. De verdad.

Las cosas que hemos tratado aquí no son algo «que tienes que hacer», sino algo «que puedes probar». Puedes intentarlo cuando te sea posible y dejarlo cuando no puedas. No son deberes. No son un examen. No hay calificaciones.

Aun con tus imperfecciones, eres suficiente. No lo olvidemos.

Está bien ir despacio; también puedes detenerte

El mundo de hoy va deprisa.

Vemos los éxitos ajenos en tiempo real. A alguien le dieron un ascenso, alguien abrió un negocio, alguien salió a recorrer el mundo. Cada vez que deslizamos la pantalla, nos llegan a raudales los momentos brillantes de otras personas. Y al verlos, mientras sentimos que no avanzamos, nos hacemos cada vez más pequeños.

> «Parece que solo yo me estoy quedando atrás».

Entiendo muy bien esa sensación. Yo también la he vivido. Nos ha pasado a todos.

Pero pensemos un momento. ¿De verdad te has quedado atrás? ¿O simplemente llevas otra velocidad?

Había un hombre cuyos amigos ya habían comprado casa, se habían casado y tenían hijos. Él, ya a mediados de la treintena, no tenía casa propia, no se había casado y decía que aún no sabía a qué quería dedicarse. En las reuniones se sentía pequeño. Le daba miedo la pregunta «¿Qué haces últimamente?», porque no tenía nada especial que mostrar.

Pensaba que iba despacio. Que algo andaba mal en él. Los demás seguían un camino establecido y solo él vagaba sin encontrar el suyo.

Pero ¿existe de verdad un camino establecido?

Años después, en una pequeña actividad que empezó por casualidad, descubrió algo que le gustaba. Más tarde que los demás. Ya al final de la treintena sintió por primera vez: «Esto es». Pero al empezar, comprendió que todo aquel tiempo sin rumbo había preparado el terreno. La experiencia de probar distintas cosas, lo aprendido al fracasar, las personas conocidas mientras buscaba. Nada se había desperdiciado.

Quien avanzó deprisa no necesariamente lo hizo mejor. Quien fue despacio tampoco lo hizo peor. Solo cambia la velocidad.

Hay flores que se abren en primavera, otras en verano y otras en otoño. ¿Una flor de otoño vale menos porque se abrió después que una de primavera? No. Florece cuando le corresponde.

Y el tiempo que parece detenido tampoco lo está de verdad. En invierno, el árbol ha perdido todas sus

hojas. Parece muerto. Pero por dentro se prepara para la primavera. Las raíces absorben agua y el árbol reúne energía. Desde fuera parece que no hace nada, pero por dentro está haciendo su trabajo.

Aunque ahora sientas que no avanzas, dentro de ti algo se está preparando. Simplemente no se ve. Yo también he pasado por momentos así. Un tiempo en que nada parecía funcionar resultó ser, al mirar atrás, el más importante.

Está bien ir despacio. Está bien detenerte. Está bien descansar un poco. Puedes volver a caminar. Cuando sea.

Está bien no saberlo todavía

En la vida hay momentos en los que no se ve la respuesta.

No sé qué hacer. No sé adónde ir. Ni siquiera sé lo que quiero. Parece que todas las personas a mi alrededor tienen su camino, y solo yo estoy en medio de la niebla.

Voy a contar la historia de un joven.

Después de graduarse de la universidad, no sabía qué quería hacer. Sus amistades fueron eligiendo caminos y poniéndose en marcha. Algunas personas seguían estudios de posgrado, otras habían encontrado trabajo y otras emprendían. Todas caminaban hacia algún lugar. Él se quedó quieto. No veía ninguna dirección.

La pregunta que más temía era «¿Qué vas a hacer?». Le parecía que, si decía que no lo sabía, daría una imagen lamentable. Así que salía del paso: «Todavía estoy viendo opciones». Pero tampoco estaba viendo opciones. Simplemente no lo sabía. De verdad.

Así pasó un año. La inquietud crecía. Sentía que solo él se quedaba atrás, que solo él no avanzaba. El hecho mismo de no saber le daba vergüenza. A su edad, después de vivir tanto, todavía no saber lo que quería.

Pero un día, en una librería, tomó un libro por casualidad. Solo le había atraído el título. No era un libro extraordinario. Sin embargo, dentro encontró una frase: «No saber significa que todas las posibilidades siguen abiertas».

Por alguna razón, aquella frase se le quedó grabada. No saber quizá no fuera una vergüenza, sino algo que aún no se había definido. Que no hubiera nada decidido tal vez significara que podía llegar a ser cualquier cosa.

Fue cambiando poco a poco. Dejó de avergonzarse de decir que no sabía. Lo expresó de otra manera: «Todavía estoy buscando». Y de verdad empezó a buscar. No hizo nada grandioso. Solo siguió lo que despertaba en él un mínimo interés. Algunas cosas no encajaban y otras un poco. Así pasaron dos años más. Pero no fueron años perdidos. Fue un tiempo para descubrir «lo que no era». Hace falta conocer suficientemente lo que no encaja para reconocer lo que sí cuando llega.

Si ahora no sabes, no es porque te falte algo. Puede que aún no haya llegado el momento. Puede que la semilla, bajo tierra, todavía esté decidiendo hacia dónde echar raíces. Desde fuera parece que no ocurre nada, pero dentro está encontrando su dirección.

Puedes decir que no sabes. Puedes decir que todavía no tienes una respuesta. Eso no es debilidad, sino

sinceridad. Y solo quien es sincero puede aferrarse de verdad a la respuesta cuando llega.

Está bien seguir ahora entre la niebla. La niebla acabará por disiparse. Lo que te toca no es apartarla a la fuerza, sino avanzar paso a paso incluso dentro de ella. La dirección aparece mientras caminas.

Tal como eres ahora, ya eres suficiente

Había una criatura que, al nacer, no sabía hacer nada. No podía caminar, hablar ni comer por su cuenta. Solo estaba acostada y lloraba. Pero mira los ojos de sus padres al sostenerla. La miran con el mayor amor del mundo. No porque no sepa hacer nada. Aun sin saber hacer nada, su sola existencia la hace adorable.

Al crecer, a esa criatura empiezan a ponerle notas. Puntuaciones de exámenes, puestos, boletines escolares. Si lo hace bien, recibe elogios; si lo hace mal, regaños. Aprende que tiene que hacer algo para recibir reconocimiento y lograr algo para tener valor. En algún momento desaparece la sensación de que «basta con existir». En su lugar se instala la creencia de que «tengo que hacer algo para ser suficiente».

Así, de adultos, hacemos cosas sin parar. Queremos ganar más, lograr más y recibir más reconocimiento. Parar nos inquieta. No hacer nada nos hace sentir culpa. Aunque ya hayamos hecho suficiente, sentimos que no basta.

Detengámonos un momento.

Piensa en cuando naciste. Entonces no sabías hacer nada. No tenías nada. Y, sin embargo, eras el mundo entero de alguien. Solo por existir.

Desde entonces, tu valor no ha disminuido ni una sola vez. Ni una. Aunque te fuera mal en un examen, perdieras el trabajo, fracasaras o alguien te abandonara. El valor de tu existencia nunca ha disminuido. Solo te pareció que lo había hecho. Yo también viví mucho tiempo olvidándolo. A todos nos pasa. Pero olvidarlo no significa que haya desaparecido.

Tal como eres ahora, ya eres suficiente.

Aunque tengas imperfecciones. Aunque todavía no entiendas muchas cosas. Aunque hoy olvides lo que te propusiste ayer. Aunque vayas más despacio que los demás. Aunque a veces te caigas. Aunque tus

heridas aún no hayan cerrado. Aunque no puedas perdonar. Aunque te cueste sentir gratitud.

Aun así. Eres suficiente.

No necesitas el reconocimiento de nadie. No hace falta lograr algo para llegar a ser suficiente. Ya lo eras desde el instante en que naciste. Solo lo habías olvidado por un tiempo.

Una cosa que puedes probar hoy

Esta noche, ponte delante del espejo. Mírate a los ojos y prueba a decir:

> «Está bien. Todo está bien».

Si te resulta extraño, puedes reírte. Si te vienen lágrimas, puedes llorar. Si no sientes nada, también está bien. Simplemente se trata de decírselo una vez a tu reflejo.

La persona del espejo ha resistido mucho para llegar hasta hoy. Se levantó aun con dolor, volvió a caminar después de caer y siguió viviendo incluso entre lágrimas. ¿No podrías decirle estas palabras, al menos una vez?

«Te has esforzado mucho. Está bien. Todo está bien».

*

Decir que está bien no es pedirte que abandones. Mucho menos que te resignes.

Es invitarte a abrazar a quien sigue aquí, aun con carencias y vacilaciones. A no esperar a alcanzar la perfección y probar a amar a quien eres en este momento.

Y ocurre algo curioso. Cuando puedes decirte que está bien, también puedes decírselo a otra persona. Solo quien puede abrazarse puede abrazar a los demás. Solo quien se trata con calidez puede ofrecer calidez al mundo.

Por eso, en realidad, este recorrido nunca fue solo mío. En el instante en que te aceptas, esa calidez también llega a quienes están cerca. No estás a solas. Hablemos ahora de eso.

13 Sequence

{La conexión: recuerda que no estás a solas}

Sequence 13

La conexión: recuerda que no estás a solas

Nos unen hilos invisibles

En la infancia, mamá sabía cuándo algo nos dolía.

Lo sabía sin que dijéramos nada. Volvíamos a casa después de un momento difícil en la escuela y, apenas abríamos la puerta, mamá nos miraba a la cara y preguntaba: «¿Pasó algo?». No habíamos

dicho nada. Habíamos ocultado la expresión. Y, sin embargo, mamá lo sabía. ¿Cómo podía saberlo?

Se dice que, cuando una criatura enferma, a su madre le duele el corazón. Es difícil explicarlo científicamente. Pero quien lo ha vivido sabe que es real. Cuando alguien a quien queremos lo pasa mal, el corazón nos pesa incluso sin saber por qué. Pensamos de pronto en una amistad lejana, nos ponemos en contacto y resulta que está pasando por un momento difícil. A todos nos ha ocurrido algo así alguna vez.

Parece que estamos separados, pero estamos conectados.

No se ve. No se puede tocar. Pero se siente. Se siente con el corazón. La calidez al pensar en alguien, la sonrisa que se nos escapa al ver sonreír a una persona querida, el dolor que sentimos cuando enferma nuestra criatura. No es imaginación. Es algo que ocurre de verdad dentro de nosotros.

Hablemos de un hombre.

Era una persona independiente. Se desenvolvía bien solo. Comía solo a gusto y también disfrutaba

viajando solo. Se enorgullecía de no apoyarse en nadie. «Yo estoy bien por mi cuenta», decía a menudo. Y realmente estaba bien. Al menos eso parecía.

Pero su padre se desplomó. De repente. Sin aviso. Cuando llegó corriendo al hospital, se quedó solo en el pasillo. Mientras esperaba a que saliera el médico, sintió que le temblaban las piernas. Entonces comprendió: no estaba bien por mi cuenta. Había estado fingiendo que lo estaba.

Sacó el teléfono y llamó a una vieja amistad con quien hacía mucho que no hablaba. Le temblaban los dedos. Era la primera llamada en dos años. También se sentía mal: parecía que solo se ponía en contacto en momentos así. Pero no tenía a quién más llamar. Le tembló la voz. «Estoy en el hospital. Mi padre...». Antes de que terminara, oyó: «Voy para allá. Espera ahí». Después de dos años sin una llamada, no hubo ni un reproche. Ni una pregunta sobre por qué llamaba ahora, después de tanto tiempo. Solo que iba para allá.

Una hora después, aquella amistad llegó. Se sentó a su lado sin decir nada y le dio un café. Eso fue todo. No le ofreció un gran consejo ni resolvió la situación.

Simplemente estuvo a su lado. Pero esa «presencia» lo consoló más que cualquier palabra del mundo. A solas sentía que iba a derrumbarse; con alguien al lado, podía resistir.

Esa noche, de vuelta a casa, pensó: ¿cuántas cosas habré dejado pasar en todos estos años diciendo «yo estoy bien por mi cuenta»? ¿Cuántas manos que se acercaban habré apartado yo primero? ¿Cuántas veces habré dicho «estoy bien» cuando necesitaba ayuda?

Estamos conectados. No es una elección, sino un hecho. Así como al respirar el aire entra, estamos conectados con otras personas desde el instante en que nacemos. Nacemos en unos brazos, crecemos al cuidado de unas manos y vivimos rozándonos con otras personas, riendo y llorando con ellas. En realidad, nunca hubo un momento de soledad absoluta.

> «Estoy bien por mi cuenta» a veces es fortaleza, pero otras veces es un muro. Y detrás de ese muro, a veces añoramos la calidez de alguien.

Las heridas nacen en los vínculos, y en ellos también ocurre la sanación

La conexión no siempre es hermosa. Si somos sinceros, también son las personas quienes nos causan las heridas más profundas.

Las heridas de personas desconocidas se olvidan con el tiempo. Pero las de alguien cercano quedan profundamente clavadas. Las de padres, hermanos, amistades y seres queridos. Cuanto mayor la cercanía, más profunda la herida. Por eso algunas personas prefieren no acercarse a nadie. Porque a distancia no se lastiman. Porque, si no abren el corazón, no pueden herirlas.

Voy a contar la historia de una mujer.

De niña, contó un secreto a su amistad más cercana. Era un secreto que nunca había contado a nadie y que guardaba muy dentro del corazón. Pero aquella persona lo difundió entre los demás niños. La señalaron en la escuela. Desde ese día, no volvió a mostrar sus sentimientos de verdad a nadie. Reía, conversaba y compartía con los demás, pero mantenía siempre cerrada la puerta del corazón.

«No se puede confiar en la gente». Eso fue lo que aprendió.

Pasaron décadas. Por fuera era sociable. Tenía muchas amistades. En las reuniones era la primera en reír y quien más hablaba. Todos la consideraban alegre. Pero no había una sola persona con quien abriera de verdad el corazón. Algunas noches se sentía sola aun entre la gente. Cuando volvía a casa después de una fiesta, aquella expresión luminosa desaparecía como si nunca hubiera existido. En cuanto cerraba la puerta, se apagaba la sonrisa. Había estado con mucha gente, pero sentía que nadie conocía a su verdadero yo. Había reído, pero por dentro había llorado todo el tiempo.

Estaba a salvo. No la herían. Pero tampoco sanaba.

Las heridas vinieron de otras personas. Y, curiosamente, la sanación también viene de ellas. Por mucho que pensemos o nos hagamos promesas a solas, algunas heridas no sanan en soledad. Cuando alguien escucha nuestra historia, cuando asiente y dice «así que fue así», cuando nos abraza sin decir nada. Solo entonces empieza a circular el aire por una herida antigua.

Un día, sin darse cuenta, aquella mujer abrió el corazón a alguien a quien había conocido por casualidad. No era su intención inicial. Simplemente, mientras conversaban, salió a la luz aquella historia antigua. Se sorprendió al contarla. «¿Por qué estoy hablando de esto?». Pero no se detuvo. Porque la otra persona escuchaba en silencio. Sin juzgar, sin aconsejar. Solo escuchaba.

Cuando terminó, lloró. Por primera vez en décadas, lloró delante de alguien. La otra persona dijo: «Has aguantado tanto tiempo sola». Aquellas palabras abrieron una grieta en el muro de su corazón. No se derrumbó. Solo se agrietó. Pero, por primera vez, entró aire por esa grieta.

Evitar a las personas porque fueron ellas quienes causaron el dolor no era la respuesta. Una persona nos hirió, pero también es una persona quien reconoce esa herida, quien llora a nuestro lado y quien nos abraza diciendo «está bien». La conexión creó la herida, y la conexión la hace sanar.

Cuando la mirada pasa del «yo» al «nosotros»

En este libro hemos hablado sobre todo del «yo». Mis emociones, mis heridas, mis palabras, mi toma

de conciencia. Porque ese es el punto de partida. Porque, sin cuidar primero de nosotros mismos, no podemos cuidar de los demás.

Pero, ya que hemos llegado hasta aquí, demos un paso más. Del «yo» al «nosotros».

Hablemos de una mujer.

Llevaba mucho tiempo sumida en la tristeza. Le costaba levantarse por la mañana y no tenía ganas de hacer nada. Iba al hospital, tomaba medicación y se esforzaba mucho por su cuenta. Parecía mejorar y volvía a hundirse, una y otra vez. Hasta que un día fue a un pequeño grupo de voluntariado del barrio. Alguien se lo había sugerido y fue sin esperar gran cosa.

Al principio le daba pereza. No tenía energía, y encima le pedían ayudar a alguien más. Pero aquel día fue a casa de una anciana que vivía sola y le hizo las compras. Nada especial. Algunas frutas, algunas verduras y un bloque de tofu en la bolsa. Dejó las cosas y, cuando se disponía a irse, la anciana le apretó la mano y dijo: «Gracias, hija».

Ese «gracias» le llegó al corazón. Sintió la calidez de su mano entre aquellas manos arrugadas. Era extraño. Esa misma mañana no había querido hacer nada, pero al volver a casa sus pasos pesaban un poco menos. El mundo parecía un poco más luminoso. No había recibido algo. Había dado algo y, sin embargo, sentía que había recibido mucho más.

> Cuando vivimos encerrados en el «yo», el mundo es estrecho. Mis problemas, mi dolor, mis carencias. Damos vueltas ahí dentro. Por mucho que pensemos o nos esforcemos, no salimos de ese círculo.

Pero, al dirigir la mirada hacia el «nosotros», ocurre algo curioso. La sensación de ayudar a alguien. De que nuestra existencia tiene sentido para otra persona. Esa sensación agrieta la vieja creencia de «no sirvo para nada».

No se trata de hacer algo extraordinario. Preguntarle a quien está a tu lado: «¿Cómo va tu día?». Darle un café a alguien del trabajo que parece estar pasándolo mal. Enviar «te extraño» a una amistad con quien hace mucho que no hablas. Esas pequeñas cosas se convierten en hilos que te unen al mundo.

Cuando esos hilos aumentan, cambia el lugar donde te sostienes. Sientes que no flotas a solas, sino que tienes un vínculo con algo. Esa sensación da firmeza a la vida.

Está bien tender la mano

A muchas personas nos cuesta pedir ayuda.

> «Tengo que resolverlo por mi cuenta». «No debo molestar a los demás». «Recibir ayuda es ser débil». Son ideas muy arraigadas. Así que aguantamos a solas aunque sea difícil, ocultamos el cansancio y, si nos vienen lágrimas, nos las tragamos sin compañía en el baño.

Voy a contar la historia de un hombre.

Era el sostén de su familia. Tenía que mantenerla. El negocio empezó a ir mal y las deudas se acumularon. No podía dormir. Cada madrugada miraba el techo pensando qué hacer. No se lo contó a su esposa, porque no quería preocuparla. Tampoco a sus amistades: temía que lo vieran como un inútil. Y mucho menos a sus padres. Pensaba que un hijo no debía ser una carga para ellos.

Lo cargó todo solo y fue derrumbándose poco a poco. El cuerpo empezó a dolerle. Tenía mala digestión, dolor de cabeza y opresión en el pecho. Le costaba sonreír. Fingir que estaba bien delante de la familia se convirtió en lo más difícil del día.

Un día, su esposa le tomó la mano. «Aunque no me lo digas, lo veo todo. Sé que estás sufriendo solo». Él apretó los labios. Si hablaba, sentía que iba a llorar. Ella le dijo: «Puedes apoyarte en mí. Estoy de tu lado».

Aquella noche se lo contó por primera vez. Cuánto debía, dónde estaban las dificultades, cuánto miedo tenía. Lloró mientras hablaba. Era la primera vez desde que era adulto que lloraba delante de alguien. Su esposa también lloró. Pero, curiosamente, al terminar sintió el corazón más ligero. El problema no estaba resuelto. La deuda no había desaparecido. Pero sintió que no estaba solo. Solo con eso pudo evitar derrumbarse.

Tender la mano no es debilidad. Al contrario, es fortaleza. Reconocer que lo estás pasando mal y abrir el corazón a alguien requiere valor. Extender la mano al otro lado del muro es mucho más difícil que esconderse detrás.

Puedes pedir ayuda. Puedes apoyarte en alguien. Puedes llorar. Eso no es debilidad, sino conexión. Es la manera humana de vivir.

Y algo más. Cuando tiendes la mano, quien la recibe también siente alegría. Poder ayudar a alguien también es un regalo para esa persona. Apoyarte no es molestar. Es decirle: «Eres importante para mí».

Una cosa que puedes probar hoy

Hoy, toma la iniciativa de ponerte en contacto con alguien. Puede ser una amistad con quien hace mucho que no hablas o alguien de tu familia que está cerca, pero a quien no has expresado lo que sientes. No necesitas un gran motivo.

«¿Cómo te va últimamente?». «¿Ya comiste?». «Simplemente estaba pensando en ti».

Esas pocas palabras vuelven a unir un hilo invisible. Tanto para ti como para la otra persona, ese hilo tiene calidez.

Si ahora lo estás pasando mal y no has podido contárselo a nadie, prueba hoy a hablar con sinceridad a una sola persona. «Últimamente me

está costando un poco». Con eso basta. Esas palabras abrirán una pequeña puerta en el muro.

*

No tienes que pensar que debes hacerlo todo por tu cuenta.

Somos seres hechos para vivir juntos. Así como necesitamos aire para respirar, necesitamos conexión para vivir. No es debilidad. Es algo natural.

Mira a tu alrededor: ¿quién está cerca ahora? Puede ser tu familia, tus amistades o una persona desconocida con quien te cruzaste hoy. Hay hilos invisibles entre esas personas y tú. Quizá se hayan aflojado. Quizá parezcan rotos.

Pero los hilos siguen ahí. Si tiras de ellos, los sientes. Hoy prueba a tirar de uno.

No estás a solas. Nunca lo has estado.

14 Sequence

{La noche: el ritual más suave para cerrar el día}

Sequence 14

La noche: el ritual más suave para cerrar el día

Al final del día, un tiempo para encontrarte contigo

El día está llegando a su fin.

Seguro que hoy también pasaron muchas cosas. Te levantaste, comiste, fuiste a algún lugar, viste a alguien, hiciste algo, te cansaste, reíste, te irritaste, te contuviste y volviste a hacer algo. Así transcurrió

el día. Aunque los días parezcan iguales, en realidad hoy fue un día que solo existe hoy. Un día que no volverá.

Pero solemos dejar que el día termine sin más. Nos dormimos viendo la televisión o se nos cierran los ojos mientras usamos el teléfono. Caemos en el sueño sin siquiera advertir que el día ha terminado. A la mañana siguiente abrimos los ojos, se repite otro día igual y vuelve a terminar sin más. Así pasan una semana, un mes y un año.

Voy a contar la historia de un hombre.

Cada noche, antes de dormir, tenía la misma sensación. «Hoy también se fue sin más». Parecía haber hecho cosas, pero no sabía bien cuáles. Seguro que había estado ocupado, pero no sabía qué había quedado. A medida que se acumulaba esa sensación, sentía un vacío creciente. Vivía con empeño, pero no sentía que estuviera viviendo. Pasaba los días y, sin embargo, sentía que los días pasaban de largo junto a él.

Entonces leyó en un libro: «Empezar el día es importante, pero darle un cierre es aún más importante».

Un cierre. Al pensarlo, nunca había «cerrado» un día. El día no terminaba: simplemente se apagaba. Como una batería que se descarga.

Desde aquella noche empezó algo pequeño. Dedicar solo cinco minutos antes de dormir a repasar el día. No era escribir un diario elaborado. Solo cerrar los ojos y recordar lo vivido. ¿Qué hice por la mañana? ¿Con quién me encontré al mediodía? ¿Qué pasó por la tarde? ¿Qué sentí por la noche?

Los primeros días no hubo gran cosa. Apenas recordaba o sentía nada. Pero al cabo de una semana más o menos, algo cambió. Al repasar el día, empezaron a aparecer pequeñas cosas que había pasado por alto.

El árbol que vio mientras caminaba por la mañana tenía hojas nuevas. Alguien del trabajo le había dicho: «Has trabajado mucho». La sopa del almuerzo estaba caliente. El atardecer de vuelta a casa era hermoso. No lo había notado durante el día, pero al recordarlo por la noche podía verlo.

Y ocurrió algo aún más sorprendente. Al adquirir el hábito de repasar el día, también sus horas diurnas empezaron a cambiar. Le surgía sin darse cuenta el

pensamiento «esta noche recordaré este momento», y empezó a fijarse en pequeñas cosas mientras sucedían. El día se volvió más nítido. Era el mismo día, pero sentía más. Un día que antes solo pasaba se convirtió en un día vivo.

La noche es el momento de poner el día en orden. De reunir los fragmentos del corazón dispersos a lo largo de sus horas y dejarlos descansar en silencio. Lo agradable, lo difícil y lo que simplemente pasó. Todo está bien. Solo se trata de mirarlo una vez, tal como fue.

Solo con eso cambia el día. Cambia el mañana. Cambia la vida.

Cinco preguntas para mirar el día que termina

Puede que alguien entienda que repasar el día es bueno, pero no sepa cómo hacerlo. Por eso voy a compartir una manera sencilla.

Antes de dormir, cierra los ojos y hazte cinco preguntas. No hace falta responder extensamente ni anotarlo. Basta con que las respuestas te vengan a la mente.

Primera: «¿Cómo me sentí hoy?».

Repasa las emociones del día. ¿Sentiste alegría? ¿Irritación? ¿Inquietud? ¿Calma? ¿Soledad? Prueba a darles nombre. En cuanto lo haces, las emociones se ordenan un poco. Puedes verlo como la versión nocturna del darse cuenta de Sequence 6. «Ah, hoy sentí algo de inquietud». «Esta tarde me sentí bien». Con eso basta.

Segunda: «¿Hubo algo que agradecí hoy?».

No tiene que ser algo extraordinario. Una comida caliente, una sonrisa, el autobús que llegó a tiempo, la lluvia que paró. Por pequeño que sea, está bien. Si recuerdas una sola cosa, detente un momento a sentir ese agradecimiento. La gratitud de Sequence 11 se enlaza aquí de forma natural.

Tercera: «¿Qué me dije hoy?».

Repasa las palabras que te dirigiste. ¿Te presionaste demasiado hoy? ¿Te dijiste algo como «por qué soy así»? Si lo hiciste, cambia ahora esas palabras por otras más suaves. «Hoy fue un poco difícil, ¿verdad? Pero saliste adelante». La fuerza de las palabras de Sequence 9 se pone aquí en práctica.

Cuarta: «¿Hay algo de hoy que pueda soltar?».

Si algo te pesó durante el día, prueba a dejarlo suavemente antes de dormir. El dolor por algo que te hizo alguien, la frustración porque las cosas no salieron bien, la decepción contigo. No hace falta soltarlo por completo. Solo esta noche, por un momento, déjalo sobre la manta. Está bien volver a recogerlo mañana. Pero, al menos esta noche, no te duermas abrazándolo.

Quinta: «¿Hay algo que desee para mí mañana?».

No tiene que ser una gran meta. «Mañana quiero caminar un poco más despacio». «Mañana quiero tomar la iniciativa de saludar en el trabajo». «Mañana quiero almorzar sin prisas». Con eso basta. Un pequeño deseo puede hacer que mañana sea algo distinto.

No tienes que hacerte estas cinco preguntas cada noche. Puedes hacerlo solo los días en que te acuerdes. Tampoco hace falta responder las cinco. Una sola basta. En cuanto se vuelven una carga, pierden su sentido. Con calma, a tu propio ritmo.

Estas preguntas no buscan respuestas correctas. Son una breve conversación contigo. Seguramente pasaste el día hablando con otras personas; dedica

cinco minutos antes de dormir a hablar contigo. Vuelve hacia dentro la mirada que estaba puesta fuera y encuentra a tu yo de hoy. Ese encuentro le dará un poco más de firmeza a tu yo de mañana.

Antes de dormir, unas palabras para tu yo de mañana

Hablemos de una mujer.

Cada noche le daba miedo el mañana. Antes de dormir, le subía la inquietud. «¿Saldrá bien la reunión de mañana?». «¿Qué pensará esa persona de mí?». «¿Y si me equivoco?». El mañana no había llegado, pero su mente ya estaba allí, sufriendo. Por eso no podía dormir. Daba vueltas en la cama y apenas lograba dormirse de madrugada. Al levantarse, ya estaba agotada.

Un día, una amistad le dijo:

> «Antes de dormir, escribe una sola línea a tu yo de mañana».

Al principio le pareció absurdo. ¿Una carta? ¿A mí misma? Pero, como no tenía nada más que probar, lo hizo. Sacó un cuaderno y escribió una sola línea.

«A mi yo de mañana. Pase lo que pase, está bien. No tienes que hacerlo bien. Basta con que vayas».

Después de escribir, suspiró. Sintió que algo dentro se aflojaba un poco. Y, curiosamente, aquella noche se durmió antes de lo habitual.

A la mañana siguiente miró el cuaderno. La letra que había escrito la noche anterior era irregular y poco bonita. Pero esa línea hizo que la mañana fuera un poco más suave. «Pase lo que pase, está bien». Era como si su yo de anoche abrazara a su yo de esa mañana.

Desde aquel día escribió una línea cada noche.

«Mañana tampoco habrá sobresaltos. No te preocupes».

«Está bien si la reunión no sale bien. Basta con llegar al final».

«Mi yo de mañana, mi yo de hoy está aquí para animarte».

«Si te cuesta, puedes descansar. Nadie te lo reprocha».

Al cabo de un mes, más o menos, dijo: «La inquietud no ha desaparecido del todo. Pero antes ocupaba ella sola toda la habitación; ahora, a su lado, están las palabras que escribí. Cuando la inquietud pregunta "¿y si mañana fracaso?", mi letra en el cuaderno responde "está bien"». No había disminuido la inquietud: había aparecido una voz capaz de hacerle frente. Una voz que ella misma se había dado.

Aquella pequeña carta que se enviaba cada noche tendió un puente suave entre un día y el siguiente. Llevó un poco de calidez de su yo de hoy a su yo de mañana.

Es natural preocuparse por mañana antes de dormir. También es natural sentir inquietud. No hace falta intentar eliminarla. Solo posar unas palabras cálidas sobre ella. La inquietud no desaparece, pero a su lado nace una calidez. Solo con esa calidez, el sueño se vuelve un poco más tranquilo.

¿Qué tal si esta noche le dices algo a tu yo de mañana? No hace falta escribir mucho. Basta una línea. Puedes anotarla en un cuaderno o decirla solo por dentro.

«Mi yo de mañana, estarás bien».

Hoy también te has esforzado

Llegamos al final de esta parte.

Quizá estés leyendo estas líneas cerca del final del día. O tal vez por la mañana o al mediodía. No importa cuándo las leas. Solo detente un momento, aquí y ahora.

¿Qué hiciste hoy?

Te levantaste por la mañana. Eso por sí solo ya es mucho. Habrá habido mañanas en que no querías levantarte, pero lo hiciste. Comiste. Te aseaste. Fuiste a algún lugar. Viste a alguien. Quizá reíste, te enfadaste o contuviste las lágrimas. Quizá sentiste aburrimiento o tuviste mucho que hacer. Fuera como fuera el día, lo viviste.

A menudo no sabemos lo importante que es eso.

Voy a contar la historia de una anciana. Tenía más de noventa años y estaba en una cama de hospital. Su nieta le preguntó: «Abuela, ¿cuál fue el mejor momento de tu vida?». La abuela pensó un buen rato y dijo: «Un día corriente, sin más. Levantarme,

hacerle la comida a tu mamá, tender la ropa, cenar con la familia. Esos días fueron los mejores».

La nieta se sorprendió. Había viajado, vivido grandes acontecimientos y pasado décadas en el mundo, pero su mejor momento era un día corriente. La abuela sonrió: «Entonces no lo sabía. No sabía lo bueno que era. Lo entendí cuando todo había pasado. Pasar un día corriente, con salud, junto a quienes quieres. Eso es lo mejor».

Este día corriente que estás viviendo quizá sea el más valioso cuando mires atrás. Ahora no lo sabes. Quizá solo sientas cansancio, aburrimiento o que no ha sido un día especial. Pero este día no volverá. La comida de hoy, el cielo que viste hoy y las conversaciones que tuviste existen solo hoy. No habrá otro hoy idéntico.

Por eso, al final del día, quiero decirte algo a ti, que has vivido estas horas.

Te has esforzado.

Aunque el día no haya sido perfecto, te has esforzado. Aunque no haya salido como planeabas, te has esforzado. Aunque parezca que no lograste

nada, solo por haber llegado hasta aquí, te has esforzado. Si nadie te lo ha dicho, te lo diré yo.

Hoy también te has esforzado.

Una cosa que puedes probar hoy

Esta noche, antes de dormir, cierra los ojos bajo las mantas y prueba solo tres cosas.

Una. Recuerda despacio el día, desde la mañana hasta ahora. Obsérvalo sin más, como una película que transcurre.

Dos. Busca una cosa que hayas agradecido hoy. No importa lo pequeña que sea.

Tres. Dite por dentro: «Hoy también te has esforzado. Mañana también estará bien».

Estas tres cosas pondrán un punto final al día de hoy. Hace falta ese punto para que pueda empezar una nueva frase llamada mañana.

*

La mañana es el comienzo y la noche es el cierre.

Si el comienzo marca la dirección, el cierre crea el significado. Importa cómo empiezas el día, pero la forma en que lo terminas determina su color.

Fuera como fuera el día de hoy, ahora estás aquí. Leyendo estas palabras. Con vida. Mañana llegará. Y tu yo de mañana tendrá un poco más de calidez que el de hoy. Porque la semilla de este libro estará creciendo en silencio.

Es una buena noche. Hoy también estuviste genial. Te has esforzado.

15 Sequence

{Otra vez la mañana: empieza tu nuevo día}

Sequence 15

Otra vez la mañana: empieza tu nuevo día

Quien fuiste ayer y quien eres hoy no son la misma persona

Abres los ojos.

Es de mañana. Otra vez de mañana. Ayer también hubo una mañana, anteayer también, y mañana habrá otra. Una mañana que se repite a diario. Suena la misma alarma a la misma hora, apartas la

misma manta y te colocas frente al mismo lavabo. Nada parece distinto de ayer.

Pero hay algo que ha cambiado.

Has leído este libro.

Quien abrió la primera página de este libro y quien ahora lee esta última parte no son la misma persona. Tu aspecto es el mismo. Tu nombre también. La casa donde vives, también. Pero algo ha cambiado por dentro. Quizá sea difícil decir exactamente qué. Pero ¿no lo sientes? Algo, muy sutilmente.

La semilla no se ve cuando queda sembrada. Sobre la tierra no hay ningún cambio. Pero debajo ya ha empezado. Echa raíces, absorbe agua y crece hacia arriba. Lo mismo está ocurriendo dentro de ti. Lo que leíste en este libro quedó sembrado en algún lugar del corazón. Quizá ahora no lo sientas. Pero un día brotará, en un momento inesperado.

Hablemos de una mujer.

Leía muchos libros de desarrollo personal. Mientras los leía, se sentía bien. Parecía comprender algo y sentirse capaz de hacer algo. Pero al cerrar el libro y

volver a la vida cotidiana, en pocos días regresaba a lo de antes. La emoción se evaporaba, los propósitos se desdibujaban y al final nada cambiaba. Por eso se volvió cada vez más escéptica. «¿De qué sirve leer? Al final no cambia nada».

Pero años después tuvo un problema en el trabajo. Recibió un trato injusto de su superior y hervía de rabia. Antes, la ira la habría atormentado toda la noche sin dejarla dormir. Sin embargo, aquella noche ocurrió algo extraño. La ira subía y, al mismo tiempo, oyó una pequeña voz en un rincón de su mente: «Ahora estoy enfadada». Poco después surgió otra: «Esta emoción está pasando por mí. Yo no soy esta emoción».

Eran palabras que había oído en alguna parte. No recordaba cuándo. Pero, en cuanto aparecieron, la intensidad de la ira bajó un poco. Pudo tomarse una pausa. No pasó toda la noche sin dormir. La ira no había desaparecido, pero tampoco se la había tragado.

Al pensarlo después, recordó que lo había leído en un libro años atrás. Entonces no le había causado gran impresión. Había pensado «ah, así es» y seguido leyendo. Pero aquello había quedado en

alguna parte. Creía haberlo olvidado y apareció cuando lo necesitaba. La semilla había brotado después de varios años.

Contigo pasa lo mismo. Algunas cosas de este libro quizá te lleguen ahora mismo y otras todavía no. Está bien. Puedes olvidar lo que aún no te llega. Pero, aunque parezca olvidado, permanece en algún lugar del corazón. Y algún día aparecerá, justo cuando lo necesites. Entonces este libro te hablará de verdad.

Por eso, ahora no hace falta esforzarte en recordarlo todo ni empeñarte en ponerlo todo en práctica. Solo con haberlo leído, algo ya ha cambiado. Las semillas ya están en la tierra del corazón. Aunque no las riegues o las olvides, harán su trabajo.

Tu yo de ayer y tu yo de hoy son distintos. La diferencia no se ve, pero existe. Al abrir los ojos esta mañana, prueba a sentirlo una vez. «Soy una persona un poco distinta de ayer». Solo por eso esta mañana es diferente de la de ayer.

Una sola cosa pequeña cambia todo el día

¿Qué es lo primero que haces al abrir los ojos por la mañana?

La mayoría mira el teléfono. Apaga la alarma y sigue deslizando la pantalla. Revisa mensajes, lee noticias y recorre la vida cotidiana de otras personas. No han pasado ni treinta segundos desde que abrió los ojos y el mundo exterior ya entra a raudales en su interior. El éxito de alguien, una mala noticia de algún lugar, mensajes sin responder. Antes de que empiece el día, la mente ya está atareada.

Un hombre probó a cambiar eso.

Decidió no mirar el teléfono en cuanto despertara. En su lugar, se quedaría un minuto acostado con los ojos abiertos. Miraría el techo, respiraría hondo una vez y se diría por dentro: «Hoy sigo vivo. Gracias».

Al principio se le hizo extraño. Un minuto parecía largo. Le picaban las manos por mirar el teléfono. Pero se contuvo. Solo un minuto.

Pasó una semana. Lo sorprendente fue que las mañanas se sentían diferentes. Antes, al sonar la alarma, lo primero que pensaba era «uf, otra vez de

mañana». No quería levantarse, estaba cansado y el día se le hacía abrumador. Pero, con ese minuto de margen, cambió la primera sensación de la mañana. El cansancio seguía igual. Sin embargo, «otra vez de mañana» se convirtió en algo como «ah, ya es de mañana». Una diferencia muy sutil. Pero había cambiado la temperatura con la que empezaba el día.

Al cabo de un mes, más o menos, el cambio fue mayor. Aquel minuto de la mañana se extendió al resto del día. Incluso trabajando, encontraba un momento para mirarse por dentro: «¿Cómo me siento ahora?». Al almorzar, notaba el sabor de la comida. Antes se levantaba de la mesa sin recordar siquiera qué había comido; ahora pensaba «esta sopa está caliente». Al volver a casa, tenía tiempo interior para mirar el cielo. Cuando jugaba por la noche con su peque, sentía que de verdad estaba en ese momento. Antes, al oír «¡papá, mira esto!», respondía «sí» sin dejar el teléfono. Ahora miraba de verdad lo que su peque señalaba. Veía el brillo de sus ojos. Sentía lo hermoso que era.

Había cambiado una sola cosa. Un minuto por la mañana para respirar en vez de mirar el teléfono.

Nada más. Ese minuto cambió el color del día entero.

Lo pequeño cambia lo grande. Es algo de lo que hemos hablado a lo largo de este libro. No hacen falta cambios enormes, una gran determinación ni un plan perfecto. Un minuto por la mañana. Una respiración. Unas palabras. Con eso basta.

¿Qué podrías decir? No hay nada establecido. Di lo que más necesites escuchar. Aquí van algunos ejemplos.

«Hoy sigo con vida. Gracias».

«Hoy puedo ir a mi propio ritmo».

«Está bien no alcanzar la perfección».

«Hoy también soy suficiente».

No importa qué palabras elijas. No hace falta que las sientas de verdad. Al principio pueden salir solo de la boca. Como dijimos en Sequence 9, la semilla crece desde que se siembra. El sentir sincero llegará después.

No hay mañanas perfectas; sí hay mañanas que están bien como son

Hay algo que quiero dejar claro.

Espero que, después de leer este libro, no pienses que cada mañana tiene que ser perfecta. «Levantarme y respirar, sentir gratitud, decir cosas buenas, darme cuenta...». Nadie hace todo eso a la perfección cada día. Tampoco quien escribió este libro.

Habrá mañanas en que apagues la alarma y vuelvas a dormir. Otras en que te irrites apenas te levantes. Otras en que mires primero el teléfono. Y otras en que, antes de «gracias por este día», salga un suspiro: «Uf, hoy toca trabajar otra vez».

Todo está bien. Lo digo de verdad.

Voy a contar la historia de un hombre. Encontró en algún lugar ideas parecidas a las de este libro e intentó practicarlas con empeño. Escribía un diario de gratitud por la mañana, meditaba y se decía cosas buenas. La primera semana lo hizo bien. En la segunda faltó un día. En la tercera, tres. Al mes, casi no hacía nada. Y se culpó. «Tengo poca voluntad». «Los demás pueden; ¿por qué yo no?». Al final

abandonó por completo, porque se sentía inútil por no haberlo puesto en práctica.

Eso es lo más triste. El problema no es no haberlo practicado, sino culparte por no hacerlo. Ahí es donde todo se detiene.

Lo que aparece en este libro no son deberes ni un examen. Tampoco es una obligación diaria. Hazlo los días que puedas y déjalo los días que no. Una vez por semana basta. Recordarlo una vez al mes también basta. Incluso si terminas el libro y no practicas nada, está bien. Solo con leerlo, las semillas ya quedaron sembradas.

No hay mañanas perfectas, pero sí mañanas que están bien como son. Esas en que apagas la alarma y suspiras, pero te levantas diciéndote «vamos, arriba de todos modos». Esas en que abres la puerta de casa con irritación, pensando «de alguna manera pasará el día». Mañanas imperfectas en las que, aun así, sigues. Con eso basta.

Y muy de vez en cuando, sin aviso, llega una buena mañana. Abres los ojos, entra el sol, el aire es limpio, sientes el cuerpo ligero y estás de buen ánimo sin saber por qué. Basta con darte cuenta cuando

llegue. «Ah, hoy es una buena mañana». Eso basta. No se trata de esforzarte en hacer buena cada mañana, sino de no dejarla pasar cuando llegue. Eso es lo que este libro quiere transmitir.

Y algo más. Que llegue una mala mañana tampoco es un fracaso. Una mañana de irritación, de tristeza, sin ganas de hacer nada. Esas también son tus mañanas. También son mañanas que están bien. Porque las recibiste con vida. Sean cuales sean tu ánimo y tu estado, el solo hecho de haber abierto los ojos ya es mucho.

Después de cerrar este libro: una última carta para ti

Ahora sí, llegamos al final.

Mientras escribía este libro, pensé en ti todo el tiempo. Sin conocer tu rostro ni tu nombre, pensé en una persona que lo leería. Alguien que quizá lo tomaría una noche sin poder dormir, una mañana sin ganas de levantarse o en un momento de querer que algo cambiara.

Eres tú.

Quiero dejarte unas últimas palabras, como quien te escribe una carta.

En este libro hablamos de muchas cosas. De emociones, de heridas, del perdón, de las palabras, del fluir y de la conexión. Pero, al final, el centro de todo es uno solo.

Ya eres suficiente.

No te falta nada. No eres insuficiente. No hay algo que haya que corregir en ti. No eres una persona rota, averiada ni necesitada de reparación. Tal como eres ahora, eres una persona completa. Solo habías vivido olvidándolo. El mundo hacía demasiado ruido y no podías oír tu voz interior.

Este libro no intentó enseñarte algo nuevo. Quiso ayudarte a recordar lo que ya sabías. Nadie desconoce cómo respirar; simplemente olvidó respirar hondo. Nadie desconoce cómo agradecer; solo tuvo cerrados un tiempo los ojos con que podía verlo. Nadie desconoce cómo amar; solo cerró el corazón por miedo a las heridas.

Al cerrar este libro, no tienes que hacer algo de inmediato. Ni tomar una gran decisión ni dar un

vuelco a tu vida. Basta con abrir los ojos mañana. Y, en esa mañana, dedicar un instante a decirte:

> «Está bien. Hoy también puedo ir a mi propio ritmo».

Con eso basta. De verdad basta.

Miremos el camino que recorrimos juntos en este libro. Aprendimos a detenernos ante las olas de las emociones. Hablamos del valor de mirar las heridas de frente. Comprendimos que el perdón es para nosotros, no para la otra persona. Vimos que unas palabras pueden cambiar una vida. Sentimos que hay que abrir la mano cerrada para poder recibir. Escuchamos que está bien no alcanzar la perfección, ir despacio y detenerse. Recordamos que estamos conectados. Y aprendimos a cerrar un día y recibir de nuevo la mañana.

Todo eso está dentro de ti. No se añadió desde fuera. Ya estaba ahí y lo volvimos a sacar a la luz.

En la vida volverán los días difíciles. Días de corazón pesado, días en que parece que el mundo se derrumba, días sin ganas de hacer nada. Cuando lleguen, puedes volver a abrir este libro. Abrirlo por

cualquier página y leer la historia que encuentres. O también puedes no abrirlo. En algún lugar de tu corazón habrá quedado una frase de este libro. Esa frase aparecerá cuando la necesites.

Una cosa que puedes probar hoy

Mañana, al abrir los ojos, prueba una sola cosa.

No te levantes enseguida. Quédate un minuto en la cama. Mira el techo y respira hondo una vez. Después, solo unas palabras por dentro.

«Hoy también estoy bien».

Ese es el comienzo de este libro y también su final. Y el comienzo de tu nueva mañana.

*

Gracias por leer este libro.

No importa si lo leíste de principio a fin, si saltaste partes o si solo leíste una página. Lo abriste. Solo con eso ya basta.

Este libro termina aquí, pero tu historia continúa. Mañana, pasado mañana y al día siguiente. Cada día

llegará la mañana y abrirás los ojos. Espero que cada vez recuerdes esto.

Eres suficiente. Tal como eres ahora.

Y en este mundo hay alguien de tu lado. Este libro está de tu lado. Cuando quieras, al volver a abrirlo, estaré aquí. Sin preguntarte nada ni exigirte nada. Simplemente me sentaré a tu lado y te diré:

Está bien. Todo está bien. Lo estás haciendo bien.

Otra vez es de mañana. Tu mañana.

Epílogo

Ya eras suficiente

A ti, que estás ante la última página de este libro. Gracias, de verdad, por haber llegado hasta aquí.

¿Recuerdas la pregunta del prólogo?

«¿Cómo has estado hoy?».

¿Con qué ánimo abriste entonces este libro? ¿Quizá con algo de cansancio? ¿Con ganas de que algo cambiara? ¿En una noche en que necesitabas consuelo?

> ¿Y ahora? ¿Ha cambiado algo? ¿O todo sigue igual? En realidad, no importa cuál sea la respuesta.

El hecho de haber leído hasta aquí ya supone un cambio. Quizá no se vea. Quizá no se sienta. Pero, sin duda, algo ha cambiado.

Las semillas crecen en silencio bajo la tierra.

Al mirar atrás, hemos recorrido un largo camino juntos.

Empezamos en el instante de abrir los ojos por la mañana. Nos pusimos ante el espejo, afrontamos el miedo y recordamos el amor. Aprendimos a detenernos y vivimos el momento de darnos cuenta. Miramos heridas antiguas y pensamos en el significado del perdón. Sentimos el peso de las palabras y aprendimos a dejarnos llevar por el fluir. Abrimos los ojos a la gratitud y practicamos decir que está bien. Recordamos nuestra conexión y ordenamos el día al llegar la noche.

Y recibimos, una vez más, la mañana.

> En realidad, todo era una sola cosa. El camino de regreso a ti.

No era un viaje hacia un lugar lejano. Era el camino de regreso al lugar donde ya estabas. Un tiempo para recordar lo que habías olvidado. Que siempre habías sido alguien que estaba bien tal como era.

Hay algo que quiero confesar.

Al escribir este libro, no esperaba que te convirtieras en una «persona perfecta» gracias a él. Porque no existe nadie así. Yo tampoco tengo esa perfección. Todavía hay momentos de miedo, de vacilación y noches en que dudo de mí.

Solo deseaba esto.

Que, al cerrar el libro, cambiara un poco tu manera de tratarte. Que fuera algo más suave. Que te pusieras de tu lado.

El mundo ya es suficientemente duro. Nos evalúa, nos compara y nos juzga. Viviendo en él, terminamos tratando con dureza incluso a nuestro propio yo. «¿Por qué no puedes hacer más?». «¿Por qué sigues así?». «¿Por qué soy tan insuficiente?».

Pero, por duro que sea el mundo, si al menos puedes abrazarte,

solo con eso se vuelve más llevadero.

> No tienes que recordar todo lo que aparece en este libro. Está bien si no puedes ponerlo en práctica. Está bien aunque no lleves a la acción ni una sola línea.

Pero si, cuando llegue un día difícil, aparece de pronto una frase de este libro, y si esa frase puede darte un pequeño consuelo, el libro habrá cumplido su función.

> «Está bien. Todo está bien».
>
> «Eres suficiente».
>
> «Puedes ir despacio».
>
> «Está bien equivocarse».

Ojalá al menos una de ellas aparezca cuando la necesites.

Voy a contar una última historia.

Una persona volvió a casa después de un largo viaje. Había ido muy lejos, pero el lugar al que llegó fue la misma casa de la que había partido. La misma

puerta, las mismas escaleras, la misma habitación. Nada había cambiado.

Pero ocurrió algo extraño. Todo se veía diferente. Lo conocido parecía nuevo. Lo que había dado por hecho se sentía valioso. No había cambiado la casa. Había cambiado quien la miraba.

Contigo ocurre lo mismo.

Puede que tu vida no haya cambiado mucho entre antes y después de leer este libro. La misma casa, el mismo trabajo, las mismas personas y el mismo día. Pero, si tu mirada cambió aunque fuera un poco, el mundo ya es distinto.

Ahora sí, esto termina.

Al cerrar el libro, volverás a tu vida cotidiana. Llegará mañana y habrá cosas que hacer, personas a quienes ver y problemas que resolver.

En medio de todo eso, quisiera que recordaras solo esto.

No estás a solas.

Muchas personas que han leído este libro están recorriendo ese mismo camino ahora mismo. Avanzan paso a paso aun con miedo, vuelven a levantarse después de caer y hacen lo mejor que pueden aun sin alcanzar la perfección.

> Nos unen hilos invisibles. Y uno de ellos, a través de este libro, te une a mí.

Te dejo un último saludo de despedida.

No sé qué clase de persona eres. No sé dónde vives ni a qué te dedicas. No conozco tu rostro, tu nombre ni tu edad.

> Pero sé una cosa. Aún no has renunciado a ti: por eso abriste este libro.

Solo por eso, tienes valentía de sobra, belleza de sobra y luz de sobra.

Mañana, pasado mañana y después.

Que tus días vayan ganando calidez.

Que te trates con un poco más de ternura.

Que, solo porque estás en este mundo, el mundo sea un lugar un poco mejor.

Y, cuando lleguen días difíciles, ojalá este libro sea un pequeño amigo.

Gracias. De verdad.

Siento una gratitud sincera por haberte encontrado.

— A tu lado, el autor

CONSCIOLOGY Sequence 2

Está bien. Todo está bien.

Primera edición, primera impresión: 10 de junio de 2026

Autor | River is Land

Responsable de la edición | An Jae-pil

Planificación | Gwak Gyeong-ho

Editorial | Maeum OS Inc.

Registro editorial | 24 de marzo de 2026, n.º 2026-139

Dirección | Unidad J828, segunda planta, 47 Gangnam-daero 112-gil, Gangnam-gu, Seúl (Nonhyeon-dong)

Correo electrónico | maeumosinc@gmail.com

Sitio web | maeumos.com

Derechos de publicación de la edición en coreano © Maeum OS Inc. 2026

ISBN 979-11-998593-1-9

Precio de venta | 12 000 KRW

* Los ejemplares defectuosos se cambiarán en el lugar de compra.

* Esta obra está protegida por la legislación de derechos de autor. Se prohíbe su reproducción o republicación sin autorización. Para utilizar la totalidad o una parte de este libro se requiere el consentimiento por escrito del titular de los derechos y de Maeum OS Inc.

El ISBN, la fecha de publicación y el precio de esta página corresponden a la edición original en coreano.