Trini Torner

Los apuntes de Miranda

Un pre**texto** para la reflexión personal

“Los Apuntes de Miranda”
Un pre**texto** para la reflexión personal
© Trini Torner 2010

© HakaBooks.com 2010
Diputación, 319, atico- 08009 Barcelona

Autoedición y diseño: HakaBooks.com
Fondo de ilustración: Antonia Cortijos
Diseño: Juan Martín Fourcaud

ISBN-13: 978-84-15084-15-0

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright.

Todos los derechos reservados.

Trini Torner

Los apuntes de Miranda

Un pre**texto** para
la reflexión personal

HakaBooks.com
e-ditions

Dedicatorias

A Katka, Herny, Kayla y Matteo

Agradecimientos

A todas las personas que han confiado en mí, como profesional y como persona.

A mis amigos, por estar siempre presentes.

TT.

Indice

Introducción: 6
Parte I : Cinco noches y seis días 8
Capítulo I - Lunes por la noche : La liga en directo 8
Capítulo II – Martes: Una jornada diferente 13
Capítulo III – Los resultados de un ligue 24
Capítulo IV – Miércoles: divas, diosas y marujas 31
Capítulo V – Un producto difícil 39
Capítulo VI – Oídos finos 43
Capítulo VII – San Freelance 50
Capítulo VIII – Noche de Luna llena 55
Capítulo IX – Jueves: Una corbata en el balcón 63
Capítulo X – Complicidad urbana 71
Capítulo XI – El showman, la madre, y un ataque de nervios intercontinental 79
Capítulo XII – De pálpitos, latidos y palpitaciones 85
Capítulo XIII – El anfitrión del anfitrión 94
Capítulo XIV – El malestar de Cecilia 103
Capítulo XV – Viernes: Cada loco con su tema 109
Capítulo XVI – Frambuesas, arándanos y un copete de miedos viejos 115
Capítulo XVII – Clara como el agua 120
Capítulo XVIII – La mujer que habita 127
Capítulo XIX – El hombre en la Luna 135
Capítulo XX – Sábado: ¿Quién es el gato, quién el ratón? 145
Capítulo XXI – La persona que es mamá 152
Capítulo XXII – Entre dos amores 159
Capítulo XXIII – Domingo: Sinceramiento 168
Capítulo XXIV – Una vez, en Ibiza 174
Capítulo XXV – A cada héroe le llega su “criptonita” 183
Parte II : “Los Apuntes de Miranda” 190
Capítulo XXVI – La in-formación , en-formación 190
Notas personales 193

Bibliografía – Lecturas sugeridas 205

Introducción

Los “Apuntes de Miranda” es un guión abierto para la comprensión de nuestras emociones y su función en el desarrollo personal.

Escribí este guión sobre una comedia de vida, o sobre la vida como comedia, como texto y pretexto para crear un modo de reflexión personal que, lúdicamente, nos invite al crecimiento y a la madurez emocional.

En la primera parte, “Cinco noches y seis días”, comienza una historia donde se tejen relaciones cotidianas, comunes y no tan comunes, entre unos personajes y su día a día. Para ellos, al igual que en la realidad, la vida se transforma y los transforma, a partir de un tira y afloja constante entre lo emocional y lo racional.

Para gestionar las emociones, primero hemos de poder reconocerlas sin juzgarnos, en segundo lugar, hemos de poder expresarlas responsable y respetuosamente; y, por último, tomar decisiones y acciones proporcionadas, constructivas, satisfactorias, es decir, para que nuestras

emociones y sentimientos sean funcionales.

El texto de “Cinco noches y seis días”, es el pretexto para entrenar o recuperar la capacidad del “darse cuenta”. Descubrir matices sensoriales, emocionales, sentimentales, de creencias y valores, juicios y prejuicios.

Detrás de cada breve capítulo, he incluido algunas preguntas en primera persona, a modo de ejemplo, para quienes deseen ejercitar la reflexión personal, a partir de todos esos matices recreados por los personajes y su particular modo de relacionarse. Lo importante, en tal caso, resultará de las propias preguntas, que a tono personal, pueda realizar cada lector. Ya que las preguntas correctas son la clave de las respuestas adecuadas.

En la segunda parte, “Los apuntes de Miranda”, incluí algunos conceptos e información teórica que ayudarán al aprendizaje. También incluí, al final del libro, una breve guía de lectura que puede ofrecer una misma visión, desde distintos lenguajes.

Deseo que este breve trabajo, pueda representar una puerta que conecte interior y exterior, levedad y profundidad, humor y seriedad. Dicho de otro modo, que invite a conocer e integrar tanto nuestros aspectos en sombra como los más luminosos.

TT.

PARTE I
Cinco noches y seis días.

Capítulo I

Lunes por la noche: La liga en directo

Implacable, sobre la mesilla del recibidor, resistía el jarrón negro que tanto detestaba, y que se había convertido en el depositario de todos esos "por las dudas no lo tiro", casi siempre inútiles. Cada vez que entraba y salía de casa, el jarrón negro era un recordatorio de disgusto, regalo de casamiento, que jamás se atrevió a romper o regalar, por no ofender a su tía.

Juan Ribaud acababa de llegar a casa. Dejó las llaves descuidadamente al lado del jarrón negro, se quitó los zapatos y, con muchas prisas, colocó un plato con aceitunas, una bolsa de patatas fritas, una tabla pequeña con unos cuantos trozos de queso manchego, un paquete de tabaco, encendedor y cenicero sobre la mesa baja de la sala. Todavía llevaba puesto el pantalón del traje porque había llegado con el tiempo justo. *Siiii… tendré cuidado de no mancharme* –pensó, en tono condescendiente, como si le respondiera a otra persona. La corbata le colgaba a modo de chalina y había desabrochado los dos primeros botones de la camisa. Los comentaristas de

fútbol anunciaban el comienzo del partido y, con un par de cervezas en la mano, se desplomó en el sillón frente al televisor, con la satisfacción de estar a solas para ver ese "glorioso" desafío: Madrid – Barça en directo desde el Bernabeu.

No habían pasado ni cinco minutos de juego cuando sonó el teléfono.

–Hola hijo ¿cómo estás? ¿Ya estás con ropa cómoda?
–Síííí mamá –contestó con cara de fastidio y sin apartar la vista de la pantalla –¿Qué quieres?
–No quiero nada. Tu hermano tiene una boda.
–¿Y?
–Que tú tienes muchos trajes y...
–¿Y?
–A él le quedaría muy bien ese, el de la foto de aquella fiesta que me enseñaste…
–Mñm sí, mñ no problem… Pero tengo uno mejor ¿para cuándo lo quiere?
–¿Estás comiendo mientras hablamos?
–Uy uy uy!!!!!!!!!
–¿Qué te pasa, hijo?
–Casi nos meten uno…
–Ya veo, comes y miras la tele mientras te habla tu madre ¿Te llamo más tarde?
–No, no es necesario, puedo escucharte…
–¿Por qué no quieres prestarle el de esa fiesta?
–No dije eso. Dije que tengo uno mej… ¡Será gallina!!
–¿Tu hermano?

–No, no, noooooo! Ya la fastidiaron, qué gol nos metieron ¡Eso pasa por estar desconcentrados! Dile a mi hermano que me llame y arreglaremos lo del traje entre nosotros ¿Vale, mamá?
–Eso me pasa por querer ayudar ¿Qué cenarás? No me digas que te alimentas con patatas de bolsa y cacahuetes…
–Sí, sí, sí… Gooooooooool! ¡Qué golazo, señores! Ahora verán de qué somos capaces… Después hablamos madre. Besitos.

Y Juan cortó la comunicación sin oír el saludo de su madre. En el medio tiempo pidió un pizza a domicilio, se puso un albornoz de toalla y dejó "El directivo al minuto" sobre la cama. Le gustaba leer esos libros que, siendo entretenidos, le reforzaban las estrategias de liderazgo y la seducción personal que tan bien ejercía en todos los ámbitos.

Por la mañana, cuando sonó el despertador, se sentía como el goleador de su equipo preferido. Tendría un día diferente. Iría al despacho sólo un par de horas y, luego, asistiría a un seminario sobre Inteligencia Emocional.

Toda técnica para que su equipo de ventas funcionara mejor, era bienvenida. Pero, él sabía distinguir bien la piedra del grano y, antes de embarcar a la empresa en gastos, prefería asistir a los cursos primero él solo, para luego decidir si su equipo necesitaba o no, ese tipo de capacitación.

Miró el programa del seminario para ver quién lo impartía.

– ¡Otra mujer! Espero que no tenga esa onda new age de amor y paz.
Se sintió algo enfadado consigo mismo por no haber pedido referencias acerca de la docente. Pensándolo bien, no tenía la más mínima idea de cuáles eran los objetivos que podría alcanzar en un "seminario vivencial" de Inteligencia Emocional pero, si Jorge lo sugería…

¡Joder! Termina a las ocho, y a las nueve quedé con la morena que conocí en la fiesta de García… ¿Cómo se llamaba? Tenía una sonrisa espectacular… ¿Vendrá? Mejor la llamo para confirmar … ¡Joder! ¡No sé dónde dejé su tarjeta! Pero casi seguro que vendrá… Nunca me fallan ...– Continuó sus pensamientos con gesto triunfal mientras

se daba una última mirada frente al espejo.

Guía Nº 1

¿Cómo es mi diálogo interior, me hablo en primera persona, o suelo hacerlo como si me hablara un "otro"?
¿Escucho, realmente, todo lo que oigo?
¿Intercedo por otros sin que me lo pidan?

Capítulo II

Martes: Una jornada diferente

En el hall de un distinguido hotel, sobre un atril de diseño exquisito, una carta de actividades anunciaba el menú de eventos programados en el centro de negocios del establecimiento.

> Inteligencia Emocional: Planta 20, Sala de las Culturas
> Lic. Miranda Lynch, Asesora en Relaciones Humanas.

–Allí voy guapa. ¡Qué ojazos tendrás para llevar ese nombre! – Bromeó Juan para sí mismo mientras buscaba el ascensor.

Al llegar a la vigésima planta, observó tres amplios pasillos de distribución sin ninguna indicación. Al bajar un poco la vista, topó con otro atril donde se exponía, con sencilla precisión, un esquema con la ubicación de cada sala. Seguro de su rumbo y, antes de avanzar por el pasillo central, Juan llamó a Jorge, un asesor externo que había contratado en su despacho para mejorar las competencias especiales del personal clave, y ayudarles a conseguir sus objetivos.

–Hola Jorge, soy yo, ya estoy dentro. Voy a poner el móvil en función "vibra", así que nada de excusas. Envíame mensajes con la evaluación de desempeño de cada uno tras entrevistarles, OK? ¿Con quién empezarás?
–Con José. Luego, Loli, Martín, Oriol, Quito, y por último Viqui. Como ves, haré de coach por orden alfabético.
–Si no fuera que me los conozco por el apellido, te diría que eres un genio. Quiero saber de quién me hablas cuando me envíes resultados ¿Cómo hacemos?
–Mantengo mi organización Juan, ya lo acordé así con ellos. ¿Tienes un boli?
–Sí, dime sus apellidos según tu esquema. Date prisa, esto parece comenzar…
–Es fácil. Tu orden seguirá las letras de la palabra TARGET (Torrás José, Almeida Loli, Rovira Martín, González Oriol, Estevez Quito, Trigueiro Víqui).
–Eres creativo para las soluciones rápidas, no hay duda. Suerte. Debo dejarte.
–Para ti también. ¡Y relájate un poco, hombre, que tu equipo está en buenas manos! –dijo Jorge antes de cortar la comunicación.

Al acercarse al lugar del seminario, en la antesala, un joven muy agradable le entregó un folio con la lista numerada de los participantes –once, sin contar a la docente–, donde figuraba: nombre completo, ocupación o empresa a la que representaban, y sus teléfonos laborales. A continuación, un dibujo en U, indicaba el asiento de cada uno de los presentes de acuerdo al número de la lista. Por último, siguiendo la simpleza gráfica de la información, figuraba el

horario de los descansos previstos.

Faltaban dos horas para el primer *coffee-breack* y cuatro para el almuerzo. Estaba incluido en el precio, pero Juan pensó en darse una vuelta por el despacho para ver a Jorge y, en tal caso, comer un bocadillo antes de continuar la jornada a las cuatro. A las cinco dispondrían de quince minutos, y a las diecinueve treinta habría un cocktail de despedida. *"Intentaremos mantener la puntualidad horaria, si Ud. nos ayuda. Gracias, M.L"*, decía al final de la hoja.

Creo que también obviaré el cierre. Quiero comprar un par de velas aromáticas y unas flores antes de llegar a casa. Esa sonrisa se lo merece… ¿Cómo me dijo que se llamaba? – Pensaba Juan mientras todos entraban a la sala.

Antes de transponer el arco que formaban las dos hojas abiertas de la puerta del recinto, una joven con cisne y pantalón gris oscuro, vestida igual que el primer asistente, pero con los labios pintados de un rojo coral difícil de ignorar, le pidió de muy buen modo que apagara su teléfono, si aún no lo había hecho.

–No se preocupe, no sonará.
–Si lo considera necesario, dispone Ud. de secretaría durante la jornada. Agregó la azafata mientras señalaba una larga mesa con al menos diez teléfonos celulares, evidentemente cedidos por los seminaristas, y muy bien custodiados por los afables chicos y chicas de gris topo, armados de folios y bolígrafos.

–No será necesario. Gracias de todos modos. No causaré distracciones, lo prometo.

El salón gozaba de luz natural. Juan tuvo una sensación extraña. Registró un aroma y temperatura agradables. Cada participante, ayudado por su hoja y su número de ubicación en la lista, tomó asiento sin el menor atolondramiento. Sobre la mesa en U, había una carpeta para cada uno, un pequeño soporte de plata donde se alzaba la tarjeta en la que, con seguridad, figuraba el nombre de los presentes, no sólo a la vista de Miranda Lynch, sino ante la de todos. Había también, una copa y una botella pequeña de agua mineral, un rotulador, y una carpeta que contenía un folio preimpreso con preguntas, un breve texto firmado por Miranda Lynch, y algunas hojas para notas personales. A Juan no se le pasó por alto el detalle de la organización: Cada dos participantes masculinos, un bouquet de flores naturales realzaba la presencia de una mujer. Sin embargo, como evitando su propia delicadeza, su voz interior concluyó con un *"¡joder! Es la primera vez que veo menos mujeres que hombres en una jornada así…"*

Antes de sentarse, alzó la mirada hacia el frente y… Así permaneció, de pie, inmóvil, hipnotizado por la imagen que ofrecía el fondo del salón, a penas recortado por la silueta de la conferencista. Las paredes, bastante altas y construidas con paneles cristalinos, dejaban ver, sobre el cielo celeste visto en vertical, algunas nubes perezosas, de estética naif, como en una animación en 3D. Juan sintió que estaba en otra realidad.

–Bienvenido señor Ribaud ¿puedo llamarlo Juan, en adelante? –Resonó la voz de Miranda Lynch en medio de un repentino silencio.
–Oh! Sí, claro –Contestó, algo turbado al comprobar que era el único que aún estaba de pie, en el centro. Y ya que era el número seis de la lista, tomó asiento justo en la panza de la mesa con forma de U –. Lo siento, es que…
–No se disculpe, su distracción nos permitió mirar el magnífico espectáculo que muestra la vista de este lugar, al menos a quienes no lo habíamos hecho con sensibilidad ante semejante belleza.
–Muy amable por su parte –agradeció Juan con sinceridad, ante la gentileza con la que esa mujer, sin incomodarlo por su distracción, lo acababa de resituar.
–Bien, creo que ya podemos comenzar. Antes de presentarnos entre todos, ya que pasaremos una intensa jornada juntos, les pediré que abran las carpetas. Encontraréis, en la primer hoja, una pequeña lista de preguntas que les ruego respondan con sinceridad. Pueden hacerlo por escrito o no. Es un simple posicionamiento para ustedes mismos. Ahora, para que puedan hacerlo en intimidad, nos despediremos del espléndido decorado natural que tanto impactó al señor Juan Ribaud.

En ese preciso instante, Miranda pulsó un botón en el control remoto que tenía en la mano y, como por arte de magia, comenzó a cerrarse un gran telón oscuro contra la pared vidriada, a la vez que se iluminaba cálidamente el sector de la U, bloqueada por la silla y mesa auxiliar de la consultora.

Sin responder al primer punto –referido a mencionar las cosas que cada uno estaría haciendo de no estar en el seminario–, Juan pasó revista al cuestionario para tener una idea general del ejercicio, y para evaluar su extensión. Volvió al ítem dos y se sintió incómodo. Tuvo que pensar un momento. El segundo punto formulaba la siguiente pregunta:

2.- YA QUE UD. ESTÁ AQUÍ, EN EL SEMINARIO VIVENCIAL SOBRE INTELIGENCIA EMOCIONAL ¿ESTÁ DISPUESTO/A A ENCERRAR EN UN PARÉNTESIS SUS TEMAS PENDIENTES, PARA COMPROMETERSE CON ESTA JORNADA DE NUEVOS APRENDIZAJES?

Juan introdujo la mano en el bolsillo interior de su americana y con gran pesar, apagó su móvil al tanteo, justo en el preciso instante en que vibraba por primera vez.

A continuación, Juan respondió por escrito el resto del cuestionario sin vacilaciones, salvo en la última pregunta:

10.- QUÉ SIENTE EN ESTE PRECISO INSTANTE?

Reflexionó un momento y luego se dijo: *Que… este seminario está bien pensado hasta el momento.* –Volvió a leer la pregunta, cerró los ojos, involuntariamente volvió a visualizar aquella nube suspendida graciosamente en el firmamento. Sintió que su rostro relajado dibujaba una sonrisa sutil. Recién entonces escribió (una sensación y no un pensamiento): *Serenidad.*

Poco después, cuando todos dieron por terminadas sus respuestas, Miranda propuso dos modalidades para desarrollar el seminario sobre *Inteligencia Emocional* (a la que comenzó a llamar *"IE"*), y lo dejó a votación de la mayoría:

La manera tradicional, en la que Miranda, al mejor estilo de una conferencia, organizaría los temas y los tiempos para exponer todo cuando pensaba y sabía sobre la *IE*, dejando, por supuesto, media hora final para responder inquietudes, tuvo un sólo voto.

Los demás, con muchas risitas nerviosas y previas miradas cómplices, votaron por un trabajo participativo, desde donde los conocimientos buscados se construyeran a partir de los saberes que cada participante portaba y aportase.

Bien. Tomaremos este seminario como un taller de aprendizaje vivencial –dijo Miranda antes de comenzar. Minutos más tarde, tras una introducción que, más que nada eran postulados propios respecto del compromiso, el respeto, la participación y el interés por lo que ella hacía como profesional, Miranda coordinó con maestría a los participantes, aún a los más tímidos, y los condujo al cierre del primer bloque de conocimientos hasta que, al anunciar que la media hora para el desayuno había llegado, cogió el control a distancia y, al instante, dos de los chicos de gris abrieron tanto las puertas de la sala, como el olfato de los participantes, pues el aroma a buen café recién hecho

y a pasteles acabados de hornear, parecieron colmar de certezas las expectativas de todos.

Las dos horas habían pasado volando y en un clima de camaradería tal, que visto desde fuera, nadie hubiera dicho que los participantes acababan de conocerse.

Como si hubiera formado parte de las consignas, nadie habló del seminario durante el desayuno. Simplemente disfrutaron del reconfortante descanso. Dos personas fueron invitadas a la mesa de los móviles para atender pequeñas urgencias, una doméstica y otra laboral. Al advertirlo, Juan, interrumpió su impensable bienestar y tomó una decisión (también impensable dos horas antes).

Tomó su teléfono y escribió el siguiente mensaje para Jorge:

CONFIO EN TI.
NO + SMS A – Q' URJA.
SI YU TUMORROU
JR

Pulsó "enviar", apagó el móvil, lo guardó contra su pecho y se dirigió hacia la chica de la boca de coral. Abrió su chaqueta mostrándole el bolsillo interior y, en tono travieso, le dijo:

–"Dejaré que me desarmes".

Unos minutos más tarde, mientras algunos repetían café,

un maitre repartió una tarjeta troquelada para su fácil separación en dos partes. Para encanto general, aquel responsable de restaurante había entregado dos opciones de menú, para evitar demoras en el tiempo previsto para el almuerzo y sobremesa.

Alguien bromeó preguntando si no se habrían equivocado de seminario y estarían en el de "Calidad de Total" del viejo gurú de los empresarios Peter Drucker.

Miranda supo escuchar el halago y aclaró que el desarrollo era posible, en tanto las personas supieran aplicar sus conocimientos de manera integral, y no fragmentada, en todos los ámbitos de la vida. Tras sus palabras, invitó al grupo a retomar el aprendizaje compartido.

De más está decir que Juan compartió el cocktail de despedida. Incluso lamentó no demorarse entre sus compañeros de seminario en la puerta del hotel pero… Jamás dejaría plantada a una dama, aún cuando no recordara su nombre.

A medida que se acercaba a su casa, se le iba esfumando la sensación de bienestar que lo había invadido durante toda esa jornada tan enriquecedora. Tal vez necesitaba estar a solas y evaluar la experiencia de la que había formado parte. Pero no cancelaría una cita a último momento… aunque tampoco podría hacerlo… Jamás guardaba, seguro de que le llamarían a él, los teléfonos de sus conquistas.

Por primera vez, Juan contactó con su aspecto

desconsiderado. Y sintió que se le venía en contra, como un bumerang.

Guía nº 2

¿Intento estar en varios sitios a la vez?
¿Tengo dificultades para delegar responsabilidades?
¿Qué cosas me han cautivado últimamente?

Capítulo III

Los resultados de un ligue

Juan estaba sumamente inquieto y desencajado. No podía dormir. Daba vueltas y vueltas en su cama y eso lo ponía cada vez más irritable. Sabía muy bien que su insomnio no se debía al estrés laboral, ni a una indigestión, ni al alboroto que armaban los turistas en el bar de abajo, ni siquiera al impacto que le había causado el día de aprendizaje IE.

Resistió todo el tiempo que pudo en la cama ya que, después de todo, esa era la hora de dormir. Y Juan era, en el fondo, un hombre muy apegado a las normas.

No podía dejar de pensar en la velada que había organizado. Nada había salido según lo previsto. Eso no lo dejaba en paz. Finalmente, Juan se levantó, se preparó un desayuno en plena madrugada y, con resignación y paciencia, se dedicó a repasar los hechos.

Juan se sabía atractivo, educado e inteligente. Conciente de esas virtudes, se había convertido en un seductor. Especialmente para con las mujeres.

Claro que, su esposa lo había dejado hacía un par de años… Pero eso era harina de otro costal y sería mejor dejar los malos recuerdos bien guardados. Esa experiencia era aún muy dolorosa para él y, después de todo, se las arreglaba bien para estar siempre acompañado. Nadie se le resistía. Bueno, salvo lo de su ex- esposa, claro. Pero, por lo demás, tenía todo bajo control.

Era un experto en citas. Las planeaba de tal modo, que ningún encuentro le ocupaba más de cuatro horas y, para mayor comodidad, en su propia casa. *–"No hay como jugar en campo propio"* –decía siempre. Tenía todo dispuesto para que nada se le escapara de sus posibilidades. Odiaba el vino rosado, pero por las dudas, siempre tenía un par de botellas reservadas para una ocasión. Le gustaba sorprender, pero no exponerse a las sorpresas. De modo que en su casa, no faltaba nada: música variada, tragos diversos, alimentos y especias de todo tipo.

Se sentía todo un campeón en el arte de enamorar. Habían pasado tantas mujeres por su vida desde su separación, que ya era imposible para él, recordar sus nombres. De modo que había inventado un sistema de clasificación muy práctico:

Grupo alfa: Rubias, vino blanco, un pollo o pescado suave a las finas hiervas, música melódica, una musse de limón y sábanas de raso.

Grupo beta: Morenas, vino tinto, un buen solomillo a punto,

ritmos cubanos, profiteroles y… bastaba con el sillón de la sala para batallar sus pasiones.

Casi sentía predilección por las del grupo alfa, porque dejaban todo más fácil de ordenar…

De todos modos siempre aparecía alguien que rondaba más en sus recuerdos, así que como no recordaba el nombre, prestaba atención a algunos detalles del tipo: *"la del lunar justo ahí…"* o *"la que quemó la alfombra con el cigarrillo"*… Y con esto le bastaba para recrear algunos momentos placenteros en su memoria, o para fanfarronear con los amigos.

Pero esa noche no podía dormir. Carla le impedía cerrar los párpados y olvidarse de todo… Carla se había despedido con una última palabra que le repiqueteaba todo el tiempo en su cerebro. Carla, Carla… ¡Carla tenía nombre! ¡Y lo estaba recordando!

Carla lo había fastidiado desde el primer momento. Juan tenía una lámpara dirigible con cuya luz iluminaba exactamente las dos estanterías de discos "sugeridos". Pues ella, tuvo que mirar el estante de más arriba y cambiar el bolero que sonaba por Las cuatro estaciones de Vivaldi. Y así con todo… Había preparado un solomillo al champignon que olía de maravillas (porque evidentemente Carla "debía" pertenecer al grupo beta), y a la hora de cenar… se pronunció vegetariana.

Y además, Carla es insolente. No sólo le había hecho mil y

una preguntas personales, de esas que lo comprometen a uno a una respuesta sentida, sino que mientras preguntaba y preguntaba, no había hecho más que batutear a Vivaldi con esos pies descalzos tan sensuales que lo habían puesto como una moto a mil por hora, pero con el freno puesto. ¿De dónde le habría nacido, justo a él, esa insoportable timidez?

Para rematar el descalabro de la cita, Carla se levantó de la alfombra sin previo acuerdo. Se calzó muy tranquilamente, y anunció que ya era hora de despedirse. Y él como un pelele acatando todo… De modo que Juan, en su último intento por desplegar un gesto de caballero, fue hasta la puerta para abrirla antes de que ella lo hiciera. Cuando giró para saludarla, se encontró con la mejor sonrisa del mundo, en la mejor boca del mundo, diciendo, simplemente:

–Adiós, astronauta!

Juan, una vez más, se quedó mudo y ni siquiera atinó a responder con otro adiós.

Al llegar a este punto de su revisión, necesitó dar un sorbo a la taza de café con leche que, por supuesto, ya estaba frío. Al levantar la taza, notó que el pulso le temblaba y sintió una gran confusión que, poco a poco, se le iba convirtiendo en congoja.

Eso no había sido un cumplido… Lo último que haría en el mundo, era convertirse en un astronauta, ¿qué es lo que Carla le habría querido decir con esa sonrisa espléndida y

ese sustantivo incongruente? ¿O tal vez había empleado la palabra “astronauta” como adjetivo?

Juan buscaba en su cabeza diferentes comparaciones, una metáfora que le diera una punta del ovillo. Pues estaba seguro de que aquello de “astronauta” que tanto le había impactado, debía tener un mensaje importante para él.

No entendía. Se devanaba los sesos y no llegaba a ninguna conclusión que le satisficiera. Sin embargo, comenzó a prestar atención a sus sensaciones físicas: le faltaba el aire, la casa le pareció más pequeña que nunca, necesitó abrir las ventanas y, recién entonces, encontró una pista.

Todas esas sensaciones se parecían mucho a la idea que él tenía acerca del “encierro”. Mágicamente, como si esa palabra tuviera un gran poder, Juan sintió que recobraba la calma. Volvió a sentarse con los ojos muy abiertos, como si despertara de un largo sueño, y con una sonrisa nueva y sincera en su rostro, como hacía mucho tiempo que no expresaba.

Carla había dado en el blanco sin siquiera saberlo. No era la casa lo que le había dado una sensación de encierro inesperada. Pero Juan, acababa de descubrir que había estado mucho tiempo dentro de la cápsula de sí mismo. Todas sus actitudes parecían ficticias, ahora que lo pensaba desde este punto de vista tan ocurrente…

Y sintió un poco de tristeza repentina, porque él no le había pedido el teléfono a Carla… *Claro, cuando era un*

“astronauta”, simplemente daba mi móvil y mi dirección con la seguridad de que me llamarían –reflexionó Juan con cierta ternura… Pero luego, sintió miedo de que Carla decidiera no darle otra oportunidad.

Juan observó que ya era de día y que sólo faltaban dos horas para ir al trabajo. Antes de tomar su ducha matutina, decidió apartar por un rato sus emociones ahora en calma.

Revisó los mensajes que Jorge le había enviado durante el seminario. Y pasó un buen rato tomando notas en el orden que indicaba la palabra target, para intercambiar opiniones, más tarde, con el coach de su equipo.

Guía Nº 3

¿Suelo clasificar y eticar a las personas ?
¿Me apoyo en frases hechas, generalizaciones y prejuicios con demasiada frecuencia?
¿Tiendo a negar mis experiencias dolorosas?

Capítulo IV

Miércoles: De divas, diosas y "marujas"

Para Miranda Lynch, cada seminario era una aventura. Y se entregaba a una nueva experiencia con total entrega una y otra vez. Desde su licenciatura en ciencias de la comunicación, durante los años ochenta, el mundo se le había abierto de par en par y pasó unos cuantos años formándose en distintos campos. Para ella, las diferentes disciplinas y profesiones tenían un único punto de partida y de llegada: El bienestar de las personas.

Tras un día de seminario, Miranda alargaba su noche hasta la madrugada. Necesitaba tiempos ociosos, sin prisas, fuera de responsabilidades. Jamás trabaja al día siguiente de impartir un curso y, entonces, su despertar siguiente, jamás era antes de media mañana. Se otorgaba esa, y todas las concesiones que le permitían sus 48 abriles y una actividad profesional independiente en alza.

Dormía profundamente cuando sonó su teléfono:

–Holaaa –Contestó Miranda con una voz arrastrada y espesa.

–Veo que duermes como un lirón guapa! Hace quince minutos que te estoy tocando el timbre. Vamos! Abre la puerta de una vez que se enfrían los croissants.
–¡Diosa! Eres una diosa! Con el hambre que tengo… Ya te abro, Carla.

Al entrar al piso de Miranda, Carla encontró a su amiga envuelta en un albornoz algo pequeño para su talla, de un tono rosa olvidado y con un descosido en la espalda. Un par de rulos de goma espuma, mal enredados en los cabellos rojizos del flequillo, colgaban por su frente. Y sus ojos sin desmaquillar por la noche, lucían como los de un mapache con hipertiroidismo.

–Dime quién eres y dónde está mi amiga la diva de la IE –Dijo Carla con simpatía y reproche.
–Ay! No comiences con esas cosas, deja al menos que me despierte del todo… Además no sabes lo bien que se siente en la piel este fiel compañero de desayunos.
–Mejor le sentarían a tu piel las caricias de un compañero bien peludo aunque no fuera del todo fiel.
–Mira quien habla… ¡Por cierto! ¿Cómo fue tu cita? Cuéntamelo todo con pelos y señales desde que tocaste timbre…No, mejor desde que saliste de tu casa ¿Qué te pusiste?
–El negro ceñido y unas sandalias bien desnudas.
–Mmm ¡qué sexi! ¿Te pintaste los labios? –Preguntó Miranda, de espaldas a su amiga mientras preparaba el café.

Un repentino silenció resaltó el sonido de las hornallas a gas.

Desde la calle subió un insufrible ruido metálico de falsas campanas enloquecidas, provocadas por el vendedor de butano. Rápidamente, Miranda cerró la ventana de la cocina y se sentó junto a Carla que, con los codos sobre la mesa, sostenía el rostro compungido.

–¿Qué pasó? ¿Resultó ser un sapo?
–Lo fastidié todo… ¡Me odio! ¡Yo, soy yo el sapo verrugón inmundo!
–¡Pero qué dices! ¿Qué pasa que te agredes así? ¿Qué has hecho?
–Mira, lo recordaba guapo y simpático en la penumbra de la fiesta que dio García, ya sabes, mi técnico de sonido…
–¿Y?!!!!
–Y… que a plena luz eléctrica, ya desde el vamos, cuando me abrió la puerta, me puso a "doscientos veinte"… Una enchufada a mil kilowats… No paré de hablar, de cometer torpezas y…
–¿Y?!!!
–Y hasta dije mentiras… Y, y cuando me fui, le dije algo absurdo que no sé de dónde me salió… Es que no podía ni comer … De golpe pensé que, desde la entrepierna, pasando por el estómago y hasta llegar a la clavícula, lo único que tenía en el cuerpo era un Alien latiéndome… La única manera de gobernarlo era… era… ¡Por Dios, lo agredí todo el tiempo!
–Estás como una cabra… ¿Qué mentiras le dijiste?
–Que soy vegetariana, que no me gustan los boleros, que me acuesto temprano… ¡Qué sé yo, dos mil burradas por segundo! ¡Con lo bien que olía!

–Bueno, al menos estuvieron lo suficientemente cerca como para olerse ¡Guau, qué primitivos!
–¡Ni hablar! Lo que olía bien era el solomillo que preparó el pobre, pero… Esas manos, ay, Miranda… Sobre todo, la mano izquierda… Me la imaginé por todas partes… Soy de lo peor: ¡Pecadora y arrepentida! Pon cianuro en mi taza por favor. Mejor, cambiemos de tema ¿Te sentiste cómoda con mi estilo organizacional?
–Estupendo. Es la primera vez que logro relajarme del todo en un ambiente nuevo. Todo estaba perfecto. Excelente servicio. Elegante sin imposturas… Creo que eres la mejor organizadora de eventos que he tenido. Gracias Carla, no me habías dado tiempo a expresártelo. En adelante, seguiré dejando todo en tus manos… Aunque me hubiera gustado que te quedaras… Por cierto, el mes próximo daré una charla sobre técnicas de mediación. Tenlo en cuenta para tu agenda.
–¡Astronauta! Eso fue lo que le dije al despedirnos ¿Puedes creerlo? ¿Qué significa eso? A ver, desempolva tus interpretaciones freudianas…

Miranda era quince años mayor que su amiga y sonrió maternalmente ante la reacción de Carla.

–Sólo te daré una pista para que interpretes ese acto fallido de tu inconsciente por ti misma… Más allá de que estás hecha una lunática… ¿Con qué planeta, astro o satélite, sueles decir tú misma que te identificas todo el tiempo?
–Con la Luna… Siempre digo que soy Luna, Yin…

–¿No será que al fin alguien, de hecho opuesto a ti y muy complementario, es decir "muy Yan", alunizó, o amenaza con hacerlo?
–Ay, Miranda! ¡Qué romántico suena eso! Tanto… que empalaga un poco.
–Si no te va lo romántico a ti que eres tan Luna… Déjame probar con una interpretación maliciosa y directa ¿No será que alguien te robó un polvo lunar sin que te dieras cuenta y resulta que te acojonaste?
–¡Por favor, no uses términos sexistas ni machistas, que no tenemos cojones!
–¿Y entonces por qué te hiciste tanto la machita en vez de darle una alegría al género femenino?
–Mira, no hables más y sírveme otro café, que es lo mejor de esta mañana. ¡Y quítate esos rulos horteras de una vez, que así tienes tanto sex appeal como para espantar al más verde de los viejos verdes!
–Calla, calla, que creo que ya estoy entrando en la menopausia. No me viene desde hace rato… En cualquier momento te pido que me organices un té canasta en el geriátrico…

Tentadas de risa por sus confesiones y ocurrencias, terminaron el desayuno y decidieron tomarse la mañana para salir de compras.

Miranda quería enviarle unos libros a Alba. No veía a su única hija desde hacía seis meses cuando, a Javier, su yerno, lo habían destinado a Manaos para poner en marcha una filial de la empresa en la que trabajaba. Alba devoraba

novelas y seguro que ya estaría extrañando la literatura en castellano.

A pesar de sus 28 años, Javier era un hombre maduro emocionalmente y había sabido respaldar a Alba desde la muerte de su padre. Miranda estaba en paz. Y aunque en apariencias parecía haber superado el duelo por su viudez, permanecía en una especie de diálogo interno con su esposo, fallecido en un trágico accidente aéreo hacía cuatro años. Se lo contaba todo. Como si llevara un diario íntimo. Y amaba su compañía aún desde esa ausencia obligada.

Mientras Miranda seleccionaba libros, Carla entró en una tienda de lencería y compró una espléndida bata de raso celeste, ideal para una amiga pelirroja que, en la intimidad, parecía haber guardado su libido en el fondo del congelador.

–Toma, para cuando desayunes con algún príncipe azul –dijo Carla poco más tarde, cuando estaban a punto de despedirse.
–Yo ya tuve a mi príncipe azul, Carla. No es mi asignatura pendiente…
–Ya sé que lo tuviste ¡y nada ni nadie te lo robará! Pero el amor es generoso… y tú… Tú no estás siendo demasiado coherente con tu prédica de la IE… Ahí viene un taxi, tengo reunión con mis chicos de gris ¿Qué te parecieron? –Preguntó Carla, mientras entraba en el coche que interrumpía el tránsito. Algo que dijo el taxista en tono autoritario le impidió escuchar la respuesta de su amiga

pero, por la cara y el ademán de Miranda, el orgullo la invadió del tal modo, que se dirigió al conductor como lo hubiera hecho la reina de Saba.

Guía Nº 4

¿Qué espacio hay en mí para el amor? ¿Y para la amistad?
¿Me comporto agresivamente cuando siento inseguridad?
¿Hay coherencia entre lo que siento y lo que expreso?

Capítulo V

Un producto difícil

Juan estaba acostumbrado a trabajar en el desarrollo de estrategias para introducir nuevos productos en el mercado. Los desafíos le apasionaban; aunque solía disfrutar más del camino que de la meta en sí. Cuando obtenía logros, comenzaba a aburrirse un poco.

En esta ocasión, el producto le parecía bueno, novedoso, bien intencionado y extremadamente difícil de vender.

Claro que, los jubilados y pensionistas, se han convertido en una verdadera fuerza de consumo… Si sólo en España son ocho millones de personas los consumidores de más de sesenta años… ¡Caray! Aunque dependan de las pensiones… lo cierto es que, de hecho, representan un movimiento de divisas muy importante… ¡Pero son el hueso más duro de roer a la hora de cambiar hábitos!

Juan repasaba la situación financiera y social del colectivo a quien debía apuntar su producto, cuando sonó el móvil dentro del taxi que lo llevaba al trabajo. El visor del celular

mostraba el número de su propio teléfono fijo…

–Juan, soy tu madre. ¿Tuviste gente a cenar?
–Cuantas veces te tengo que decir que no quiero que trabajes. Ya lo ordenará Paquita que para eso le pago…
–Bueeeno, no te enfades. Tú sabes que me encanta hacer faenas… Además Paquita no viene hasta dentro de un par de días ¿Quieres que te haga alguna compra?
–Mamá, cualquier día le vas a dar un susto a alguien…
–¿Es que tienes novia y no has sido capaz de contármelo?
–Ay, ay, ay, mamá… ¿Tienes dinero?
–Por supuesto, y un lápiz a mano para apuntar ¿qué te hace falta?
–A ver… Fíjate cómo están las plantas del balcón, creo que necesitan un poco de abono y cuidados de experta ¿podrías hacerme ese gran favor?
–Sí, y también veo que falta suavizante, verduras frescas, y queda poco papel higiénico.
–¿Tendré que poner llave a los armarios, también?
–¿Me estás tratando de indiscreta? Pero si ya sabes que soy sorda, muda y ciega de la puerta hacia afuera…
–Mamá, estoy llegando al trabajo. Haz lo que quieras pero no te pases. No hagas esfuerzos ¿de acuerdo? Te llamaré por la noche. Un beso. Hola, hola, hola…
–¿Si? ¿De qué te olvidabas, hijo?
–De preguntarte cómo están tus rodillas ¿qué, lloverá mañana?

Telma, la madre de Juan, quedó tan sorprendida por el inusual interés de su hijo mayor por su salud, que olvidó

quejarse de su artritis. Se despidió amablemente y, más contenta que un sol, cogió la escalera plegable y se puso a quitar el polvo a los estantes más altos de la sala.

Guía Nº 5

¿Me quejo frecuentemente?

¿Tiendo a ser invasivo/a, o aprecio el sentido de la privacidad?

¿En qué situaciones he sido / soy condescendiente?

¿Si comprendo al otro, suelen desaparecer mis argumentos?

Capítulo VI

Oídos finos

Juan se sentía bien predispuesto para una reunión con Jorge. Tenía grandes expectativas puestas en un día de intercambio, evaluación y planificación, según los resultados de las primeras reuniones entre su equipo y las personas seleccionadas para el tanteo de opinión y reacción, frente al *Golden Net & Up* –producto informático con nuevos contenidos para Internet, de primera línea, por lo que debería cruzar una barrera ciclópea en el mercado: La tercera edad española.

Una noche de insomnio no es suficiente para desmoronar al héroe nacional de las estrategias para el éxito –Se animó Juan mientras el ascensor se abría frente a la recepcionista de su planta.

Detrás de la increíble señorita Clara, que apenas asomaba por sobre un mostrador alto y semicircular hecho en madera de haya, se alzaba un gran relieve de granito y metal, con el logotipo de la empresa y, más destacado aún, el nombre del departamento en color platino que

anunciaba: *Softiberia Marketing Relacional S.A.*

Clara –una reliquia de mujer que permanecía férrea en la empresa desde sus comienzos en los años ochenta, cuando operaba las comunicaciones desde centrales telefónicas que hoy ya parecían prehistóricas –asombraba a todos, generación tras generación, por su inaudita memoria auditiva: le bastaba escuchar una vez a las personas para nunca más volver a preguntar quién hablaba y con quién quería comunicarse. Además de esa virtud, jamás había faltado a su trabajo, jamás se la había visto nerviosa o malhumorada, y manejaba el tono de voz para transmitir cordialidad, comprensión, eficiencia o firmeza, según lo requería la ocasión, sin abusar del tiempo ni de las palabras de nadie.

Por primera vez, Juan observó que aquella diminuta mujer rubia era algo así como un testigo insospechable y, además, por primera vez se sensibilizó con su función eficaz y casi anónima, que tornaba la vida de las comunicaciones en un flujo constante y discreto, tan cómodo que nadie prestaba verdadera atención a su persona, nadie le hacía explícito un reconocimiento, e incluso él mismo, la había visto, en más de una oportunidad, como si fuera un detalle ecléctico dentro del relieve futurista que se erguía a sus espaldas.

–Buen día Clara, qué agradable resulta encontrarse con su presencia sobria y serena cada mañana ¿Alguna novedad para mí?
–Oh, es usted muy gentil. Justo al verlo entrar, retuve a su

madre por la línea dos; es la segunda vez que llama hoy.
– No sé cómo ponerle límites, Clara. Está fatal. Tal vez crea que tengo cinco años…
– No se confunda. Toda demanda es demanda de amor. Piense en los niños que piden chuches o caprichos todo el tiempo a sus padres hiperocupados... ¿Piden realmente chuches?… Esa actitud, vale para cualquier edad. Corra señor Juan, atienda a Telma.

Estupendo –se decía Juan para sí mismo mientras entraba a su despacho para tomar la llamada–. *Ahora resulta que frente a una mujer guapa que al fin logra calarme hondo, me comporto como un verdadero idiota. Y que la telefonista conoce más a mi madre que yo mismo… Vaya frase: "toda demanda es demanda de amor" ¡Touché! Cuando Clara se jubile la contrataré como gurú personal…*

–(…) Me detuve a comprar el diario, madre, por eso no me has encestado a la primera…
–Me lo supuse, pero como no quiero meter la pata, quería preguntarte dónde poner los papeles que encontré entre las telarañas de tu biblioteca. Controla más a Paquita, hijo, que a ti no te regalan el dinero…
–¿Qué papeles?
–Ay, querido, qué pena, sin gafas no veo bien… Pero creo que hay de todo: tickets de compra, una tarjeta de metro sin usar, y me figuro que algunos detalles del banco…
–Haz hecho bien en preguntar. Déjalos dentro del jarrón negro. Luego los revisaré bien antes de tirar nada. Tengo

un día complicado, por eso desconecté el móvil, así que si no es urgente, deja que te llame yo por la noche ¿vale? –Sí, rey. No te preocupes por nada. Ya me dirás cómo encuentras la casa. El parquet me quedó como un espejo. Hasta la noche.

Juan meneó la cabeza y pensó que tal vez debería dormir la siesta después de todo. Presentía que una gran dosis de paciencia le sería exigida en los próximos tiempos. También para con él mismo. No podía hacerse el sordo a tantas cosas escuchadas en las últimas veinticuatro horas.

Respiró hondo, sacudió las manos con energía como si se dispusiera a tocar el piano, pulsó el botón "manos libres" de su teléfono y, de pie rumbo a la cafetera, pulsó el número dos del interfono:

– Jorge ¿estás ahí?

Juan no obtuvo respuesta inmediata y pensó que el coach estaría atendiendo alguna llamada telefónica y, mientras le daba tiempo a concluirla, comenzó a preparar café para dos.

En realidad, Jorge estaba en su lugar de trabajo, frente al ordenador, con los ojos afiebrados, respondiendo un mensaje electrónico de tono subido. Desde hacía un par de meses, cada día encontraba una carta dirigida a él, evidentemente escrita por una mujer –a pesar del apodo algo masculino o ambiguo con el que firmaba, pues empleaba la palabra "Komodo" que podía significar 'un'

adjetivo, o el nombre de 'una' isla–, cuyas insinuaciones y juegos verbales, protegidos bajo aquel seudónimo y una cuenta de hotmail.com, le tenían sumamente seducido. Al principio sintió enfado por ver que un desconocido tenía acceso a su correo electrónico y le escribía de ese modo y sin dar la cara. Luego le invadió el pudor, pues hacía mucho tiempo que no jugaba ni fuerte ni suave con el sexo opuesto. Pero poco a poco fue ganando la diversión inquietante de lo transgresor, de lo misterioso y, sobre todo, de lo tremendamente excitante que le resultaba descubrir una sexualidad sin límites ni riesgos. Todo estaba en la mente. Todo quedaba en la red…Y hasta le fascinaba el hecho de una intimidad sin rostros a la vista. Se apresuró a escribir: Quiero más, si te atreves. Será hasta mañana, cuando me cuentes en qué parte de tu cuerpo haz hecho posar el beso jugoso que te envío ahora. Yo. – Pulsó "enviar", cerró el navegador de Internet, abrió una hoja de cálculos en la pantalla del ordenador, pasó rápidamente las manos por sus cabellos despejándolos hacia atrás, como si con ello despejara también su mente y, con la mayor frescura, contestó al gerente:

–Buen día chaval! Disculpa la demora, estaba en línea... ¿Cómo va la vida? ¡Pensé que habías desaparecido en "combate IE"! ¿Vienes o voy?

–La vida tres, Juan cero. Eso parece indicar el marcador, Jorge… Mejor ven a mi despacho. Tomaremos café sin recalentar.

–No te desanimes, recién comienza el primer tiempo. Voy para allá.

Jorge sabía que las bromas eran uno de los modos más eficaces para expresarse sin falsedad… De modo que también respiró hondo al pensar que su informe no ayudaría a mejorar el desánimo de Juan, ese brillante gerente con el que le resultaba tan reconfortante trabajar. Cada vez se sentían más próximos el uno del otro y, ambos, presentían una amistad verdadera tejiéndose día a día, entre objetivos laborales, cafés y pequeñas confesiones no muy íntimas, por el momento.

Guía Nº 6

¿Suelo mirar sin ver?
¿Permito que mi diálogo interior adormezca mis sentidos?
¿Doy reconocimiento? ¿Me siento reconocido/a?
¿Tengo sentido del humor?
¿Lidero mi existencia?

Capítulo VII

San Freelance

Al llegar a su estudio, casi al mediodía, Carla sospechó que no era un buen día para abonar la tierra de la creatividad. Sus chicos de gris se estaban retrasando y, si por ella fuera, dedicaría todo el día a seguir charlando con su amiga Miranda.

El próximo evento que debía programar, requería la inspiración de todo su equipo para una buena tormenta de ideas preliminares. Se trataba de la presentación del último libro de un famoso autor contemporáneo, muy polémico, amigo del estilo show y con ganas de hacer ruido en el corazón de la sociedad española.

Unos minutos más tarde, aquella azafata de la boca roja como el coral, se disculpó por teléfono y avisó que le sería imposible acudir a la reunión. Su niña tenía la varicela.

Joaquín, otro de sus colaboradores, estaba esperando al remolque en la autopista. Se le había averiado el coche.

Carla, más comprensiva que nunca, los eximía de la reunión

casi contenta y, rápidamente, tomó estos acontecimientos como señales del destino. Así que, tras avisar a todos que se postergaba la cita laboral, llamó a Miranda sin dudarlo un segundo:

–¿Te has probado la robe de chambre de diva que te regalé?
–AY, hola! ¡Justo pensaba en ello! Acabo de entrar a casa ¿Y tú qué haces?
–Suspendí la reunión y pretendo instalarme en tu casa hasta que nos hartemos ¿cómo lo ves?
–Ideal. Compré gambas, mejillones y un montón de chipirones en el mercado. Tengo vino blanco en la nevera, y creo que comer todo esto sin una amiga, sería imperdonable. Sólo faltaría algún chocolate negro para el café ¿Te puedes encargar?
–Pronostico siesta. Voy inmediatamente.

En menos de una hora, y con la sensación transgresora de inventarse un día festivo a media semana, ambas disfrutaban de una mesa puesta con esmero en esa cocina que, para Miranda, era el corazón de su casa. Nada les impidió sentirse como en una terraza frente al mar.

Los cubiertos quedaron impecables y las servilletas hechas un desastre. Hasta en las copas –que vaciaron de a poco toda una botella de buen blanco–, se marcaron las huellas de una comida simple y sabrosa tomada con alegría y placer.

–Con que le dijiste que eras vegetariana… ¡Si viera la

montaña de vestigios animales que dejaste en el plato! ¿Llamarás para darte otra oportunidad?
–No. No me atrevo. Prefiero que me llame él.
–¡Pero si mueres de ganas por verlo!
–Sí, pero es tan guapo, que todas lo deben llamar…
–No creo que "todas" le digan "astronauta"… Aún debe estar flotando en el espacio oscuro de tu vestido de vampira… ¿Y si hubiera perdido el teléfono?
–Ya pensé en ello. Fui astuta después de todo. Le dejé una tarjeta oculta dentro del estuche del disco que escuchábamos… Si piensa en mí, cuando la encuentre se animará a llamarme.
–Siempre misteriosa y romántica como buena Luna… ¿Te has hecho tarjetas al fin? Enséñamelas, ve a buscarlas mientras preparo el café.

Al ponerse de pie, las dos amigas rieron escandalosamente al verse como en un espejo: Ambas trastabillaron por los efectos del vino, ninguna de las dos tenía los zapatos puestos y, el botón de la cintura lucía, en cada una, como el peor delator de la gula, fuera del ojal correspondiente.

Después del café, les pareció tarde para una siesta y muy temprano para terminar un día robado a las obligaciones. La digestión todavía les restaba energía para hablar en profundidad de sus puntos flacos y, salir de casa… ¡ni hablar! ¿Para qué perder esa modorra impagable?

–Todo se confabula a favor, Carla ¿a que no sabes de qué me acabo de dar cuenta?

Acurrucada en el sofá y al cabo de unos segundos de silencio, Carla se dignó a contestar:

–Dejaré que me sorprendas. No pienso pensar…
–Anoche alquilé una película y me olvidé de verla ¿Quieres que la miremos?
–Sí! ¡Genial! Si hemos de pagar por este día perfecto… ¿quién nos quita lo bailado! Tráela enseguida, no sabes cuánto hace que no disfrutaba de un programa como el de hoy… ¿Será el santo de las trabajadoras independientes?

Miranda, muy maternal por su parte, llevó a la sala un par de mantas y cojines, palomitas en dos bowls, y refrescos para cada una. Al terminar el film, ya era casi hora de cenar y, para completar un día de permisos y camaradería, mientras Miranda ordenaba los platos del mediodía, Carla preparó una ensalada completa y fácil de digerir.

Hacia las diez de la noche, partió hacia su casa lista para ir a dormir. El día junto a su amiga le había reconfortado, aunque al acostarse en la cama ancha, una leve congoja la hizo sentir como a Eva sin su Adán.

Guía Nº 7

¿Cuando algo tuerce lo previsto, persevero, me obstino, o evalúo otras opciones?
¿Cuál es la persona con la que me siento más cómodo/a en este momento de mi vida?
¿Cuáles son mis pequeños grandes placeres?
¿Me proveo de ellos a mi medida?

Capítulo VIII

Noche de Luna llena

Para Juan Ribaud no había sido festivo, ni habido productividad, ni siesta tras una noche de insomnio. El día había transcurrido a sobresaltos en una constante exigencia por resolver problemas menores pero, que habían logrado alterar sus planes uno a uno.

Jorge había salido corriendo de la empresa después de la llamada de su esposa. *Qué curioso* – pensó Juan– *ahora que lo pienso, no sabía que estuviera casado. Bah, no sé nada de su vida privada… ¿Tendrá hijos? Jamás habla de su familia… Bueno, en realidad a su edad es lógico que los tenga y bien grandes… Aunque a mis treinta y ocho tacos también sería lógico que yo los tuviera… ¡Con la ilusión que tenía mamá por ser abuela!*

Juan conversaba consigo mismo mientras abría la puerta de casa, al finalizar un miércoles sin pena ni gloria y con un cansancio cercano al desánimo.

En el recibidor de su piso había un zapatero debajo del espejo. Sobre ese mueble, una bandeja pequeña de

cerámica que conjuntaba con el jarrón negro de estilo japonés, armonizaba con una alfombra rústica del mismo color. Como lo hacía siempre, se descalzó antes de entrar a la sala y guardó sus mocasines de buena piel en el mueble. Al trasponer un pie fuera de la alfombra, el calcetín de Juan pareció convertirse en un esquí de competición y, sin atinar a comprender lo que sucedía, toda su humanidad de metro ochenta voló ridículamente por el aire hasta caer de lleno sobre su coxis.

Sentado sobre el suelo, con la cabeza gacha y la boca abierta pero muda, Juan respiró hondo para mitigar el dolor que le subía por toda la espalda. Se quitó la corbata apresuradamente y, al inhalar, una fuerte bocanada de aire perfumado de inflamables, le desbordó los ojos ya inundados por el golpe. Tosió un picor que le arañaba la garganta y, después de enjugar sus lágrimas, descubrió el brillo exagerado que resplandecía por todas partes: El piso de madera parecía una pista de *bowling*, los muebles, portarretratos y hasta el trofeo de tenis lucían como de exposición. El aire se condensaba enrarecido por la mezcla de productos de limpieza y Juan comprendió la urgencia de ventilación inminente que necesitaba su casa. Avanzó en cuatro patas hasta la puerta corrediza que daba al balcón y, sosteniéndose en la baranda con gesto resignado, recordó la frase de la señorita Clara: Toda demanda es demanda de amor. Miró la luna llena que se recortaba en la noche otoñal y, de cara al astro nocturno, dejó escapar el nombre de Carla en un tono suave, de aullido. – *Ni siquiera sé dónde trabajas princesa…*

Algo recuperado por el aire fresco, entró a la sala y llamó a su madre. Con el resto de paciencia que le quedaba, la escuchó casi durante veinte minutos, le agradeció el brillante empujón que había dado al aseo de su casa, y se despidió agotado.

No ensuciaría la cocina… Se preparó una tabla con quesos variados, abrió un par de latas para copetín y se preparó un doble Martini seco, con la intención de asegurarse el sueño profundo que ansiaba.

Mientras comía, Juan escribió algunos apuntes en su cuaderno de "temas pendientes". Jorge había alcanzado a entregarle unos informes antes de abandonar la reunión y, su sentido de la responsabilidad le impediría irse a la cama si no rescataba nada positivo de aquella jornada caótica.

√ T. José = Ira justificada. No está en sus funciones. Se le prometió otro puesto. Hablar con RRHH. Puede ser genial en ingeniería de creación y mejora de sistemas.

√ A. Loli = Tendencia a la venta inescrupulosa. Replantear sistema de incentivos futuros.

√ R. Martín = Diez puntos.

√ G. Oriol = Reforzar comprensión de producto. Buena empatía.

√ E. Quito = Ideal casos difíciles. Paciencia infinita. Buen manejo del soft.

√ T. Viqui = Hallazgo. Creativa en el discurso. Genera confiabilidad. Excelente motivadora. Dones pedagógicos naturales.

A continuación, con más empeño que ganas, Juan releyó los resultados más relevantes de la encuesta realizada a posibles usuarios del *Golden Net & Up*.

Todas las respuestas acerca de que si a los usuarios les gustaría disfrutar de las posibilidades que ofrecía el software, daban positivo:

• Recuperar las fotos familiares y editar un álbum de recuerdos
• Organizar excursiones y viajes a medida y a precios sin competencia
• Concursos, torneos y competencias entre gente de la misma generación
• Servicios a domicilio las veinticuatro horas para una amplia gama de necesidades, caprichos y ocurrencias
• Reencuentro con personas lejanas. Búsqueda de familiares perdidos en posguerras
• Apadrinar nietos del mundo
• Escribir cuentos junto a niños
• Club de coleccionistas y otros hobbies
• Actividades artesanales para hombres y mujeres
• Universidad a distancia para gente mayor
• Estilos alternativos de vida después del retiro…
• Coro, relatos, teatro y diversos cursos especializados en el perfil “65 up”

La lista de posibilidades era infinita y bien estudiada. El diseño para el acceso a la información era tan simple, clara y cálida, que no parecía corresponder a los sistemas informáticos usuales. El interés sobre estas ofertas era alentador: Noventa por ciento de interesados.

Pero hacia el final del cuestionario, una pregunta, respondida al noventa y cinco por ciento con un rotundo NO, era lo que más motivaba a Juan. A la hora de contestar si les gustaría tener un ordenador en casa… Los potenciales usuarios parecían reírse del proyecto como si fuera lo más absurdo del mundo. Precisamente esta negativa, era lo que más desafiaba a Juan.

El Martini seco ayudaba mucho en la sonrisa algo boba que se dibujaba en su rostro agotado. Levantó la vista, calculó la distancia que lo separaba de la habitación y, desnudándose con torpeza frente a los restos de pan y queso, apagó la luz y se lanzó a oscuras sobre su cama.

Unas horas más tarde, en plena madrugada, su propia voz le despertó en un grito como de ¡Eureka!

–¡¡¡La tarjeta del metro!!!

Consciente de que había estado soñando pero, también, de que él no viajaba jamás en metro, Juan se dirigió al recibidor con total desenfreno. Cogió el jarrón japonés y, sacudiéndolo boca a bajo sobre la mesa del comedor, separó hábilmente los papeles que se desparramaban. Al ver el formato de una clásica nueve por cinco centímetros

boca a bajo, cerró los ojos haciendo muecas como en un acto de ruego infantil. Al girar la tarjeta leyó:

KOMODO
SERVICIOS ESPECIALES PARA GENTE ESPECIAL
TELÉFONO 24 HS – ENTRA EN MI WEB

Tenía cierto misterio pero, de un talante muy dudoso… Esa no era la tarjeta que esperaba encontrar. La decepción le encogió el pecho y, en el silencio de la ciudad aún dormida, Juan comprendió que ya no recuperaría el sueño. *Son las cinco de la mañana… Tampoco está tan mal… Me debo haber dormido temprano y claro, ahora tengo un hambre de león* –se dijo Juan mientras, con cierta aprensión, retiraba el vaso con restos de alcohol y se disponía a preparar un desayuno, que sí aprobaría su madre, teniendo en cuenta el escaso valor proteico de las últimas comidas.

Lo cierto es que, el hecho de pensar en alguien con tanto interés que hasta lo invadía en sueños, le hacía sentirse vivo. El balcón había quedado abierto y entraba frío. Al cerrarlo, se detuvo a contemplar la salida del sol protegido por el vidrio. No recordaba haber visto el color de las mañanas al despuntar, desde su época de *scout*.

Esto se merece un Vivaldi de fondo ¡Que suene el otoño y… Olé! –Pensó dirigiéndose al equipo de música. Al abrir el estuche del CD, una diminuta tarjeta planeó con la gracia y elegancia de una pluma hasta posarse sobre uno de sus pies desnudos.

Al cabo de un rato, los golpes de un vecino furioso resonaban contra la pared medianera. Juan levantó el dedo mayor en gesto un tanto grosero en respuesta a su vecino. Pero, inmediatamente, se colocó los auriculares y continuó escuchando, a todo volumen, la música de su esperanza.

Cuando sonó el teléfono, Jorge preguntaba por su salud.

–Estoy mejor que nunca, Jorge. Se ve que necesitaba dormir. Eso es todo. Dame veinte minutos y estoy contigo. Ah! Y mejor espérame en el bar así no nos interrumpen.

Eran las nueve y quince de la mañana y, tendido sobre el sofá, aún retenía en su mano aquella diminuta muestra de femineidad incitadora, que no supo bien dónde dejar a salvo, antes de ducharse a toda prisa. Por las dudas, anotó los datos de Carla en la agenda, en el cuaderno de temas pendientes, en la memoria de su móvil y, luego, guardó la tarjeta en el cajón de su mesilla de noche, previo besito de despedida.

Guía Nº 8

¿Guardan relación mis pequeños accidentes (golpes, torpezas, olvidos, pérdida de objetos) con situaciones de cansancio, rapto emocional momentáneo, o pensamientos obsesivos?
¿Suelo recordar los sueños?
¿Qué me ilusiona, en este momento de mi vida?
¿Desconecto de lo laboral fácilmente al finalizar la jornada?

Capítulo IX

Jueves: Una corbata en el balcón

Miranda se puso a trabajar en la ampliación de su cartera de clientes. Meditando sobre el perfil de los asistentes a su último seminario, concluyó que Juan Ribaud había sido una figura relevante entre los participantes. Sin restar protagonismo a los demás, había puesto de manifiesto sus dotes de líder nato. Más allá de su interés comercial, pensó que le sería de gran utilidad contactar con él para recibir feedback e intercambiar opiniones.

–*Sí…*–pensaba en voz alta, con las mismas pausas que se hacen cuando se conversa con otra persona– *Y me sorprendió gratamente que esta empresa aceptara enviar a un gerente de su plantilla. En general, los de marketing relacional se creen los reyes del mambo… Interesante. Además, me pareció que el tipo, logró entregarse con frescura a la propuesta. Esos son los que tienen mayor capacidad de análisis a posteriori. Le pediré una reunión en su territorio.*

La mañana lucía límpida, con un cielo azul de aire fresco, parecía predisponer al buen ánimo y a la determinación de pensamiento. Mientras Miranda organizaba su agenda, Carla percibía el efecto de ese cielo sobre la gente de su barrio. Rumbo a su estudio, a pocas calles de su casa, la amabilidad parecía un sortilegio, se cruzó con incontables saludos y miradas afables de tenderos, repartidores, jubilados con sus carritos repletos de mercado fresco y, a cada paso, una sensación de fortaleza y generosidad le inundaba de energía.

Ya sé lo que haré… Quizás esta especie de incomodidad y crítica que siento con la estrella de los best seller que me ha contratado, se deba a que aún no lo conozca lo suficiente como para captar su mensaje y su expectativa de presentación… Después de todo, tal vez el tipo tenga mucho para decir a las personas y, su actitud de showman, sea una estrategia para impactar, despertar consciencias… No sé, creo que le daré una oportunidad… El lunes es la reunión de ideas… Aprovecharé estos cuatro días para leer su obra y conocerle a fondo… De hecho el título del libro habla sobre "Las crisis vitales" y… Quien no las tenga, que tire la primer piedra, ¿no? … Sí, quiero hacer un buen trabajo… A lo mejor es mi oportunidad para destacar en mi labor ¿por qué no?…

Antes de llegar al edificio donde tenía un bonito ático de alquiler, Carla decidió comprar la infusión de naranja y canela

que tanto le gustaba y una selección de frutos secos para picar durante la jornada de concentración que acababa de programarse. Al llegar, quitó el sonido a los teléfonos para atender los mensajes sólo en los momentos de descanso que le apetecieran y, antes de sumergirse de lleno en “Las crisis vitales”, regó las plantas exuberantes de su terraza. Respiró honda y agradecidamente la mañana, echó una mirada curiosa y aniñada al parque pues, las copas de los árboles dibujaban un tipo de sombras en los senderos, que se le antojaron como de ganchillo, reproducidas por las hojas parpadeantes que aún se resistían al llamado del otoño. Al levantar la vista, descubrió un balcón terraza justo en frente del suyo al otro lado de los jardines públicos, que también llamó su atención. Algo parecido a una corbata flameaba graciosamente entre las rejas y, Carla, como si se tratara de una manita que la saludaba, se despidió del exterior imitando con su mano aquel gesto amigable.

Unas veinte calles más arriba, la ciudad cambiaba su fisonomía radicalmente. Los edificios, las personas, el tipo de coches circulando, los cafés, todo parecía más elegante, más dinámico y más chic.
Juan entró en una cafetería de corte y carácter tan italianos como su pantalón. Sorprendido por haber llegado antes que Jorge, tomó ubicación y dejó el móvil sobre la mesa, mirándolo con complicidad. Por las dudas, revisó si aún figuraba el último número incorporado en la memoria y pensó: *“después de la reunión te llamaré, princesa”.*

Al cabo de unos minutos, la figura de un hombre abatido se recortaba a contra luz y avanzaba hasta su mesa. Juan

tardó en reconocer a Jorge. Parecía diez años mayor y, sus hombros, siempre un poco antelados, hoy hundían decididamente su pecho, quebraba el diafragma y disminuía su estampa al menos en una talla.

Con prudencia, Juan controló la euforia que le acompañaba desde la madrugada y saludó a su colega de manera especialmente cálida.

–¿Cómo está tu esposa?
–Me pidió el divorcio.
–¿Quieres hablar de ello?
–Supongo que lo necesito. Pero no he podido aparcar el tema en toda la noche. Prefiero abordar los asuntos pendientes del trabajo. –Juan cogió el teléfono mientras su amigo ordenaba un cortado y un té con limón.
–Buen día Clara, Jorge y yo trabajaremos esta mañana en el bar. Sólo si lo considera importante derive los llamados al móvil o avísenos usted misma ¿Puede ser?
–No se preocupe Juan, el día parece tranquilo. Sólo ha llamado una tal Miranda Lynch. Dijo que era importante pero no urgente. Tomé nota de su teléfono.
–Bien hecho Clara. Recuérdemelo cuando regrese. Hasta luego.

Juan continuó a ritmo de despacho, conectando un tema laboral con otro, para inyectar presión a su descomprimido colega.

–¿En qué está ahora el equipo?
–Relájate Juan. No están ociosos. Les organicé un día

intenso de actividad en grupo, salvo a dos o tres. Me permití encomendarles algo diferente sin consultártelo.
–¿Qué están haciendo?
–Martín, Quito y Viqui están organizando bases de datos: Dependencias oficiales, centros privados, colectivo de técnicos especializados en tercera edad, respectivamente. José es el encargado de que Loli y Oriol conozcan a fondo el producto, técnica y comercialmente hablando.
–Anoche estudié tu informe y lo entendí perfectamente. Ya pedí reunión con el responsable de recursos humanos por lo de José. Es una putada. Tiene un currículum de miedo y quiero saber si hay un error o si la injusticia no es inocente... No debería estar en mi equipo, no es un comercial. Evidentemente, cuando necesitas trabajo, no siempre es posible mirarle la dentadura al caballo pero, aún estamos necesitando un ingeniero en informática de su talla y… Tiene que estar como una olla a presión. Hay que decirle ahora mismo que nos estamos ocupando de su situación. Haz hecho bien en darle una tarea de mayor jerarquía pero, sospecho que no es suficiente. No es un niño como para conformarse con golosinas, y esta empresa no quiere conducirse como en un kinder garden. Y menos yo.
–Estoy de acuerdo, me alivia saber lo que piensas. En el caso de Loli, el tema es delicado. Creo que emplea muy mal sus habilidades. No quiero perjudicar a nadie con mis evaluaciones, Juan, pero estoy seguro de que traerá problemas. Es manipuladora. Yo puedo detectar, canalizar y mediar perfectamente ese afán de dominación que tiene por detrás de su imagen de “vamp”. Pero mis funciones

terminan en un par de meses y no todo el mundo puede defenderse de su discurso sutil y confuso, en el que su lenguaje corporal dice una cosa, y sus mordaces palabras, otra. Habrá malestar en el equipo. Por otro lado, impulsa las ventas mejor que nadie… y eso interesa, está claro, pero… Depende en parte de la política de la empresa.
–Buen tema para Miranda Lynch. Por cierto ¿la conoces? Hoy dejó un mensaje.
–Lo siento Juan, con todo lo que me está sucediendo no hemos hablado aún de cómo te fue en la jornada IE. No, no la conozco personalmente, pero su especialidad es uno de los temas que sugerí a recursos humanos como formación alternativa para la empresa, y tengo buenas referencias de ella como profesional. Quizás por eso te enviaron ¿te pareció interesante?
–Sí, mucho. Y también difícil de aprender, o de un aprendizaje diferente …Al menos a lo que estamos acostumbrados… No sé, no me parecieron simples recetas enlatadas… Creo que será interesante hablar a fondo con ella.
–¿Cómo es?
–Ahora que lo dices, creo que te encantaría. Es guapa por dentro y por fuera. Le va ese nombre que tiene y todo…
–¿Llevabas esta corbata en el seminario? ¡Tío qué fuerte! ¿Dónde la compraste, en el mercadillo del barrio?
–¡Joder! Tienes razón ¡Que hortera se ve ésta! Acompáñame a comprar otra. Anoche entré a casa con el pie izquierdo … Estaba atontado y no tengo ni remota idea de dónde habré dejado mi corbata preferida. Hoy la busqué por todos lados.

Juan sabía que el estado de su trabajo requería maceración y podía distraer tiempos con tranquilidad. Además, pensó que a su amigo le hacía falta un poco de sol. Pagó la cuenta y se lo llevó de caminata apacible para serenarle el ánimo e invitarlo a las confidencias. Jamás había visto tanta angustia y tristeza en el rostro de Jorge.

Guía Nº 9

¿Cuántos matices emocionales puedo describir en los personajes de este capítulo?
¿Evito contactar con ciertas emociones?
¿Suelo comprender a los demás, sin juzgarles ni ofrecerles recetas fáciles?

Capítulo X

Complicidad urbana

Durante casi cien metros, Juan y Jorge caminaron por la acera del sol sin pronunciar palabra. El primero las buscaba en su corazón antes de iniciar el diálogo, y el segundo, se sumergía en el silencio de su mente cansada. Pero ambos estaban construyendo un sendero, un ritmo acoplado en el andar, y un puente de comunicación sincera. Poco a poco, los ruidos parecieron amortiguarse a su alrededor. La muchedumbre les abría paso sin torpezas entre miles de caras anónimas y, entonces, mientras cruzaban una calle transversal, se terminó de crear esa especie de microatmósfera que propicia la intimidad. Un sentimiento de confianza mutua los envolvió dentro de esa acertada complicidad urbana.

–Creo que has hecho bien en no preguntar nada sobre el seminario hasta hace un rato…–comenzó diciendo Juan como pensando en voz alta– No hubiera sabido qué contestarte. Sin embargo, algo está cambiando imperceptiblemente dentro mío y, quizás, este cambio comenzó en el encuentro IE. Es como si toda la información

que recibí estuviera dentro mío en formación. No lo sé bien aún…
–¿A qué cambios te refieres?
–Veo que no se notan…
–No bromees ¿no habías dicho que eran imperceptibles?
–Cierto. Verás, al margen de la información que Miranda Lynch puso en circulación y ofreció, creo que por ahora no es el qué, sino el cómo… Para ser gráfico, te diré que, desde el martes, todo se me presenta en vivo y en directo y, por contraste, eso me hace pensar que me pasé mucho tiempo viendo la vida desde afuera, como una película…
–Nunca es tarde para despertar a los sentidos… Suena a enamoramiento.
–También. Pero no fue en el seminario. Fue después. En realidad, es como si me hubieran dejado el campo fértil…
–¿Para enamorarte?
–Para percibir de otro modo. Para escuchar de otro modo… Sí, ese fue un gran punto. La escucha. Y fíjate que, al salir del seminario, una hora más tarde, tenía una cena con una mujer de la que no recordaba más que su sonrisa…

Conociendo la fama del joven gerente, Jorge casi contesta con un automatismo, con una broma acerca de lo bien que le iba la denominación de “Don Juan” pero, el tono del relato era muy diferente al de otras ocasiones. Tenía profundidad, no sonaba baladí en absoluto. De modo que, con su prudencia habitual, Jorge le animó a continuar expresándose.

–Así es que… Continuaste con la "escucha asertiva" que promueve la inteligencia emocional durante la cena ¿no es así? –dijo Jorge intentando completar la idea de Juan.

–Exacto. Algún día te contaré más acerca de la cena, pero no siento ansiedad por hablar de eso ahora. Lo que une el seminario con lo de la cena, es que Carla, la mujer que vino a casa, dijo algo en especial –o yo escuché de una manera especial–, que me invitó al auto-cuestionamiento. Y gracias a eso, pensé acerca de la imagen que doy a los demás, y la que verdaderamente tengo acerca de mí mismo… Sospecho que el entrenamiento de aquella jornada me sacudió en cierto sentido… Pues de no ser así, probablemente esa noche, hubiera sido una noche más… Será bueno conversar con Miranda Lynch. Ya profundizaré al respecto.
–Tenme al tanto.

Tras el pedido de Jorge, Juan señaló una corbata en el aparador de una tienda elegante. Jorge aprobó con un guiño de ojo y entraron a comprarla.

–Ahora que ya puedes entrar al despacho sin hacer el ridículo ¿qué te parece si volvemos al trabajo?
–Por supuesto coach! Pero recuerda dos cosas: quedan seis calles soleadas de regreso, y yo sigo teniendo escucha asertiva…

En ese instante, Jorge sintió el impulso de abrazar a Juan, aunque se limitó a darle una palmada en la espalda en

señal de afecto. La nuez de Adán no se le quedaba quieta. Desde pequeño, había aprendido a moverla para evitar el llanto pero, en ese momento, le fallaba el mecanismo. Su agotamiento ayudaba a hiper-sensibilizarlo. Aspiró tan hondo que el aire en sus pulmones le obligó a erguirse. Luego, exhaló en un silbido sordo y prolongado y comenzó a compartir su pena:

–Lucía, mi mujer, está internada desde hace más de cinco años. Padece esclerosis múltiple. Era una mujer llena de vitalidad, guapísima, inteligente… A los cuarenta y tres años, en plena juventud madura, cuando los hijos ya estaban criados… La vida me la robó… Y ahora… Tengo tanto miedo, Juan…

Esta síntesis, era demasiado para soportar caminando. Juan tomó a Jorge del brazo y giró en la esquina. A veinte pasos, escondido en el corazón de unas fincas regias, había un pequeño jardín público, recogido y con bancos distantes unos de otros. A Juan le pasaron mil pensamientos en fracción de segundos, e intentaba ligar lo escuchado en ese instante con la frase de Jorge en la cafetería italiana: “me pidió el divorcio”.

En una especie de glorieta, un gato chulo y conocedor de los malos tragos, les cedió el mejor banco del solar y se acomodó, como una esfinge, cerrando el círculo íntimo que habían creado los tres.

Tras unos minutos de silencio, Juan escuchó su móvil

y decidió apartarse unos metros de su amigo. Clara le convocaba a una reunión ante los directivos. A continuación, realizó dos o tres llamadas y, luego, se acercó a Jorge con la intención de organizar los tiempos, y atender las exigencias y compromisos sin desatender sus necesidades anímicas.

–Escucha “coach”, en media hora debo estar sí o sí en el despacho. Me requieren “los de arriba” y creo que sería bueno conversar sobre tus cosas sin apremios. Tómate el día, por favor. Ve a descansar y trata de hacer un paréntesis de pensamientos para aliviar las emociones. Si te parece bien, a las seis de la tarde pasaré a verte por tu casa.
–No, Juan. Déjalo. A las seis y media también llegan los gemelos y no podremos hablar… Así que no te preocupes, es un problema mío. No era mi intención involucrarte…
–Déjate de chorradas, Jorge. Me afecta lo que te sucede, te aprecio. Y desde el punto de vista afectivo, ya estoy involucrado… ¿De qué edad son los gemelos?
–Dieciocho. Nacho y Cecilia.
–Pues a las seis te tocaré el timbre e iremos a mi casa. Yo estoy sólo. ¿Clara tiene tu dirección?
–Sí. Gracias por el ofrecimiento. De todos modos, creo que en este estado, hoy no podría hacer un buen trabajo. Lo siento.
–Descansa. Necesitas estar más lúcido que nunca. El timing del proyecto es bueno, y no irá de un día…no te preocupes. Hasta luego.

Juan intuía algo raro. Presentía que esa reunión sorpresiva que le esperaba junto a los directivos, no era una buena señal. Caminó tan rápido como pudo aquellas seis calles rogando que el verde para peatones se sincronizara a su ritmo. Los pensamientos le saltaban de un tema a otro en un orden circular, como desde otra lógica: *Princesa, tendrás que ser paciente, intentaré retribuirte al menos con otra señal. ¿Habrá tenido sexo con alguien, Jorge, durante estos años? Lo único que falta es que comience a llamar mamá con sus demandas. No hace ni una semana me felicitaron por el plan de marketing, la intervención del coach: OK… ¿Qué se traerán entre manos? Así que te gusté, princesa… Míra que dejarme una esperanza tan grande en una tarjeta tan pequeña… Le diré a Clara que responda a la Lynch y que haga agenda por mí. No quiero enrollarme hablando precisamente hoy… ¡Encima mellizos! ¡Cómo se lo debe de estar currando él sólo! Si tiene cincuenta, quiere decir que fue padre a los treinta y dos… Más joven que yo pero no tanto… Con un poco de viento a favor, aún puede ser abuela… Espero que no se ponga mi traje para ir a una boda gay… ¿Será el peluquero de la novia? O del novio, bah! Todo es posible con mi hermano… Por suerte papá no vivió para ver las preferencias de su querubín… Ah! Y el tipo creó el software para la reestructuración de La Caja Nacional de Pensiones ¿Serán tan incoherentes con la admisión de Torrás José, o se estarán guardando una carta bajo la manga? Si fuera así, el pobre no estaría tan tenso… De paso, trataré el tema en esta reunión. Yo*

sí me ocupé de leer su currículum…

Al llegar a la empresa, Juan miró el reloj gigante esculpido en bajorrelieve sobre la fachada del edificio. Las manecillas gigantes de titanio marcaban las doce menos cuarto. Observó que aún le quedaban diez minutos antes de la reunión. Sonrió como quien planea una travesura a solas. Tomó su móvil, memorizó el número de Carla, y se dirigió a la cabina pública de la esquina. Así no aparecería su número de teléfono en la pantalla del de su princesa. Sentía deseos de prolongar la sabrosa inquietud de ese encuentro anunciado.

Guía Nº 10

¿Cuántos frentes tengo abiertos, como temas de interés en mi vida actual?
¿Me quedo "pegado/a" a algunos temas más de la cuenta?
¿Tengo prejuicios acerca de la homosexualidad?
¿En qué me siento parte de una minoría?
¿Transcurro en mi vida, o la vivo?

Capítulo XI

El showman, la madre, y un ataque de nervios intercontinental

Carla comenzaba a sentir un vacío en el estómago. A medida que avanzaba en la lectura, aumentaba su contradicción interior respecto del autor de “Crisis vital”. Algunas frases, algunos pensamientos, algunas anécdotas divertidas le resultaban conocidas y, eso, le producía emociones que le inquietaban, sobre todo, porque no sabía el por qué.

A las doce y cuarto, decidió comer algo y beber una infusión caliente para subsanar ese vacío molesto. Dejó el lápiz con el que había destacado los párrafos más enigmáticos para ella, y cerró el libro sobre el sillón cubierto de mantas y cojines, entre los que se había enredado su lectura.

Mientras esperaba el silbido del agua hirviendo para su té, comenzó a podar la uña y cutícula del dedo meñique con los dientes. No se comía las uñas desde los catorce años y, sin embargo, en ese momento torturaba al más pequeño de su mano izquierda con total destreza. Tenía la mirada ausente, perdida en algún laberinto de los recuerdos escondidos y no era consciente de su afanosa tarea.

De pronto, un sabor dulzón y tibio, que explotó entre sus dientes y la punta de la lengua, le trajo un torrente de preguntas un tanto amargas: *¿Cómo es posible que un tipo tan showman, tan extranjero y tan pero tan esnob, me haya pedido a mí, Carla Sarrasquet, que le organice su gira de promoción por las cuatro ciudades más Importantes de España?*

Olaf Studner era un economista suizo de prestigio internacional, retirado del mundo de las grandes corporaciones –por decisión y astucia propias– a los 42 años de edad, en plena cumbre de su carrera profesional. A mediados del '98, tras un par de años de discreto retiro, reapareció su nombre y su rostro bronceado en las portadas de las revistas más caras, como modelo del buen vivir y de la sabiduría del éxito europeo. Se le conocieron así, varios centros de retiro de su propiedad. Una propuesta hotelera contra el estrés, en distintas islas del Mediterráneo: estilo country, golf, caballos de paseo, piscinas de aguas termales, comida natural, cabañas en forma octogonal para la meditación Zen, donde también ofrecía charlas de reflexión a su cargo. Entre otras virtudes paradisíacas de su oferta comercial de elite, que le ubicaban otra vez como líder empresario –ahora en el sector del ocio y la salud –, un alto toque de misticismo, agregado a su natural personalidad carismática, le había convertido en el gurú de los emprendedores del tercer milenio.

Y ahora, a sus cincuenta y pocos, este señor hablaba de las crisis vitales en un libro que prometía ser best seller.

Había contactado con Carla a través de su website. Incluso había hecho una transferencia bancaria que cubría el setenta por ciento de los costes. Eso era mucho dinero y ya era tiempo de hacer las reservas de todo. Sería un gran perjuicio para Stüdner si se echara atrás con el trato, y también un descrédito para ella, una freelance que intentaba posicionarse bien en el mercado de los servicios empresariales. Todo sonaba fantástico salvo su estado anímico. Algo le hacía sentir como un insecto pequeño atrapado en la tela de una araña.

A ver –se dijo Carla que, a esta altura de sus pensamientos, hablaba sola en voz alta y no percibía ni el vapor que empañaba los cristales de todo el ático, ni el grito desesperado de la pava hirviendo con amenaza de calcinar su base, ni el hilo delgado de sangre que había enmarcado la uña de su meñique izquierdo– *¿Cómo coño hizo ese tipo para conocer mi página web, si no hace ni un mes que se diseñó, aún no ha aparecido impresa en ningún medio publicitario, y sigue siendo la más modesta entre las que circulan por el éter? Alguien se la ha tenido que sugerir… No conozco a ninguna persona de origen suizo. Tiene que ser alguien que viva en las islas… ¡Me cago en la leche! ¡Esto sólo puede ser obra de una persona!*

El hervidor de panza y pico ya temblaba al rojo vivo agregando, a su silbido extinto, el tintineo metálico de la tapa y los golpes que producía la base pesada por las capas de cal petrificadas en su interior, en el intento de

salirse por sus propios medios del círculo encendido de la hornalla. Ignorando tal caos, Carla, que había pasado de la sensación de vacío en su estómago, a una furia asesina sorda y ciega, se dirigía al teléfono con marcha taurina, arremetiendo contra el rojo que destilaban sus ojos por doquier. Con un pulso propio del mal de parkinson, marcó un número y acercó el inalámbrico a su oreja de forma tan amenazadora, como quien sostiene una granada de mano frente a sus enemigos. Del otro lado de la línea, sobre un fondo de música hindú, alguien contestó con voz alegre y desenfadada:

–Helo? Seas quien seas… ¡bienvenida tu voz a mi hogar!
–Soy Carla.
– Hija, qué maravillosa sintonía! ¡Justo estoy escuchando el CD de *Ravi Shankar* que me obsequiaste para mi cumple!
–¡Mira si habrá sintonía, que hasta me he convertido en una vidente! A que no estás sola, mamá…
–¡Es natural hija, cuando mente y corazón están conectados, los ojos no tienen fronteras! Sí, tienes razón, no estoy sóla, estoy con un gran amigo…
–¿Amigo, mamá? ¿Amigo, mamá? ¿Amigo, mamá?

Cuando Carla se repetía en una especie de tartamudeo, emitiendo una misma frase corta a modo de metralleta, significaba que estaba muy enfadada, mucho más que muy enfadada: estaba en crisis total. Y su madre lo sabía bien. Mientras pensaba cómo calmar a su hija, quitó el volumen a la música y retomó la conversación en un tono menos exaltado y menos dulce:

–¿Desde cuándo te dedicas a controlar el grado de intimidad de mis relaciones?
–¡No te hagas la superada! ¡No te hagas la superada! ¡No te hagas la superada conmigo!
–Cálmate reina…
–¿Reina? ¿Me llamas reina a mí? ¿Reina ilusa, reina idiota, o reina de tu eterno carnaval, eh, eh, eh, mamá? ¡Contéstame a eso! ¡Contéstame a eso, si puedes!
–No sé lo que te ha puesto tan furiosa, hija, pero yo sólo quiero lo mejor para…
–¿Que no lo sabes? ¡Pues ahora lo sabrás! ¡Quiero que me pongas al habla con tu queridísimo amigo Olaf, Olaf, Olaf Stüdner! ¡Ahora, ahora, ahora mismo!
–¿Cómo sabes que estoy con ese maravilloso hombre? –contestó su madre en un tono entre amargo e ingenuo, entre irónico y tonto. En realidad, Sofía Sarrasquet terminó su frase junto al estrepitoso ruido de fondo que produjo un teléfono al otro lado de la comunicación, desde el continente.

En el interior de una casa de piedra blanqueada, sobre los acantilados de Formentera, solo se escuchaba el viento, el ruido de las olas golpeando contra las rocas y una voz masculina y serena que, en un castellano muy raro y en tono de moraleja, decía:

– Te lo dije, Sofi. Hay maneras reales de ayudar a los hijos que también contienen mucha magia… Me he dejado llevar, una vez más, por tus fantasías de niña, lo siento. Lo siento por los tres. Deberemos disculparnos.

Guía Nº 11

¿Qué cosas me enfurecen hoy?
¿Guardan relación con episodios de mi pasado?
¿Es funcional mi manera de expresar los enfados?
¿Me agredo a mí mismo/a cuando me enfado?
¿Me defiendo poniendo límites claros, o más bien ataco?
¿Acepto los límites que me ponen los demás?

Capítulo XII

De pálpitos, latidos y palpitaciones

Miranda comenzó a hartarse de estar sentada, de hacer llamadas comerciales, de sonrisas y palabras formales ante un auricular de plástico, de conversar sin rostros imaginables. Se acercaba el momento de cocinar y decidió dejar su siembra telefónica para la próxima semana. De pronto, justo cuando se disponía a cerrar su agenda, sonó el teléfono. Una tal "Clara-de-Soft-Iberia-S.A-buenos-días", llamaba para invitarla a una reunión con el señor Juan Ribaud el día lunes de la semana entrante a las 10 de la mañana en su despacho "si le parece bien a Ud. señora Lynch". A Miranda le pareció estupendo y confirmó su disponibilidad para la entrevista. Mientras apuntaba la cita sonó su móvil y, antes de pronunciar el típico "Holaaa?" arrastrado y sensual que caracterizaba a su voz, una alegría inmensa iluminó su cara al reconocer a Alba.

–Hola madre! No sabes la emoción que tengo, acabamos de escuchar los latidos. ¡Qué marcha llevaban! Los grabé para enviarte una copia, así compartes con nosotros la primera alegría que nos han dado!

–Hija me haces llorar… Quisiera estar ahí para abrazaros ¡Qué ilusión lo que me dices, pero, dime, ¿por qué dices algunas palabras en plural? ¿Te refieres al equipo médico que estaba a vuestro lado?
–Bueno, no precisamente… La primera alegría que nos dieron al escuchar sus latidos… Sí, claro, también fueron los médicos pero… Es que…
–Hija, por favor, no pongas tanto suspenso. Estoy a punto de infartarme ¿tiene problemas el baby?
–¡Ay, no mamá, no te me pongas como una abuela tremebunda! Es que son dos, por eso hablaba en plural ¡tendremos gemelos!
–¡Por Dios! ¿Cómo os apañaréis con dos críos a la vez? ¡Y yo tan lejos! ¿Cuándo vuelven a trasladar a Javi a la central? ¿Te sientes bien?
–Para, para un poco madre, te estás yendo del momento ¿Que no te pone contenta la noticia? ¿Acaso no es una bendición el poder recibir dos niños al mismo tiempo en esta familia tan pequeña? No te preocupes, tengo todo lo que necesito para estar asistida, Javi está feliz tanto o más que yo… Y no quiero que empañes este instante con agregados innecesarios, al menos por el momento ¿vale?
–Tienes razón, me comporté como una abuela tremebunda. Gracias por ponerme en mi lugar. Dale un beso bien grande a mi yerno y corre a despachar la grabación para los abuelos porque… ¿enviaréis copia a los padres de Javi también, no?
–Obvio ma. Bueno, te dejo. Después nos escribimos. Ah! ¿Has podido comprarme algunas novelas?
–Obvio –dijo, imitando a su hija–. Y ya están despachadas

por “courrier setenta y dos horas”. Mañana las tendrás en casa, o a lo sumo el sábado por la mañana. Ya me dirás por e-mail si te entusiasman los títulos que elegí. Os quiero mucho, a los cuatro ¡Válgame Dios, qué explosión demográfica!
–Yo también te quiero mucho, ma. Y Javi te envía un beso, y me está diciendo que te felicita por los nietos. Y yo igual… Muac. Cortemos juntas ¿sí? A la cuenta de tres:
Uno. Besitos. Dos. Mimos. Y…. ¡Adiós mamá, se viene el… Tres!

A Miranda le pareció que su hija ya había adoptado un rol de mamá melosa. Como si al emplear la misma fórmula de despedida que usaban ambas cuando Alba era pequeña, ya estuviera practicando dulzuras para cuando los gemelos cumplieran dos o tres años.

A pesar de su espíritu crítico, sentía el pecho agigantado. Eso le causó gracia y se pensó a sí misma como una gran gallina clueca. De alguna manera, también ella revivía la maternidad con la de su hija y, como tantas otras veces, ignoró su viudez y comenzó a contarle las novedades a su difunto esposo. Aún seguía ligada a él profundamente. Habían sido muy felices y, curiosamente, no hablaba con el fantasma de su amor cuando tenía problemas, sino cuando se sentía dichosa.

Pero necesitaba salir de la casa, contárselo a alguien con quien poder abrazarse y hacer un brindis por toda esa alegría que la colmaba de orgullo.

Se puso los zapatos y el abrigo, cogió una botella de cava, unas cuantas cosas apetitosas, protegió dos copas entre servilletas y un camino de mesa de primorosa organza azul; colocó todo en una cesta y bajó a tomar un taxi rumbo al estudio de su amiga. No había atendido el teléfono en toda la mañana, pero Miranda estaba segura de encontrar a Carla leyendo, muy concentrada con su nuevo cliente, sin ganas de ser interrumpida, salvo por un almuerzo sorpresa, claro.

A las dos de la tarde en punto tocó el timbre insistentemente. El mal humor y la ira de Carla habían derivado en un ataque de llanto y, en ese momento, ya había utilizado dos cajas de pañuelos descartables sin lograr consuelo. Sabía que esa forma de anunciarse era la de su maternal amiga y corrió a abrirle con un renovado brote de llanto.

–¡Cariño! ¿Quién te ha puesto así? ¿Y qué es todo este humo maloliente?
–La "SS" de mi madre ¿quién, si no? Ah!, y se me fundió el hervidor de agua... –contestó Carla entre pucheros.
–¿Otra vez? ¡Carla y Sofía! ¡Sofía y Carla! Dos Sarrasquets insoportables… ¡Parecéis hermanas celosas y no madre e hija! Va, ve a lavarte esos mocos mezclados con rimel mientras yo preparo la mesa. Traigo cava y salmón noruego…¡Mmm! Veo que tienes pasas y almendras ¡perfecto! –Continuó Miranda mientras abría las ventanas y apoyaba la cesta sobre el mármol de la cocina. El drama de su amiga le sorprendió, pero no había logrado frustrar su ánimo. Le sobraba amor maternal por todos lados.

Una vez sentadas a la mesa, Miranda sirvió agua en los vasos y reservó las copas para el final del encuentro.

–¿Qué pasó ahora? Cuéntamelo todo con tranquilidad ¿si? –Dijo Miranda mientras comía unos frutos secos a modo de primer plato.
–Mi fabuloso cliente no existe. Era otro invento de mi madre. Devolveré todo el dinero mañana a primera hora.
–¿Y te envió todo ese dinero sólo para que tuvieras un acierto profesional de fantasía? ¿Hasta cuándo pensó que podría sostener la mentira?
–No. No entiendes. El dinero es del supuesto cliente. El tipo existe. Pero no tenía ninguna necesidad de darme su promoción. Lo que pasa es que, Olaf Stüdner, es el tipo con quien está mi madre. Ya sabes, ella siempre está con "el amor de su vida" de turno. ¡Me siento desolada! ¿Cómo sigue atreviéndose a entrometerse así en mi vida? Es un monstruo. La odio, la odio, la odio.
–No digas eso, cariño. Debe haber un motivo rescatable detrás de su actitud. Ella te adora, como cualquier madre adora a sus hijos.
–"Cualquier madre" no es la pionera de las madres solteras. Me privó de padre, planificó mi existencia toda la vida y, ahora, tiene el morro de decidir qué clientes deben darme trabajo, éxito, dinero. ¡Claro! ¡Cómo iba ella a tener una hija poco exitosa! En realidad es una egoísta. Quiere tener todas las medallas en su pecho. ¿Te imaginas si llevaba la gira adelante? ¿Te imaginas cuando me la hubiera visto en el primer evento, sentada en primera fila? ¡Menos mal que me di cuenta! Encima es idiota, hay dos millones

de frases en el libro que evidentemente las escribió ella. Y él, debe ser otro estúpido, bobo por ella. ¡Casi me lo imagino, dejándole meter la cuchara en su obra, a la reina del infantilismo! A veces me pregunto por qué no habré tenido padre soltero en vez de un matriarcado por familia monoparental. ¡Qué ingenua fui! ¿Cómo pude creerme que, semejante dinosaurio, buscara mis servicios! La odio, la odio, la odio. Creo que tengo taquicardia ¿Puedes controlar mi pulso, Miranda?

–Claro, pásame tu muñeca. Oye, ella será la reina del infantilismo pero… Cuando te pones así… Pierdes en madurez. Tratemos de analizar el tema desde distintos puntos de vista para ver si aparece algo mejor que lo aparente ¿vale?.

–Vale, pero… ¿Cómo? Dime cómo, Miranda. Yo sé que mi madre me ofusca pero…

–No, cariño. Tu madre no te ofusca. Tú te ofuscas con su modo de ver la vida o de actuar a veces. Tienes que asumir la responsabilidad sobre tus emociones. Sólo así, podrás discriminar las tuyas de las de ella, sin sufrir por ello.

Carla sabía escuchar a su amiga. Y sabía que la inteligencia emocional no era sólo un manojo de técnicas útiles para su profesión. Miranda era respetable por su coherencia y naturalidad, que no la hacían en absoluto perfecta, sino humana por excelencia. Pues tenía a su disposición una gran caja de herramientas a las que conocía muy bien: las emociones humanas. Ante la propuesta razonable y sensible de Miranda, Carla sintió deseos de llorar otra vez.

Pero no de odio, ni por orgullo herido. Más bien se trataba de un sentimiento más profundo que emergió tras las palabras esclarecedoras de su amiga. Y ese sentimiento, le permitió reconocer cuán dependiente era aún, a sus treinta y tres años, de sus emociones, de su madre, y de todas sus carencias.

La charla se prolongó hasta casi las seis de la tarde. Y cuando Carla pudo recuperar la serenidad, Miranda recurrió a la botella de cava y, cambiando de tema, pudo compartir las novedades que la habían hecho tan feliz.

–Debo irme Carla, he dejado la casa hecha un lío, y el escritorio lleno de papeles para pasar en limpio ¿bajamos juntas?
–No, mejor vete tú sola. También prefiero ordenar un poco todo esto y escuchar los mensajes. No lo hice en todo el día.
–Lo sé. Te encontrarás con varios saludos míos. ¿Qué te parece una salida de cine durante el fin de semana?
–Genial. Nos llamaremos antes, estoy segura. Y gracias por todo.

Tras despedir a Miranda, Carla subió el volumen de su contestador automático y comenzó a ordenar papeles. Tomó varias notas, saltó los mensajes de Miranda, y volvió a escuchar una y otra vez las palabras de alguien que no había dejado ni su nombre ni su número de teléfono. Sin embargo, sabía muy bien a quien pertenecía esa voz. Y entonces, no podía dar crédito a su capacidad para

olvidar las penas. Limpió el ático con una energía capaz de impulsar un cohete hasta Saturno ida y vuelta. Al terminar, borró de la cinta todos los mensajes excepto el de Juan Ribau. Retiró el pequeño cassette de la grabadora y se lo llevó a su casa para seguir escuchando:

"Buen mensaje grabado. Cálido y directo, como debe ser. Me preguntaba cuáles serían tus planes para 'las cuatro estaciones' siguientes. Te volveré a llamar, princesa. Ah! Por cierto, dejé la cápsula espacial. Se me quedó pequeña de golpe y… Prometo aprender sobre cocina vegetariana".

Guía Nº 12

¿Ante quién o qué situaciones suelo "perder los estribos" de forma recurrente?

¿Puedo hacer algo diferente para intentar resultados diferentes?

¿Cuento con una red de apoyo afectivo?

¿Cuál de éstas dos frases, utilizo más a menudo para expresarme?:

a) "Me gusta mucho su estilo" (valido mis gustos y preferencias)

b) "Su estilo es muy bueno" (me amparo en juicios de valor)

Capítulo XIII

El anfitrión del anfitrión

El sol comenzaba a ponerse muy temprano. A las seis y media de la tarde, el jueves lucía ya oscuro y frío como un avance invernal. Al entrar a casa, Juan encendió la calefacción mientras Jorge curioseaba, en la biblioteca, sus fotos entre camaradas de deporte, un poco de literatura clásica, algunas novelas de ficción, colecciones enteras sobre gestión y liderazgo, varias miniaturas japonesas de marfil representando escenas eróticas, una réplica en bronce de "El pensador" de Rodin, y discos. Muchos discos compactos ordenados como en una tienda de música: "latina", "jazz", "clásicos", "boleros" "étnica" y, ocupando una gran hilera en todo un segundo estante, la "selección JR" incluía nombres escritos con rotulador como: Beck, Coldplay, Green day, Duffy, Artic Monkeys, David Cohen, Imogen Heap,... Jorge pensó cuán alejado de la música estaba. Se sintió cómodo en su melancolía y pronto se dejó seducir por aquella estancia sin recuerdos pesados.

–Oye, tendrás que desasnarme un poco… Estoy

absolutamente desactualizado en cuanto a buena música. El único que me suena es Cohen... Desde hace un par de años, en casa sólo se escuchan cosas que no entiendo…
–Tío, ¿pero tú, para qué usas el ordenador? –Preguntó Juan en actitud entre sorprendida e irónica. Pero inmediatamente observó que Jorge se ruborizaba.
–¿A qué te refieres? –Jorge parecía amenazado. En su mente encontró la certeza de que su cuenta hotmail era imposible de ser vulnerada y retomó su expresión distendida. Juan percibió, en esos segundos, los micro gestos contrariados y cambiantes de Jorge y pensó que se había pasado… Que a su edad y en sus circunstancias, difícilmente tuviera tiempo de explorar en *You Tube*, y se sintió desubicado con la broma.
–Nada, nada. Perdona. Yo creo que tus hijos escuchan viendo… Quiero decir, los videos… Internet… Yo me lo paso muy bien viendo qué dice la nueva generación de músicos y cómo lo dicen… Mira, pon el último de mi selección en el reproductor de DVD mientras me cambio de ropa y hago una llamada. Es el de *Imogen Heap*, verás cómo te gusta. O al menos te será más fácil entender… como mínimo a los gemelos. Te lo prometo. Si no es mucho pedir, ¿podrías ir preparando algo para picar si me demoro más de la cuenta? Estoy muerto de hambre. Abre la nevera y los armarios. Encontrarás todo rápidamente. Estás en tu casa.

De pronto, Jorge se sintió liviano, más joven, y hasta contento sin darse cuenta. Encontró una bandeja, preparó dos Martini secos cuando descubrió que Juan tenía las

copas perfectas para ese trago, sirvió aceitunas, almejas rociadas con limón y pimienta y, cuando escuchó que el dueño de casa conversaba con su madre, calculó que hasta tendría tiempo para untar pan con tomate y cortar embutidos varios. La idea de que los gemelos aprobaran la música que había visto, aumentó su bienestar.

Desde su habitación, Juan escuchaba el "operativo cocina" con mucha alegría. Fue bueno para él llamar a Telma en ese estado anímico, que también a él le había mejorado repentinamente, a pesar de un día tenso y de arduas negociaciones.

–Me alegra saber que has pasado una buena tarde con tía Aurora, mamá. Tengo a un amigo en casa y debemos conversar. ¿Te importaría hacerme unas compras en el mercado?
–Para nada, si es que mañana mismo pensaba ir, así que dime lo que necesitas. ¿Irá Paquita, mañana? Mira que no me cuesta nada dar una repasada…
–Sí, vendrá y se lo pasará "pipa" gracias a ti. Todo sigue brillando por demás y no sabrá qué hacer.
–Que no, hijo. Que los vidrios están muy atrasados y, además, tienes toda la cubertería manchada ¿que las guardas sin pasarle un paño?
–Y tampoco me pongo talco en el... Bah! Dejémoslo ahí y apunta: almendras tostadas, pasas de Corinto, semillas de sésamo, arroz salvaje, curry picante, una calabaza, espinacas bien pequeñas y un poco de todo lo que se te ocurra que sea de temporada.
–¿Te sientes mal, hijo? ¿Te ha vuelto el ardor de estómago?

–Noooo… ¿Es que todo tiene que ser explicado contigo? Quiero preparar un plato de comida real tailandesa. Así que sin chistar, me compras también un ramo de rosas bien rojas y frescas. Las emplearé en una ensalada; para que lo sepas.
–¿¡Las rosas en la ensalada!? Me tomas el pelo.
–Tú cómpramelas y después te cuento. Un beso, madre. Mi amigo se aburre de esperar en la sala. Cuídate. Te dejo dinero en el jarrón negro ¿vale?
–Como digas, cariño. ¿Te darás una vuelta por casa el fin de semana?
–Seguramente. Mañana hablamos.

Al volver a la sala, Juan descubrió a Jorge sin zapatos, con los pies sobre la esquina de la mesa baja, escuchando a la cantante con los ojos cerrados y con una cara de satisfacción sorprendente. *No está tan mal, después de todo* –pensó respecto del estado en el que veía a su amigo, mientras cogía su copa y la hacía chocar delicadamente contra la otra, para recuperar a Jorge de su evidente ensoñación.

Ambos estaban tan a gusto en ese clima que no dejaban asomar la más mínima intención de hablar sobre conflictos sentimentales. Sin embargo, la reunión de directivos en la que había participado Juan, le tenía aún bajo cierta tensión y decidió hablar de ello a modo de precalentamiento.

El gerente de personal, saldaba cuentas con su cuñado, José Torrás, reteniéndole en un puesto al que jamás se hubiera presentado. Todo era digno de una historia de

mafias y rencillas por una falda nada legal. Subsanada la situación de su actual ex-comercial, no sin haberse creado un clima de escándalo entre la alta dirección, la reunión giró en torno a la perspectiva de detener el proyecto que lideraba Juan. España aún no era líder en cuanto al uso de ordenadores en la tercera edad y la empresa se mostraba proclive a dejar el producto en *stand-by*. Eso implicaba un derrumbe para su equipo, para Jorge y una situación delicada para él mismo. De modo que, con la mejor cara de pocker, Juan había intentado argumentar las ventajas de ser pioneros con en ese sector de mercado pero, como seguían siendo las mismas que habían impulsado la iniciativa de lanzar el Golden Net, las reticencias seguían tan rígidas como al comienzo de la reunión. Con la mayor diplomacia y ganas de comer, cambiaron de tema sabiendo que la conversación había llegado a un punto muerto, al menos hasta la hora de la sobremesa.

Jorge seguía atentamente el relato de Juan, aunque forzó una pausa al levantarse del sillón para proponer una segunda vuelta de Martini. Acostumbrado a atender a sus hijos, ajustó un repasador por dentro del cinturón y, como si estuviera en su cocina, preparó una ensalada con todo lo que encontró en la nevera. Abrió un par de puertas bajo la mesada en busca del bote de la basura. Lo levantó hasta el borde del mármol para deslizar cabos de lechuga y tomate y, en el instante en que los restos de verdura caían dentro del recipiente, a Jorge le llamó la atención una tarjeta insinuante que destacaba entre algunos papeles rotos en el fondo del cubo. Hasta sintió el impulso de rescatarla

de entre los desperdicios. Pero inmediatamente le ganó la discreción y decidió dejar de lado su repentina curiosidad. De modo que, al dejar la cocina ordenada otra vez, repuso los tragos y continuó escuchando a su anfitrión, que lo esperaba en la sala como una visita.

–Bueno, a los postres, todos comenzaron a centrar su atención en mí. En suma –continuó Juan–, pedí una prórroga de tres meses y, a cambio, prometí conquistar los primeros cien clientes del perfil más difícil, antes de los próximos noventa días. El desafío fue aceptado.

–Creo que haz hecho lo correcto. No tenías demasiadas alternativas –evaluaba el coach–. Pero déjame decirte que no sufras por mí. Al menos en lo económico no tengo problemas. El coaching es una actividad profesional que ejerzo con pasión. Me encanta ayudar a las personas a conseguir sus objetivos. Tengo vocación de servicio. También unos cuantos viñedos heredados. De otro modo, no hubiera podido tener a Lucía con los cuidados que merece, ni darle a los chicos una buena educación. Pero ¿qué pasaría con el equipo de comerciales? Y contigo mismo, ¿corres riesgo laboral, si el proyecto se va por la borda?

–Me alegra conocer tu situación económica. Los comerciales tienen contrato inicial por seis meses. Sé que tienen expectativas de continuidad pero, en el peor de los casos, llegaremos al término legal de lo firmado. Sin embargo, y a pesar de que mi puesto no depende de un sólo proyecto, te puedo asegurar que esta complicación, esta falta repentina de fe por parte de los altos mandos,

más me desafía. Creo que llevaré esto adelante, como que me llamo Juan Ribaud. Por lo que no quiero bajar el nivel de motivación del equipo. ¿Sigo contando contigo para ello, verdad? Es más, te aseguro que me propongo conseguir contratos indefinidos para nuestra gente.

Jorge comenzó a aplaudir a su amigo con sinceridad; aunque, al pronunciar el nombre de su esposa, despertó nuevamente aquella angustia en su pecho que había logrado distraer desde su larga siesta. Comenzó a recoger los platos como dando fin a su visita. Juan pensó que había sido descortés, que se había extendido en cuestiones laborales, por lo que tuvo un sentimiento de culpabilidad que lo incomodó. Al advertir la contrariedad pintada en el rostro de Juan, el invitado supo, una vez más, ayudar a alguien a conseguir su bienestar:

–Camarada… Creo que me hacía más falta pasármelo bien, que hablar de problemas personales. Hace al menos cinco años que no me permitía disfrutar sin culpa. No es un sentimiento útil, o del todo sincero. Créeme, lo digo por experiencia. Por lo demás, tendrás que trasladarte de domicilio si no quieres recibirme aquí con asiduidad. Pero ahora debo regresar. Mañana tendré que paliar el impacto que puede causar, en el equipo, el ascenso de José Torrás, y quiero redondear algunas otras ideas.
–Ya te he dicho que ésta es tu casa. No te vendrá mal contar con una guarida… Aunque te toque hacer de anfitrión como hoy ¿eh? Me ha gustado lo de “camaradas”… Hasta mañana Jorge, y gracias por tu escucha asertiva

–dijo Juan con muestras de autocrítica. O dando por sentado que, ambos, tenían capacidad para adaptarse al triunfo de lo no programado. Sabían que entre la intención y los resultados, a veces se requiere una alta dosis de flexibilidad para aceptarlos.

Después de despedir a su invitado, llenó la bañera con agua caliente, agregó unas gotas de aceite esencial de romero, y se zambulló en el recuerdo de Carla Sarrasquet. Se recreó en su sonrisa, en su melena renegrida, en sus curvas delineadas por aquel vestido tan ceñido, y en su pie de Cenicienta llevando la batuta de su deseo viril que, ahora, seguro de sí, sabría ofrecer como partitura y orquesta.

Guía Nº 13

¿Tengo secretos? ¿Cuáles son? ¿Me pesan?
¿Me siento generoso/a con mis afectos?
¿Fuerzo los diálogos?
¿Me adapto fácilmente a las circunstancias cambiantes?

Capítulo XIV

El malestar de Cecilia

Al regresar a su casa, Jorge encontró a sus hijos tal como se lo imaginaba: a Nacho jugando desorbitadamente a la *Play Station*, y a Cecilia colgada del teléfono vaya a saber desde cuando. A pesar de parecer totalmente abstraído de la realidad, Nacho le habló a su padre sin saludo previo:

–¿Cómo está mamá? ¿Querrá venir este fin de semana o tendremos que ir nosotros?
–No he ido a verla. Se lo preguntaré mañana. Supongo que habréis cenado ¿no?
–¿Y de dónde vienes entonces?
–Les dejé una nota en la nevera ¿aún no os habéis acercado a ella? ¿Con quién habla tu hermana?
–¿Con quién va a ser? Con el pesado de siempre.
–¡No hablaba con él, para que lo sepas! ¡Además, se llama Andrés y no "pesado"! Entérate de una vez, ¿vale? –Interrumpió Cecilia con histérico dramatismo frente a Nacho antes de dirigirse a su padre.
–¡Hola papiguay! –Continuó en un tono radicalmente virado a la zalamería, para impedir reproches típicos contra

el uso prolongado que hacía del teléfono. Al acercarse a su padre para besarle, se apartó repentinamente con una exagerada mueca de aversión. –Puaaajjjjjj!!!!!! ¡Qué olor a borracho llevas! ¿Estás seguro de que te reunías con el gerente?

–Bueno, al menos veo que tú sí has leído mi nota. ¿Por qué no habéis cenado aún?

–Yo comí fruta y un tazón de leche chocolatada con dos magdalenas. Tu hijo no lo sé. Ya está bastante crecido para prepararse lo que le apetezca. ¿Está casado?

–¿Quién? –Preguntó Jorge algo desanimado pues pensaba librarse de preparar comida. Sin esperar respuesta de su hija, elevó una propuesta en tono de autoridad – ¡Nacho, deja de jugar un momento y pide una pizza a domicilio. Hoy nos libraremos de platos y haremos una competencia a 'trois'! ¿Qué os parece?

–No sé... –replicó Cecilia otra vez molesta al oír aquella palabra en francés en boca de su padre, y por las connotaciones picarescas que, a sus dieciocho años bien cumplidos, ya conocía de esa expresión incompleta. Por el contrario, Nacho corrió hacía el teléfono para hacer marchar una Margarita con doble ración de queso, con la mejor predisposición del mundo.

–Te pregunté si el tipo está casado ¿Fuisteis a su casa o a un bar? –Continuó Cecilia, muy inquisidora.

–Oh, perdona hija. Fuimos a su casa; y vive solo porque está divorciado. Y ya sabes que ese tipo se llama Juan Ribaud ¿vale? –agregó Jorge imitando los modales de su hija empleados con su hermano.– Me hizo conocer a *Imogen Heap* en video ¿la conoces? Me encantó.

–¿Y quién no la conoce? Pero qué… ¿A estas horas teníais que hablar de trabajo, después de pasarse el día juntos en el despacho?
–Te noto un tanto agresiva, hija, no sé si te das cuenta de que estás hablando con tu padre. En tal caso, ve a terminar la conversación telefónica que habrás interrumpido, y volvamos a comenzar nuestro diálogo más tarde ¿OK?

Cuando Jorge empleaba ese tono pausado y firme y finalizaba con un OK bastante antipático, todo el mundo cerraba el pico y se ubicaba rápidamente en el lugar que le correspondía. *Le salió la beta de bruja* – se dijo Jorge en sus pensamientos refiriéndose a Cecilia– ; *hace un par de meses que está insoportable. Me juego cualquier cosa a que ya intuye lo del divorcio pero, ¿quién le hará creer que es su madre quien lo pide? ¡Si además es increíble!* –Casi sin tomar consciencia del gesto, sopló y olió su propio aliento en el cuenco de la mano y continuó sus elucubraciones–. *No es posible que huela a borracho por dos martinis… La que le espera a ese tal Andrés si no se pone firme. Lo que huele mal es que Lucía me haya pedido el divorcio. Mañana tendrá que explicarme de dónde le surgió esa idea ¿o estará teniendo fallos en su mente? Pobre amor, no tiene necesidad de fallos mentales para sentirse mal de ánimo. Es desesperante verla atrapada en la inutilidad de su cuerpo… ¿Pero qué digo? ¡Qué egoísta soy! "¿desesperante verla así, para mí?". Más desesperante ha de ser para ella. ¡Por Dios! ¿No querrá abandonar la*

lucha? No quiero ni pensar en ello, pero su pedido no tiene asidero ¿para qué puede querer el divorcio?

Por suerte sonó el timbre. *¡Prepárense a perder!* –Gritó Nacho al saber que llegaba la pizza. Y Jorge podría dejar de pensar mientras pondría a prueba sus reflejos en el *Grand Prix* que correría virtualmente contra su hijo, ya que antes de que éste abriera la puerta al repartidor, Cecilia ya daba las buenas noches en el tono más agrio que pudo y se retiró a dormir. La pizza duró mucho menos que el desafío y, como era habitual, Jorge ganó, empató, y perdió la final del torneo por poco.

Ya era la una y media de la madrugada cuando cerró la puerta de su habitación. Después de cepillarse los dientes se desvistió casi por completo. Al abrir el armario se encontró frente a frente ante el espejo que cubría enteramente el interior de la puerta. Observó su cuerpo palmo a palmo. El triángulo de bello en el pecho comenzaba a platearse. Aún cuando la musculatura no se dibujaba en su abdomen como antes, conservaba la carne firme y todavía se le insinuaba la cintura. Debajo del bosque del pubis, el sexo relajado guardaba relación estética con su complexión física. Las piernas largas de muslos fuertes, rodillas casi demasiado marcadas, y las tibias algo arqueadas hacia afuera. De pronto, la mirada se le detuvo extrañada ante el repentino negro de los elásticos de sus calcetines. Salvo por ese detalle, su observación había sido fría y objetiva como la de un cirujano. Entonces, desnudó sus pies casi con apremio; cogió la Polaroid que guardaba en un cajón

bajo llave, enfocó la lente sobre su figura en el espejo, inclinó la cámara para que no entrara su rostro en el cuadro de la foto, y disparó la toma. Colocó el grueso papel recién salido de la máquina boca abajo sobre la cama y, al cabo de cinco minutos, abrió el ordenador portátil, escaneó la fotografía y la incorporó en su PC para enviar el archivo por e-mail a la dirección de “Komodo”. Luego, guardó toda la parafernalia de su nueva afición, y se acostó a oscuras, bajo el edredón liviano y bajo la densidad de una clase de pensamientos que lo perdían, cada noche, en un laberinto de paisajes sinuosos, llenos de voluptuosidad y de culpa al mismo tiempo.

Guía Nº 14

¿En qué áreas sé que tengo autoridad?
¿Cómo la ejerzo?
¿A quién /quienes otorgo autoridad?
¿Llevo mucha carga de responsabilidades?
¿Cómo es mi vida sexual hoy, satisfactoria o no?
¿Cuáles son mis verdaderas necesidades no satisfechas?

Capítulo XV

Viernes: Cada loco con su tema

A las ocho de la mañana Carla ya estaba en el ático con una pava nueva, y con una ansiedad que le hacía suspirar a cada momento. No veía la hora de que llegaran las diez de la mañana. Si llamaba antes a Miranda, sabía que la encontraría durmiendo y se pondría de muy mal humor. Necesitaba la mejor predisposición de su amiga para que le contuviera a ella en su estado de ánimo enloquecido. Parecía una montaña rusa.

En *SoftIberia*, las puertas aún estaban cerradas cuando Jorge pidió acceso al guardia de seguridad enseñando su credencial. Para su sorpresa, la recepcionista ya asomaba por sobre el mostrador con una chaqueta de color pistacho que ayudaba a distinguirla entre tan imponente decorado.

–Buen día Clara ¿cómo está usted?
–Muy bien, gracias señor Jorge. Qué madrugador ha sido hoy ¿eh? Aunque, a parte de mí, alguien ya le ha ganado de mano.
–Bueno, así me gusta, que el edificio se ponga en marcha

*t*emprano –contestó el coach como por decir algo. Su voz resonó algo falsa pues, la idea de no estar a solas al menos durante media hora antes de que llegara Juan, le produjo verdadero fastidio. Debe ser José, más contento que una ardilla mudando sus cosas a la gerencia de sistemas –continuó pensando mientras aceleraba el paso hasta su despacho.

A la misma hora, Telma se paseaba por el mercado con aires de marquesa. Cada pedido que hacía a las dependientas, llamaba la atención a sus amigas de la compra. Y en el puesto de legumbres, donde consiguió medio kilo de arroz salvaje, preguntó a cuál de los floristas podía comprarle rosas sin pesticidas, para preparar una ensalada tailandesa.

Mientras tanto, Juan movía el sillón de la sala para romper la simetría del ambiente que, ahora, le resultaba demasiado formal. Después de dar varias vueltas a todo el mobiliario, apuntó un par de indicaciones para Paquita y dejó la nota sobre un juego de sábanas para estrenar. Echó una mirada general y, aún envuelto en el albornoz de toalla, se preparó un desayuno potente: huevos con bacon, zumo de naranja, un yogur, y un par de bizcochos para mojar luego, en la taza de café. *¿Estará durmiendo a esta hora? La llamaré a media mañana, no sea cosa que se comprometa con alguien para esta noche.* –Pensó, mientras se golpeaba el pecho con las palmas de la mano al mejor estilo Tarzán, antes de vestirse para salir a trabajar.

Poco antes de las nueve, Jorge ya había avisado a la

acompañante terapéutica de Lucía que pasaría por la tarde. Algo nervioso, miró su reloj pulsera y encendió el ordenador. Mientras comenzaba los preparativos para hacer café, alguien golpeó en la puerta de su despacho. Convencido de que sería José Torrás que, al advertir la luz querría pasar a saludarle, Jorge gritó:

–¡Adelante! ¡No hay puertas cerradas para usted, hombre!
–Así me gusta –dijo una voz femenina casi susurrante. Una joven de unos veinticinco años, de baja estatura y algo cabezona en proporción, con ojos inmensos y el pelo borgoña ensortijado, lucía sus piernas delgadas y bien torneadas entre la falda negra y unos zapatos de tacón muy extremado.
–¡Loli, buen día, me ha sorprendido, usted! Esperaba a otra persona del equipo. –Dijo Jorge, volviéndose nuevamente hacia la cafetera –¿Un café? –Ofreció con su habitual gentileza.
–Sin leche, por favor. Por ahora –dijo la joven.

Al oír esas palabras, en un tono algo raro para el contexto en que estaban, Jorge dejó las tazas y, lentamente, giró para ponerse de frente a la comercial. Entonces, al verla sentada, también tomó asiento del otro lado de su escritorio, con el rostro serio pero los ojos brillándole de curiosidad, y los párpados algo contraídos como quien fuerza el enfoque de la vista o indaga algo con recelo.

–No está mal –continuó la sorprendente Betty Boop como cambiando de tema.

–¿Qué cosa? –Preguntó el coach desorientado y resguardándose en el derecho a dudas.
–¿Dónde crees que me lo puse?
–¿Qué cosa? –Volvió a preguntar Jorge bajando un poco la voz y ensayando una sonrisa boba. Sin contestar, ella apoyó las carpetas que llevaba sobre la falda, envió uno de los extremos de su foulard hacia atrás, y dejó ver, tras aquel movimiento, el escote espejo de su camiseta, deformado, pues había sido forzado hacia abajo y retenido por la desnudez de un seno que apenas sobresalía de la prenda. Atónito ante lo que presenciaba, Jorge entregó las riendas a sus sensaciones.
–Se mira y no se toca. El beso jugoso me lo he puesto aquí –dijo Loli apoyando la punta del índice leve y perversamente sobre su pecho. Luego, volvió a poner la chalina en su lugar, se puso de pie y, sin decir una sola palabra más, comenzó a caminar decididamente hacia la puerta.
–¿No me vas a dejar así, ahora?–Rogó Jorge casi ronco y atragantado en un hilo de voz.
–Sí. –Respondió la joven sin darse vuelta. –Me gustas así. Más que en la foto que me enviaste. Pero como dije al llegar… No está mal.

Sin más, Loli cerró la puerta tras de sí y abandonó el despacho de Jorge.

Juan había advertido la luz encendida en la oficina del consultor contratado, pero se hizo el distraído y siguió de largo. Quería organizar sus ideas, pensar estrategias para

conseguir cien clientes para el *Golden Net & Up* antes de lo que había prometido a los directores. Deseaba estar a solas un par de horas y darse un pequeño recreo en el medio, para llamar a Carla Sarrasquet sin interrupciones. Al abrir la puerta del despacho, oyó su nombre en la voz de Loli que lo llamaba desde el pasillo.

Sin dar mayor importancia a la comercial, en cuanto a la veracidad de su pedido, Juan accedió a otorgarle permiso para retirarse a casa por "malestar femenino". *Viernes, poco trabajo… ¿por qué no?* –Pensaba Juan mientras se ubicaba en su escritorio y, para asegurar que nadie más le interrumpiera, cogió el teléfono, dio un par de indicaciones a Clara y, en un breve llamado que no daba lugar a charlas, sugirió a Jorge que organizara un almuerzo de equipo para despedir a José de su departamento. Después de esas dos breves gestiones, se abstrajo de todo, y se concentró en sus ideas.

Guía Nº 15

¿Empleo el anonimato o las generalizaciones para jugar u opinar con audacia?
¿Tengo tendencia a la ingenuidad o a la astucia?
¿Diferencio entre ética y moral?
¿Transmito con claridad, las órdenes y los pedidos?

Capítulo XVI

Frambuesas, arándanos y un copete de miedos viejos

A las diez en punto de la mañana de ese viernes tormentoso, sonó el teléfono en el ático de Carla. Mientras la llamada insistía, practicó dos o tres "hola" en distintos tonos y atendió luego, pausadamente, con una voz algo impostada.

–¡Por Dios hija querida, no me cortes! –Se escuchó un ruego desesperado desde Formentera. Pero Carla cortó por cuarta vez a su madre. Consultó la hora y, al fin, se dio permiso para llamar a Miranda. Después de media hora de hablar con su amiga, de festejar las novedades románticas, y de repetir las palabras que había encontrado en su contestador la tarde anterior, Miranda dio un giro a la conversación:

–¿Y cómo siguen las cosas con tu madre?

–No sé. No quiero que me fastidie más. No pienso hablarle. Ya le corté cuatro veces en lo que va de la mañana.

–Tendrías que charlar seriamente con ella, Carla…

–Todavía no puedo, esto ha sido muy fuerte, Miranda… Esta vez se ha pasado…

Antes de terminar la frase, se escuchó un tono de fondo anunciando otra llamada. Carla se despidió abruptamente de su amiga y atendió con la única voz que tenía.

–¿Carla Sarrasquet? –Retumbó en el oído de ella la voz inconfundible de Juan.

–Sí, ¿quién habla? –Fingió haciéndose la desentendida.

–¿A cuántos ex astronautas conoces? –Respondió Juan entre risas socarronas.

–¡Ay, hola Juan! Lo siento… Lo siento, no sé de dónde me salió lo de astronauta, espero no haberte ofendido es que soy un poco torpe a veces y…

–Y certera con los disparos –continuó la frase Juan–. Pero por favor, no te disculpes. Me encantó. Todo nuestro encuentro me dejó literalmente encantado, a pesar de que también quiero pedirte mis disculpas…

–¿Tú a mí? ¿Por qué?

–No sé… Por no ser espontáneo, o serlo en exceso… O por no haber sido mejor anfitrión. Creo que desde mi adolescencia, nadie me había hecho sentir así de inseguro y…

–Yo también estuve un tanto nerviosa y atolondrada, además…

–Además, esta noche tienes que venir a cenar otra vez. Déjame ofrecerte un menú que sea de tu agrado –Juan no soportaba el silencio de Carla y la voz se le iba derritiendo en argumentos que le aseguraran el sí, hasta que se animó a apurar una respuesta por parte de ella –¿Qué me dices?

–Que… yo me encargaré de llevar el postre; digo, si te gustan las cosas dulces; quiero decir, unos bombones o…–Carla comenzó a incomodarse pensando que cada

palabra que decía podía tener un doble significado. Entonces, Juan, que advertía el enredo en que se estaba metiendo su princesa, se mordía los labios conteniendo una mezcla de ternura y malicia, pues luchaba entre el deseo de facilitarle las cosas y las ganas de inquietarla aún más. Al fin, decidió socorrer a su dama, que ya tartamudeaba sin poder detenerse, y con total naturalidad preguntó:

–¿No prefieres algo de fruta, por casualidad? Me han obsequiado una caja con … con frutos del bosque y, si te agradan, podemos despreocuparnos ya del tema postre.

–¿Y trae arándanos la caja que te regalaron? ¡Me encantan los arándanos! Sí, me parece estupendo.

Al despedirse, a Juan le dio un ataque de nervios. Pensó que en su vida había comido algo más que plátanos y melocotones… ¡Y su madre no tenía móvil! Entonces, llamó a Paquita y le suplicó que dejara la limpieza por un rato y corriera a la Boquería a comprar arándanos "y, y, y todas las frutas del bosque que encuentre".

–Le iría bien tener un poco de nata fresca. También se la compraré y, no se preocupe usted por nada. –Dijo Paquita, con mucha discreción, sin acotar ninguna palabra fuera de lugar.

A esa altura de los acontecimientos, Miranda no resistía más la intriga y llamó a Carla a riesgo de interrumpir una conversación crucial.

–¡¿Y?!!! ¿Era él? – Preguntó con impaciencia.
–Sí, y ahora estoy aterrada.
–¡¿Qué dices?! ¡Con lo bien que pinta esto! ¿Cómo se llama el galán?
–Juan. Por eso me da miedo…Porque pinta bien… Porque me siento en las nubes de solo escuchar su voz.
–¿Y qué hay de malo en volar un poco, cariño? ¿Cuál es el problema ahora?
–¿Y si me caigo desde las alturas y sin paracaídas? ¿Y si lo estropeo todo otra vez? ¿Y si esta compulsión por buscar eternamente a "papi" me impide una vez más encontrarme con un hombre?
–¡Al fin! ¡Al fin haces consciente algo útil de tu historia! ¡Esto pinta excelente! Jamás te había escuchado decir algo tan sensato. ¡Tú sólo sigue aquello que te dicte el cuerpo! Presiento que has encontrado a tu media naranja, nena, ¡ánimo! A descansar en una buena siesta "anti-ojeras" y a ponerse guapa sin miedo! Verás como todo sale bien. ¿Necesitas los pendientes que me prestaste el otro día?
–No. No sé. A lo mejor sí. Después te llamo. Un beso.

Guía Nº 16

Cuando vivo emociones opuestas por causas y circunstancias diferentes:

¿Puedo matizar, cambiar de un estado anímico a otro con facilidad, o tiendo a solapar una sobre otra?

¿Con cuál de las siguientes emociones me resulta más fácil contactar y expresar?:

MIEDO – AFECTO – TRISTEZA – ENFADO – ALEGRÍA

¿Con cuál de ellas me cuesta más contactar y expresar?

Capítulo XVII

Clara como el agua

Después de concretar su cita para la noche, a Juan le costó un par de cafés y al menos quince minutos más de divagues y fantasías personales con tendencia a planificar hasta el más mínimo de los detalles: la música que seleccionaría, el vino, la intensidad de la luz, y hasta la ropa que se pondría. De repente, un lapsus de consciencia le hizo hablar en voz alta: *¡Ya estamos con el astronauta a cuestas otra vez!* –Tras esa frase, Juan dio dos o tres saltos pequeños con todo el cuerpo flojo como si fuera un títere articulado, quizás para fortalecer la flexibilidad y recordar que no debía sofocarse tanto por querer controlarlo todo. O quizás para exorcizarse de aquel personaje que alguna vez se había inventado. Se prometió un margen de espontaneidad y, recién entonces, pudo concentrarse en el trabajo y producir ideas para poner en marcha el Golden Net & Up.

Sin tener demasiada noción de la hora, Juan atendió una llamada telefónica tan rápido como pudo, como si de apagar el despertador se tratara:

–Díga…
–Tenemos mesa reservada y muchas ganas de comer ¿qué tal si te unes al equipo?
–Como usted diga coach! Ya mismo los alcanzo.

En una mesa dispuesta para ocho comensales, José Torrás y Juan ocuparon los extremos y, para sorpresa de Jorge, nadie parecía inquietarse por el lugar que quedaba sin ocupar en uno de los laterales. La ausencia de Loli parecía algo sabido por todos menos por él. La idea de preguntar por ella le hacía sentir en falta por doble razón: por un lado, temía enrojecer de sólo pronunciar su nombre y quedar en evidencia. Por otro, sentía resentimiento por advertirse el único desinformado del grupo.

Tras unas cordiales palabras de Juan, que manejaba con naturalidad la oratoria, el equipo brindó por la reubicación de José en la empresa y, cuando todos se animaron en calurosas bromas entre delicia y delicia, Juan captó la mirada de Jorge como enviándole un pedido de comunicación discreta. Al darse por aludido, Jorge acercó un poco la cabeza hacia Juan para prestarle oídos:

–Observo que estás en cualquier lugar menos aquí ¿es por Lucía?
–Sí, esta tarde iré a verla. Estoy ansioso.
–Comprendo. ¿Hay algo más?
–¿Qué pasa con Loli? Parece que me he perdido algo…
–La vi salir de tu despacho. Pensé que te había pedido permiso a ti primero… Me dijo que se sentía indispuesta

y, francamente, no pensé en el almuerzo de despedida hasta más tarde… Supongo que habrá hablado con ellos porque, evidentemente, nadie la ha mencionado.
–No, a mi no me dijo nada, pero ahora que lo dices, estuvo algo rara… En realidad vino a traerme unos informes sobre programas informáticos que el gobierno está lanzando para la tercera edad y… –Por suerte, alguien sugirió un nuevo brindis y Jorge pudo dejar de dar explicaciones que nadie le había pedido.

El almuerzo se prolongó demasiado, por lo que Juan decidió que el personal podía dar por terminada la semana una hora antes de lo habitual. Exaltados como adolescentes ante la generosidad del gerente, el equipo de comerciales se dispersó y, en la mesa desordenada del restaurante, quedaron Jorge y Juan esperando la cuenta y otra ronda de café para dos.

–Si no necesitas nada de tu despacho, comienza a caminar hacia la residencia. Yo apagaré las luces y tu ordenador. Creo que la comilona te correrá en contra si no bajas todas estas calorías antes de ver a Lucía. Va, levanta el trasero y ponte en marcha. Y no dejes de llamarme en cuanto llegues de regreso a tu casa ¿vale?
–Ya apagué el sistema de mi PC, échale un vistazo a las luces. Tal vez necesite hablar contigo… No sé si hoy mismo, pero… ¿Qué haces el domingo?
–No tengo ni idea. Pero llama cuando quieras. Si no estoy, déjame el mensaje y te responderé apenas pueda… Estáte tranquilo, escucha a tu mujer atentamente, no vayas con

ideas preconcebidas, hazme ese favor ¿quieres?
–Prometido. Por cierto… Yo habré estado un poco ausente durante el almuerzo, pero no tanto… No se me escapa tu estado anímico. Te ves exultante y… no me digas que sólo es por empatía con José y sus logros… ¿Qué te traes entre manos, lobo?
–Tú sí que eres un lobo de buen olfato… Pues, lo único que te digo, es que hoy viene Caperucita a cenar, y no sé quién se comerá a quién, en esta versión.
–Pues… Si he de hablar por mis últimas impresiones acerca del sexo opuesto… Te diré que al menos no te disfraces de abuelita. Sólo así tendrás una posibilidad entre un millón de no ser deglutido en un santiamén.

Con los ánimos un poco más emparejados, ambos se despidieron con palmadas bruscas en señal de camaradería y complicidad de machotes.

Juan controló los despachos vacíos y, al llegar al suyo, miró el reloj sintiendo deseos de conectarse un rato más con el proyecto de *marketing*. Quería acortar la distancia entre ese momento y la llegada de Carla Sarrasquet a su casa, aunque eso le supusiera tener prisas de último momento. Una actitud nueva en él, a pesar de que el trabajo, a decir verdad, también le interesaba profundamente.

Alrededor de las seis, observó que sus ideas ya entraban en un círculo estrecho, daba vueltas sobre lo mismo una y otra vez. Así que tomó su abrigo, dejó ordenado el escritorio y cerró la puerta del despacho tras de sí. Al llegar

al hall central, se detuvo frente a Clara pensando en que ella jamás podía modificar su horario de trabajo. Decidió hacerle unos minutos de compañía para que no fuera la última en irse a casa.

–No me diga que hay personas que llaman a esta hora de un viernes ¿Qué hace aún sin su abrigo puesto?
–Oh! No se preocupe, tengo todo preparado. En cuanto den las seis, no tengo más que recoger mis cosas. Ya faltan cinco minutitos nada más…
–Clara, dígame… Si usted tuviera que dirigir una campaña para introducir el uso de ordenadores en la tercera edad… ¿Qué haría?
–Pues… Antes de tomar cualquier medida, creo que comenzaría por casa. Llevaría un ordenador portátil al piso y, sin dar mayor solemnidad al asunto, le pediría a mi madre que hiciera ciertas cosas… No sé, ya sabe… "Ay, mama, puedes pulsar aquí, y seguir las indicaciones mientras se me seca el esmalte de las uñas…?" Algo me inventaría para que mi madre tomara contacto con la máquina, sintiendo que haría algo por mí y no por introducirse en un mundo que aún a ella le suena de ficción… Ya sabe… Según sus reacciones… Después pensaría cómo extender la experiencia en otros… No sé … Como hace el musgo al crecer…
–¿El musgo? ¿Y cómo hace el musgo al crecer?
–¿Nunca vio la maceta que está en aquella ventana?
–¿Qué ventana?
–Ay, Sr. Juan ¡qué distraído me ha resultado ser! En el pasillo de distribución hay un gran ventanal interior que,

como jamás le da el sol, han puesto este tipo de plantitas por no recurrir a lo artificial, y a mí me parece muy bien… Bueno, pero si las hubiera visto hace un tiempo, habría notado que apenas cubrían la superficie de la maceta. Luego, pegaditas a sus paredes, sus barbas verdes comenzaron a avanzar hasta el rellano de la ventana… Y ahora, ya cubren el umbral y se extienden por la pared hasta casi la planta de abajo… ¡Fíjese! Muy calladito pero, vea el crecimiento increíble que ha hecho el musgo… Bueno, si me disculpa, yo me retiro hasta el lunes. Ya son las seis y tres minutos. Qué tenga un buen fin de semana señor Juan.

–Igualmente, Clara –Atinó a decir Juan mientras veía marcharse a la diminuta telefonista por el imponente hall del edificio. –Si el proyecto marcha bien, la quiero de secretaria… ¿Cómo es que jamás había hablado con ella? Es increíble… Ha estado clara como el agua… ¡Ostras, se llama Clara!

Guía Nº 17

¿Me gusta mi trabajo?
¿Disfruto conociendo a las personas de mi entorno?
¿En qué situaciones he sido "irracional"?
¿Soy auténtico/a o impulsivo/a?

Capítulo XVIII

La mujer que habita

Jorge caminaba sin prisa, sin sentir el frío, sin percibir tampoco el color del crepúsculo que había pintado un cielo de Dalí sobre la ciudad. Entre frustrado, ansioso, y al mismo tiempo aliviado por no haberse topado con Loli después del infartante encuentro matutino que habían tenido, intentaba vaciar sus pensamientos para conectarse con Lucía tal como le había sugerido Juan, sin ideas preconcebidas. Pero, aún no lograba permanecer en esa buena intención más de dos calles seguidas. Cada vez que levantaba la vista, se encontraba con un ciber bar y volvía a inquietarse con el recuerdo insolente, atrevido, deshonesto, pero excitante hasta la obsesión que le producía esa aventura inconfesable con Loli. *¿Lo excitante es Loli o komodo?* –Dudó, mientras detenía su marcha frente a otro bar con servicio de Internet. *–Qué lento, qué torpe, qué flojo he estado… Y ni siquiera sé su teléfono. Esto no puede ser… ¡Pero qué astuta! ¡Cómo me ha pillado con lo de jugar protegido por el anonimato!* –Aún sin parar de hacerse reproches, Jorge tomó asiento en una de las mesas del bar, pidió café, y un abono para navegar en la red. En pocos

segundos, la pantalla del ordenador de alquiler mostraba la página de su correo electrónico. Un golpe de calor y taquicardia le estalló por todo el cuerpo cuando apareció la señal de un nuevo mensaje. Esta vez, Komodo había usado la misma frase escrita por Jorge en su último mail: "Quiero más, si te atreves". Solo que, en vez de un beso de alto vuelo, encontró una cita más parecida a una orden que a una invitación. La frase de Loli continuaba así:

"Mañana, sábado, a las 13 hs., en tu casa de Pals".

Jorge se preguntó, entrado en pánico, cómo sabría ella lo de su casa en la Costa Brava. Le dio tal ataque de angustia que a penas podía respirar. Exhaló con fuerza para recuperar el control de sus emociones y poder así, pensar con mayor claridad.

Esto se vuelve peligroso y demasiado comprometido, razona Jorge, razona y rápido –se dijo a sí mismo. Segundos más tarde, recordó, con gran alivio, que en una oportunidad él mismo había dado, en un almuerzo de equipo, la descripción de su casa de verano con pelos y señales. *–Por Dios! Hasta un ciego sería capaz de llegar con mi descripción de aquel día…¡Qué imprudente he sido!*

Después de pagar la cuenta, y como si su habitual transparencia en los relatos atenuara el comportamiento de Loli, siguió su camino ensayando excusas para el mediodía siguiente, pues había prometido a sus hijos comer en el restaurante mexicano aquel sábado.

Faltaban dos calles para llegar a la residencia y Jorge estaba hecho un verdadero lío. A cada momento se reprochaba por el calibre de sus deseos, calificándolos de infames, pero sin poder apartarlos de su mente. Antes de llegar a la casa de cuidados prolongados, se sintió verdaderamente extenuado. A pesar de la contradicción aparente en que lo situaban sus emociones, Jorge amaba a Lucía y la extrañaba onda y dolorosamente desde el fondo de su corazón. Al centrarse en ese último sentimiento, recuperó un poco de su fortaleza innata, y pudo al fin, entrar en la lujosa residencia dispuesto para afrontar la inquietante conversación que tenía pendiente con su esposa.

El lugar donde residía Lucía desde hacía un par años, no parecía un lugar para enfermos. Era una casa preciosa, luminosa, decorada al mejor estilo Laura Hashley, cálida y alegre por la presencia de flores diferentes tanto naturales –siempre presentes en los espléndidos jarrones– como en el estampado de cortinados o cojines. Todas las aberturas eran mucho más amplias que el estándar, en función de facilitar la circulación de sillas de ruedas y, eso mismo, le daba un aire de generosidad y transparencia reconfortante.

Jorge estaba sereno en ese entorno y ya no tenía pensamientos conflictivos. Solo estaba allí, cerca de la mujer con quien había sido tan feliz. Tomó el ascensor y subió a la segunda planta donde Lucía ocupaba una dependencia con balcón terraza a los jardines. El ambiente era lo suficientemente grande como para distribuir diferentes zonas de estar incluyendo la de dormir. La puerta

estaba entreabierta y Jorge vio a su mujer de espaldas, frente a un caballete de pintura, siguiendo las indicaciones de una acompañante que, sin facilitarle las cosas ni hacer por ella, asistía a Lucía en la creación de un paisaje de manchas exquisitamente logradas. Los colores etéreos y las formas sugestivas de contornos diluídos, parecían una manifestación del alma. Del alma bella de su mujer. Jorge sintió una emoción fuerte que le inundó de lágrimas los ojos. Admiraba a Lucía. Y ahora, frente a un trabajo de creación estética tan hermosa, se sintió tonto, y hasta avergonzado por haber pensado que Lucía desease abandonarlo todo.

– Cariño sé que estás ahí. Puedo olerte por debajo de ese nuevo perfume que te has puesto.

Jorge no pudo más que reír por la agudeza sensorial de Lucía. Era tan ella misma, a pesar del tono desvirtuado que traducía la tecnología…
Debido a su enfermedad degenerativa, Lucía estaba en una situación corporal –quizás menos avanzada pero– muy parecida a la del célebre científico del Big Bang. Sin embargo, su olfato parecía cada vez más refinado.

–¿Te gusta? Lo estrené para venir a verte.
– Bien hecho. Es tiempo de estrenos. Aunque ya sabes que el melón no me gusta para tu piel, y tiene un porcentaje muy alto… pero bueno, no logra disimular ni los cítricos ni el sándalo que lo componen… ¿Qué te parece mi cuadro?
–De lo mejor que he visto en mucho tiempo. Me ha emocionado. Es bueno, entra por los sentidos.

–Cuando tenga una serie, organizaré una exposición y rogaré que los críticos de arte sean capaces de repetir tus palabras. Eres un encanto. Salvo por tu perfume nuevo.
–Creo que es tiempo de dejarles a solas. Me alegra verle Jorge, su mujer ha hecho un gran trabajo. –La joven asistente besó a Lucía en la frente y estrechó la mano de Jorge con verdadero afecto. Antes de salir, preguntó al matrimonio si deseaban ordenar algo de la cafetería y, discretamente, cerró la puerta tras de sí.
–Lucía, mi amor… –Quiso abrir el diálogo Jorge pero Lucía impidió que terminase la frase.
–¿Te has dado cuenta del tono que están tomando las hojas del roble? Este otoño será inolvidable. Me ha inspirado. He aprendido a pintar y ahora tengo nuevos proyectos… ¿Cómo están los chicos?
–Nacho, bien. Como siempre, sensible pero sereno. Cecilia no sé, está inquieta, enojada, alterada… Por lo visto, no entiende de perfumes, pues ella es quien me regaló el que llevo puesto, pero evidentemente tiene buen olfato, como tú. No sabe de qué se trata pero sabe que algo está sucediendo. Es intuitiva. Pero ambos están bien de salud y no han bajado el nivel en los estudios. Quieren saber si vendrás mañana a casa.
–¿A casa? Hablemos con propiedad. Esta es mi casa. Y creo que ya es hora de aceptar que no me resulta cómodo desplazarme.
–OK. Hablemos con propiedad. Esta no es tu propiedad. Nuestra casa es tú casa y la de todos, aunque si te fatiga desplazarte, vendremos más tiempo a estar contigo en esta casa provisoria.

–¿Provisoria para quién? Mira Jorge, mi padre ha puesto tanto dinero en la fundación que, esta encantadora estancia, este apartamento de la residencia, es ahora de mi propiedad. Y no es un bien ganancial ¿comprendes?
–Me estás matando. ¿Cómo puedes hablarme tan fríamente? Has dejado de quererme…
–No dramatices, por favor. Siento haber sido tan abrupta, pero sí. Hemos de hablar claro. Yo no te estoy matando. Esta enfermedad ha puesto fin a la vida que llevábamos. Y es hora de asumirlo. No tenemos una vida matrimonial, ni convivimos en familia, ni lo volveremos a hacer. Y tú lo sabes. Hemos estado engañándonos durante los últimos tres años al menos y, con ello, no hemos hecho otra cosa que dejar de vivir. Y no digas que te he dejado de querer. Te amo.
–¿Cómo se entiende eso? ¿Cómo quieres que entienda que me ames y me pidas el divorcio a la vez?
–Te pido el divorcio porque te amo. Porque amo la vida. Y amo la vida tuya, y la de Nacho, y la de Cecilia, y la mía también. Con lo que me toca y nos toca. La hemos estado deteniendo, aprisionando en la tristeza de lo que ya no es. Hemos estado negando la vida. La que es ahora. Y no quiero más de todo eso.
–No me dejes Lucía…
–No te dejo. La vida cambió las reglas de nuestro juego y nosotros estamos dejando de vivir como si fuéramos dos malos perdedores de su maravilloso juego… ¿Hemos perdido? ¿O hemos cambiado? Quizás las dos cosas, Jorge, pero basta ya de melancolía. Eso es puro egoísmo. Hay demasiado amor por todas partes y está

tan desperdiciado…
–No te entiendo…
–No quieres entender, que es bien diferente a no entender. ¿Que no entiendes que necesito ofrecerte mi dignidad? La dignidad de una mujer que habita en mí y a la que ya no le sirves como marido… La dignidad de dejarte libre para pedirte que no me dejes de querer desde otra forma de amor, ya que se me ha negado mi propia forma...

Lucía al fin rompió en un llanto que no era de autocompasión, y Jorge sintió que la amaba y la admiraba más que nunca. Su dolor era nimio en relación a la profundidad de lo que acababa de escuchar. Y sin pensar ya, sólo atinó a fundirse en un abrazo simbólico, arrodillado en el suelo, con su cabeza en la falda de Lucía, acariciando su rostro con una mano, y con la otra cogiendo la de su esposa. Pasaron mucho rato en ese contacto amoroso sin palabras. Alguien golpeaba la puerta de la estancia y Jorge se puso de pie. Se miraron serenamente a los ojos diciéndose cosas verdaderas sin hablar. Él la beso con la delicadeza de que son capaces los hombres y, pausadamente, se dirigió a la puerta. Antes de abrirla, escuchó a Lucía diciendo:

– Dile que sí. Y que hoy tomaremos un poco de vino .– Al abrir la puerta, una vieja camarera de la casa anunció la hora de la cena.
– Buenas noches, Jorge. ¿Se quedará a cenar hoy con su esposa?

Guía Nº 18

¿Suelo distraerme en pensamientos obsesivos?
¿De qué me evado?
¿Tengo conductas evitativas ante situaciones dolorosas?
¿Qué es aquello a lo que más temo?
¿Admiro a quien amo?

Capítulo XIX

El hombre en la Luna

Carla Sarrasquet había cambiado la siesta por tres horas de salón de belleza: depilación, limpieza de cutis, mascarillas exfoliantes, hidratantes, relajantes; estética de pies y manos, y hasta un retoque en su cabello para eliminar cualquier punta florecida. A las siete de la tarde estaba en su casa en pleno dominio de su ansiedad. Pero sólo le duró hasta el momento de abrir las puertas de su armario ya que, ante la hilera de prendas que ofrecía varias posibilidades, Carla no salió del tópico femenino y quedó paralizada ante el clásico: *"¿qué me pongo?"*. Como si alguien le hubiera dado la respuesta, comenzó a hablar en voz alta: *Lo sé, lo sé, lo sé. Este es el momento en que siempre me pongo el tejano y la camiseta negra. A ver, comienza de nuevo Carlita… ¿Por qué no te maquillas primero? ¡Buena idea! Y según como te veas frente al espejo, imaginas el vestuario para esa cara, regresas al armario y, sin más, tomas sólo las perchas de lo que has pensado ¿vale?*

A pesar del intento, una vez arreglada, Carla observó la magnitud del desorden en su dormitorio y decidió que sería más sencillo ir a dormir al ático. *Además* –pensó como justificándose– *queda a la vuelta de lo de Juan. Y de paso, por la mañana regaré las plantas.* Puso el cepillo de dientes y un pijama de seda que no abultaba mucho en su bolso, respiró hondo, y salió de su casa con el tiempo justo para llegar sólo quince minutos tarde a su cita.

Juan tenía todo bajo control a pesar de proponerse márgenes razonables para la espontaneidad. En realidad, al regresar de la oficina había descubierto el paso de dos hadas madrinas por su cocina: Telma y Paquita. El arroz estaba perfectamente hervido, las verduras lavadas y escurridas, la nata batida en la nevera, los frutos del bosque dispuestos con gracia en una bandeja adecuada… Repentinamente se sintió querido y listo para volver a querer. Tuvo tiempo de preparar la mesa, precocer las hortalizas para servir con almendras tostadas sobre el arroz, filetear los champiñones, mezclarlos con las espinacas crudas y colocarlas sobre un colchón de pétalos rojos, en dos platos espolvoreados con semillas de sésamo, a punto para aliñar. Tomó un baño, se lavó los dientes durante más de cinco minutos, graduó la temperatura ambiente, alimentó los cinco compartimentos para discos compactos en su equipo de música, se perfumó y, también, tuvo tiempo para esperar a Carla durante dieciséis minutos sentado en el sofá, en silencio, con el control remoto en la mano, y una sensación de vacío que iba y venía en la boca de su estómago.

En el minuto dieciséis de su espera, sonó el timbre. Pulsó "play" en el control a distancia y se levantó como un resorte para abrir la puerta del edificio desde el portero eléctrico, mientras comenzaba a sonar *Miles Davies*. Calculando el tiempo que tardaría el ascensor, se dirigió a la cocina, retiró una botella de cava del congelador y la colocó dentro de un balde térmico. *Es muy cutre* –observó Juan mientras guardaba la botella en la parte baja de la nevera y escondía el cubo dentro de un armario. *–Por Dios, que esta vez no me vea como a un astronauta–* masculló mientras se desacomodaba un poco el cabello y se arremangaba la camiseta pigmentada de color gris, con la que intentaba ganar un aire casual e indiferente.

–Hola –dijo Carla descubriendo los dientes blancos como si sus labios, pintados de un púrpura brillante, fueran un telón y, su sonrisa, el mejor espectáculo del mundo. O al menos así le pareció a Juan que, apoyando las manos entre la puerta y el marco, parecía que su cuerpo simulaba el gesto inconsciente de abrir los brazos para una bienvenida calurosa.

–Tendré que ejercitar la memoria, no te recordaba tan hermosa…

–Y aún así ¿me dejarás entrar o aún debes reconocerme?

–Oh! Perdona, pasa por favor. Estás en tu casa…

–Bueno, si es por *Miles Davies*… No parece difícil… Quiero decir, siempre suena en la mía.

–¿Me permites el abrigo?

Carla se giró, abriendo las solapas de su chaquetón y dándole la espalda en un movimiento natural y femenino, para que Juan le permitiera irse de su abrigo como en las películas. Pero olvidó retirar su bolso del hombro. Cosa que Juan tampoco advirtió por haber detenido su vista en los cabellos rizados y renegridos en la nuca de la dama. No terminaba de desenfundarse artísticamente cuando oyó el golpe de su bolso despatarrarse en el suelo. Volvió a colocarse de frente a Juan, que aún seguía con el abrigo extendido desde el cuello, y ambos miraron con terror, cómo rodaban llaves, cepillo de dientes, billetera y todas las intimidades femeninas imaginables. Incluso un pijama que se desenrollaba como una alfombra sobre el parquet encerado.

–Es que no pienso dormir en casa esta noche…
–Comprendo…
–No, no comprendes –dijo Carla al rojo vivo y a punto de llorar mientras los dos se agachaban presurosos para devolver todo al interior del bolso. En la proximidad de la flexión espontánea, chocaron sus frentes con tal ímpetu que cayeron sentados frente a frente sin la menor elegancia.
–Perdona, ¿no tendrás mi corbata azul entre todas esas cosas? –Preguntó Juan apelando al humor como salida a tantas torpezas.
–No, –dijo Carla totalmente entregada a un puchero que aumentaba todavía más su sentimiento de bochorno –la dejaste colgada en el balcón.
–Bueno, al menos veo que el golpe no te impide ser tan

ocurrente como siempre –comentó Juan en plena risa sincera.
–¡Ves que no me crees! –Exclamó Carla, tal vez refiriéndose a su intención de dormir sola, pero ya sin llanto y entregada a un juego de confianza del que supo cogerse para salvar el enredo, continuó diciendo: –Pues, en vez de reírte como un tonto de las desgracias ajenas, asómate al balcón y dime qué ves.

Juan obedeció la sugerencia sólo para darle la espalda y tiempo suficiente para guardar sus indiscretas pertenencias. Pero al retirar la cortina para mirar en su terraza, volvió a soltar una carcajada. Su corbata azul flameaba enroscada en la baranda. Entre sorprendidos y divertidos, así comenzaron a atar cabos sueltos, a descubrir coincidencias y otras proximidades del destino. Cuando llegaron al punto en que el técnico de sonido de Carla era un eventual compañero de tenis de Juan, y que ambos habían decidido a desgano y a último momento ir a aquella fiesta en que se conocieron, conversaban animados y seguros de sí mismos mientras preparaban la cena entre los dos, con total naturalidad, aunque sin descuidar la picardía. Todo el tiempo se rozaban los cuerpos en la estrecha cocina de Juan. O las manos, entre “pásame la sal”, y “toma, agrégale un poco de pimienta”; entre copa y copa de cava; entre sonrisas y miradas intensas.

Total, que cuando las verduras estaban ya cocidas en su salsa de soja, sin mediar palabra, pues tenían las bocas selladas, Juan se las arregló para poner sus pies debajo de

los de Carla y llevársela al son del segundo disco, montada sobre sus empeines, a cocinar el amor en la cama.

Por decirlo de algún modo, el menú fue variado, entretenido, prolongado, sabroso, jugoso y generoso. Hubo dulces y salados pues, para decirlo de algún modo, tuvieron primeros y segundos. Aunque sólo ella tuvo postre, tomado, por decirlo de algún modo, de la mano de Juan, sin poder cerrar la boca ni abrir los ojos, con la cabeza ensortijada inclinada hacia atrás.

En fin, la música ya no sonaba cuando se quedaron entrelazadamente dormidos.

A las cinco de la mañana, un coro de tripas cantoras los animó a volver a la cocina. Cada uno se puso su pijama y, sentados a la mesa sin remilgos, se comieron la ensalada algo decaída, el arroz con verduras, los arándanos con nata y hasta un café con leche con magdalenas.

–Veamos un documental de animales de esos que pasan a la madrugada ¿quieres? –Sugirió Carla como si conociera a Juan desde el instituto. Él trajo una manta y se acurrucaron muy juntos en el sofá frente a la tele. Sin mirarse a los ojos, pero sintiéndose muy cerca el uno del otro, pronto comenzaron a compartir su mundo interior.
–¿Cómo es tu madre? –preguntó Carla abriendo el juego.
–Mi madre es un poco pesada… –Dijo Juan con voz amodorrada.
–La mía es peor, ya verás. Va! Desembucha un tema más

suculento que ese, o no te contaré jamás mis secretos.

Juan se quedó unos segundos callado, muy serio, como si Carla fuera capaz de desnudarle el alma.

–Carla, verás, mi padre murió cuando yo era un adolescente y…
–Y yo no conocí al mío. Ni sé quién es. Al menos tú…
–Vayamos por turno, cariño… Lo que quiero que sepas es que… A pesar de que siempre quise servirle de ejemplo… Mi hermano…
–¿Tienes un hermano? ¡Qué bendición, Juan! No te imaginas cuán pesado ha sido para mí ser única hija…
–Pero es que mi hermano es algo especial y… casi no puedo relacionarme con él…
–¿No es normal?
–No, no lo es. Y eso a mí me…
–¿Cómo lo lleva tu madre?
–Estupendo. Ella… Hasta parece ser feliz con su personalidad pero, yo…
– ¿Qué problema tiene tu hermano? Cuéntamelo cariño…
–Es homosexual y…
–¡Por todos los santos, Juan, no me digas que ha contraído el virus y que está enfermo!
–No, no, si está más sano que un roble. O que una rosa, bah!
–¡Si serás idiota! ¡Me has hecho angustiar pensando en el HIV! ¡Pero entonces el que no es normal, eres tú! ¡Tú tienes un problema y no él! ¿También te horrorizan las hijas de madre soltera? ¡Pues dímelo ahora mismo, antes

de que me termine de poner los zapatos y huir de esta casa! –Gritaba Carla hecha una tromba mientras recogía su vestido y se ponía el abrigo sobre el pijama.
–No, no! No me importa si tu madre es soltera, viuda o divorciada! Lo siento! ¡No te vayas por favor! No estropeemos esto antes de comenzar!

Carla sintió la angustia en el tono de voz de Juan y pensó que su reacción había sido desmedida e injusta. Que tal vez ella tenía "problemas con las madres solteras" y no con la homosexualidad, y que para la dimensión emocional de Juan, la cuestión era a la inversa. Aún de espaldas a él, frente a la puerta de casa, comprendió que, más allá de diferencias de opinión y experiencias de vida, no había estado sensible, pero por nada del mundo quería estropear algo que parecía estar comenzando de verdad en su vida. Volvió al sofá y, abrazándolo con ternura, Carla abrió un diálogo que alivió a Juan de todos sus temores.

Un rato más tarde, cuando ella le confesó sus resentimientos y la difícil relación que mantenía con su madre, él supo retribuirle con una actitud comprensiva y fraternal que, a ella, le supo a protección masculina. Había desaparecido al fin, su sensación de desamparo infantil, y en ese momento, sintió completar todo cuanto había anhelado en su vida.

Alrededor de las diez de la mañana, habiendo ambos, hecho planes anteriores que les comprometían el sábado, Carla prometió llamar a Juan el domingo antes del mediodía,

para ir a comer una paella a un parador de mar en la Costa Dorada.

Se despidieron radiantes, felices, con una sensación de confianza y libertad.

Guía Nº 19

¿Me siento querido/a en este momento de mi vida?
¿Estoy realmente informado/a acerca de las enfermedades de transmisión sexual?
¿Mantengo una sexualidad placentera, libre y responsable?
¿Practico la tolerancia o me comporto de manera autorreferencial?

Capítulo XX

Sábado: ¿quién es el gato, quién el ratón?

Después de una noche de encuentro y descubrimiento de una nueva Lucía, Jorge había dormido como un oso tranquilo en su cueva invernal. Los gemelos se habían ido de fiesta, de modo que ni siquiera había tenido que dar explicaciones, ni anticipar con sutileza, parte de las novedades que en breve deberían afrontar.

Jorge saltó de la cama como un resorte. Veinte minutos más tarde, sobre la mesa de la cocina, dejó dinero como para cuatro comensales y una nota que decía: “Chicos, decidí resolver un problema pendiente en la casa de Pals. Si tienen ganas, disfruten de un buen guacamole con amigos. Nos veremos por la tarde. Mamá está muy bien y les envía besos. Yo también os dejo uno a cada uno. Hasta luego, pá.”

Al escribir esa nota a sus hijos, o al encontrar palabras adecuadas, Jorge se sintió tranquilo. Incluso durante los kilómetros recorridos por la autopista hasta la Costa Brava, se permitió disfrutar de una situación transgresora sin más preocupación que la de evaluar las implicancias laborales

de una aventura. Pero confió en su noción y manejo de los límites y no dio más vueltas al asunto.

Una hora antes de lo indicado en el e-mail de Loli, Jorge entró en su casa frente al mar. Abrió persianas y ventanas para que el sol y el aire entraran después de un par de meses de encierro. Luego, cuando tuvo listos los leños para encender la chimenea, volvió a cerrar las ventanas y preparó un aperitivo.

Jorge permanecía frente al ventanal, en una postura relajada, con la vista perdida en el horizonte marino, aunque su presión arterial ya estaba preparada para la guerra. Tenía un buen color en el rostro y la sonrisa se le había estampado a fuerza de pensamientos de tono atrevido.

Como esperaba oír el timbre de la casa, no había prestado atención a las pocas personas que se distinguían paseando por la cala. Cada tanto había pasado una pareja caminando al ras de la espuma que dejaban las olas en la arena. Al rato, vio cómo un grupo de gaviotas llegaba a la playa en picado. *Habrá algún pez muerto* –pensó mientras bajaba la vista. Entonces, muy sorprendido, se incorporó de un salto. Loli estaba allí, en medio de un círculo de panecillos que había preparado para anunciarse en espectacular llegada. Una estola amarilla flameaba estridente entre sus cabellos rojizos. Tan diminuta y llamativa a la vez, a Jorge le pareció que toda ella era un banderín que indicaba el estado de mar dudosa. No pudo más que menear la cabeza y reírse mientras se daba por aludido: *Vale, te iré a buscar, me*

llenaré de arena los zapatos por ti … Ya veo que la señorita no hará nada predecible –Se dijo poniéndose un jersey blanco muy grueso y algo desgarbado. Cogió una aceituna rellena de anchoa y salió por la puerta que bajaba por un jardín rústico entre las rocas escalonadas hasta la arena.

Las gaviotas armaron revuelo como protestando ante la llegada de un intruso. Jorge se detuvo, socarrón, a escasos cuarenta centímetros de la altiva mujercita. Los ojos les brillaban de picardía y viento. Sus bocas parecían duplicadas por una misma sonrisa cuando Jorge se inclinó para acortar altura entre su cabeza y la de Loli. Sin retirar las manos de los bolsillos, exageró la sonrisa para desnudar una sugestiva aceituna entre sus dientes y esperó desafiante, invitador, dominante ahora.

–Cierra los ojos –ordenó Loli a secas y sin pestañear. Luego, dando un solo paso, pero obligada a pararse de puntillas, estiró un poco el cuello, respiró un par de veces expresamente con exageración, muy cerca del oído del coach y, a continuación, apoyó la punta de su lengua justo debajo del lóbulo de la oreja izquierda del consultor. Desde allí, comenzó un recorrido lento y ondulado como de almeja hasta la comisura de la boca bien afeitada de Jorge. Le recorrió el borde de los labios y, tal como lo supuso, Jorge aflojó involuntariamente la presión de sus mandíbulas, dejando caer su presa redondita dentro de la de Betty Boop. Pero entonces, Jorge desenfundó sus manos y, ganándosela contra el pecho, estuvo a punto casi, de comérsela entera, cruda y sin limón.

Sin interrumpir aquel desesperado boca a boca, el caballero se cargó a la pequeña dama en brazos y se las arregló para subir por las rocas, abrir la puerta y acostarla debajo suyo sobre el sillón frente al fuego.

Jorge, que ya no estaba para aperitivos, se dispuso a entrar de lleno y a todo vapor en el plato principal cuando, entre los certeros bocados, mordiscos, succiones y pellizcos que le propinaba Loli casi hasta la exasperación, escuchó algo que le resonó tan desconcertante como una alarma:

–¿Quieres que sea tu niña, verdad?

A Jorge se le pasó por la cabeza la idea fugaz de detener el juego. Tan fugazmente, que dejó continuar la respuesta a su impetuoso cuerpo, creído de sí, incapaz de un alto el fuego en medio de ese combate que ya auguraba un dudoso triunfo.

Media hora más tarde, bajo la ducha que no quiso tomar acompañado, Jorge sintió un regusto amargo y un vacío como de susto y desagrado. Dejó que el agua caliente le aclarara los pensamientos y, cuando recuperó el control de sus actos sintiéndose lúcido otra vez, regresó a la sala para improvisar una comida rápida mientras Loli entraba al baño.

–Pensaba que iríamos a comer algo a… – dijo Loli sin ocultar su decepción al ver la mesa puesta sin encanto.
–Lo siento, no tengo más tiempo… ¿En qué has venido hasta aquí?

–En tren y en taxi.
–Pues ahora te llevará a casa un viejo amigo del pueblo. No le vendrá nada mal hacerse con un dinero extra y viajarás más cómoda.
–Pensé que bajaríamos juntos…
–Lo siento bonita, no tuvimos ocasión de hablar antes del encuentro, y yo aún tengo que subir al próximo pueblo a comprar unas cosas para mis hijos. – Mintió Jorge en un tono de amabilidad hierática.
–Como quieras –Dijo Loli levantándose de la mesa sin acabar su bocadillo.

Jorge se las ingenió para que, en la conversación breve que mantuvo por teléfono, su amigo local no hiciera preguntas y llegara rápidamente a buscar a su pasajera. Loli se había puesto unas enormes gafas de sol y salió de la casa sin despedirse, apenas escuchó detenerse un coche en la puerta.

A las seis de la tarde Jorge ya estaba en casa. Se sentía culpable, incómodo, enfadado y disgustado. Enseguida reconoció la letra de Cecilia que había escrito una nota:

"¡Gracias pá! Yo invité a quien tú ya sabes y Nacho a su inseparable Raimon. Alcanza para cine y todo, pues nos abstendremos de postre y refrescos. Pensamos cenar en casa. Obvio. Muac. Yo."

Es decir, "prepáranos una abundante cena" – pensó Jorge sonriendo ante la alegría que translucía la nota, y se sintió

el papá más predispuesto a cocinar del mundo.

Calculó que tendría tiempo de tomar una siesta y de postergar la reflexión de cómo abordaría el tema de su aventura. *Los gemelos no llegarán antes de las nueve y media. Como siempre, la cena del sábado estará a punto a las diez.* –Tras su último pensamiento, Jorge volvió a tener un sueño profundo, como el de noche anterior, como hacía años que no lo lograba.

Al despertarse, se quedó un rato pensando en el sueño aparentemente absurdo que había tenido. Se había visto a él mismo muy pequeñito, caminando sobre un gran rectángulo blanco con letras inmensas, y rodeado por un extraño bosque de lechugas gigantes.

–¡La tarjeta de Komodo en el cubo de Juan! –Exclamó Jorge incorporándose en la cama. –Debo sincerarme de manera urgente con mi amigo. –Así, con un gesto de preocupación, Jorge dio por terminado un juego que ya desde hacía horas, había dejado de divertirle.

Guía Nº 20

¿Busco amor, sexo, poder? ¿Qué necesito, qué deseo?
¿Lo que no sé o no quiero saber, pasa a ser todo aquello de lo que no tengo dicción?
¿Tengo a-dicciones?

Capítulo XXI

La persona que es mamá

Ese sábado antes del mediodía, Juan había llegado a la casa de su madre sin confirmar que iría a comer, con la absoluta seguridad de darle una gran alegría. Pensaba dedicar el día sin prisas a un reencuentro en familia y, además, tenía la determinación de iniciar a su madre en el uso del ordenador, tal como lo había sugerido Clara. Así se había presentado, a la una menos cuarto, cargando su ordenador portátil, su escaner, un par de trajes para que se probara su hermano, y una serena vitalidad que le armonizaba sus facciones al punto de parecer más guapo.

Era difícil tomar a Telma por sorpresa, pues siempre tenía la nevera repleta y ánimos para improvisar la mejor comida casera del mundo.

–¡Cariño, cómo es que vienes tan cargado! Pero qué traes ahí, podrías haberme avisado y hubiera bajado a ayudarte…
–¡Pero si no pesa nada, mujer, qué exagerada eres! Ven aquí, dame un par de besos que aún no me has saludado.
–Ya sabes que tu hermano pliega a las tres ¿te esperarás

a comer con él o tienes que irte enseguida? Dice que hoy peinaba otra vez a la de TV3. Lo bien que hace, se la ve más guapa desde que tu hermano le cambió el corte… Bueno qué, ¿le esperas o no?
–No hay problema, pero me vendría bien un tentempié. En realidad, me quedaré hasta tarde… Hay un corte de luz en mi barrio y me han informado que la avería estará reparada recién por la noche ¿Te importa que trabaje un rato aquí, más tarde? Me tendrías que aguantar casi todo el día…
–Sí, hombre sí. Si es que tu hermano se pondrá más feliz que un sol… Hace como cuatro meses que no comemos los tres juntos. Ahora mismo te traigo la mesa desplegable y pones todas tus cosas tranquilamente en el rincón de la ventana. ¿Te apetece un café con leche con el bocadillo o prefieres una cervecita? Pensaba hacerte una buena tortilla de patatas con pan con tomate … Son casi la una…
– Sí, buena hora para una cerveza. No hay caso, no consigo comer tortilla de patatas tan buena como la tuya, y si tienes un par de olivas por ahí... Ah! Le he traído un par de trajes para que elija ¿De quién es la boda?

Telma y Juan conversaron un momento casi a los gritos, uno preparando el escritorio improvisado en la sala y, la otra, en la cocina batiendo un par de huevos mientras la sartén burbujeaba llena de patatas.

Después de tomar aquel super tentempié, a Juan le entró una modorra de satisfacción tal, que decidió tomarse una siesta en su cuarto de soltero hasta la hora de comer.

Con unos embutidos y ensalada de primeros, y los canelones que tengo a punto para gratinar en el congelador de segundo, los tendré contentos, y así ahora me siento un rato a adelantar el tejido. Me huelo que Juan ha estado de tiroteo... Mejor hago un rato de silencio para que se reponga bien. Trabaja demasiado… –Pensó Telma felíz como una gallina clueca.

Sentada en un sillón al lado de la mesita del teléfono, a las dos y cuarto, Telma atajó una llamada antes de que terminara de sonar el primer ring, para no despertar a su Juan.

–Ni en sueños te imaginas lo que voy a decirte: ¡Me han contratado para estar en el canal, mama, como lo oyes!
–Pues sí que habrá festejo al mediodía…
–Sí, por eso te llamo, no voy a comer mama, me llevan con ellos. Ya te contaré lo que comen las estrellas, ahora me voy corriendo, que me esperan en un monovolumen de esos que tiene la producción…

Telma se despidió de su querubín sin decirle que Juan estaba en casa esperándole, ni que le había traído unos trajes. No quiso empañar tanta ilusión aunque sí, se aplacó un poco la de ella. Fuerte y resuelta ante los cambios, siempre que fueran para bien de los suyos, también ella decidió alterar un poco sus planes. Dado que el menú se resolvería en un santiamén, decidió dejar dormir a Juan “cuanto el cuerpo se lo pida”. Ajustó la puerta de la habitación y cerró la del pasillo para quedarse bien a

sus anchas en la sala. Abandonó el jersey que tejía para la nieta de su vecina y, de puntillas, se acercó a la ventana.

Con total seguridad, Telma pulsó la tecla de encendido del ordenador de Juan. *Qué bien, es casi todo igual que en el de Puri… Aquí está el Internet Explorer… ¡Allí vamos Telma!* – Se decía a sí misma con cierta ansiedad.

Pocos minutos más tarde, Telma chateaba animadamente con un grupo de gente que le daba la bienvenida en pantalla, refiriendo comentarios íntimos que ponían en evidencia una amistad nacida algún tiempo atrás. Así podían leerse frases variopintas y plagadas de errores ortográficos que no impedían la cálida comunicación:

–"Filomena: que ya te as confezau com el teu filio?"
–"Henry: como ir las rondillas, ya conseguio el cartilage que e recomendadou?"
–"Puri: Hola Telma! recibí la lana.gracias.dime que nº de aujas me conviene usar"

Totalmente absorta, sin noción de tiempo y espacio, a las tres de la tarde Telma seguía contestando preguntas y haciendo otras muy variadas, sin advertir la presencia de Juan a sus espaldas, que sorprendido de tanto silencio, se había levantado descalzo y, azorado primero, y admirado después, permanecía observando el cuadro inimaginable de aquella internauta en plena faena, desde hacía al menos veinte minutos. Entonces sonó el timbre con insistencia y, mientras su madre giraba sobre el asiento e intentaba

incorporarse con dificultad, Juan le dio un susto de muerte cuando simplemente dijo:

–No corras ma, yo abro…
–Aayyy!!! Perdona, perdona…–Repetía Telma al sentirse descubierta, y como si hubiera pecado, sostenía la palma de la mano sobre su pecho en señal de angustioso arrepentimiento.

Juan despachó rápidamente al cartero y con los ojos abiertos de asombro regresó junto a su madre.

–Mamá, no puedo creer lo que han visto mis ojos… Pero por Dios, no te disculpes. Estoy sorprendido pero, más aún, estoy… estoy orgulloso de ti ¿Me quieres poner al tanto por favor?
–Y no he gratinado los canelones… Esto es un vicio…
–Te pido por favor que no pierdas tiempo con falsas culpas y no me tengas más en vilo … ¡Desembucha! ¿Cómo, cuándo, dónde? Lo quiero saber todo y además, ve pensando una buena excusa, porque si hay algo que ya me está enfureciendo, es ver que eres una experta y que no me hayas pedido un ordenador ¡Justo a mí! Eso sí que me costará de aceptar…

Telma hacía casi medio año que había asistido a unos cursos de informática e Internet para gente mayor, patrocinados por el casal del barrio, del que era miembro activo desde su viudez.

Desde que dominaba el tema, se hacía un rato todos los días, para chatear desde los ordenadores de aquella asociación. Pero no había encontrado un solo momento en todos esos meses, para dialogar tranquila con su hijo.

Juan abrazó a su madre sentidamente, en un acuse de recibo a tanta desatención injustificable de su parte. Tomaron una buena merienda y decidieron dejar los canelones para compartir la cena y las alegrías con su hermano. Superadas las sorpresas y emociones de la tarde, Juan aprovechó el tiempo para dar una demostración del proyecto a su madre, del software que lanzaría al mercado y, por primera vez, sintió que podía intercambiar ideas más que valederas, de par a par, con una mujer adulta, una persona interesante, llena de inquietudes y también de carencias que, además, se trataba de “mamá”.

Guía Nº 21

¿Cómo imagino mi vida después del retiro laboral?
¿Me relaciono con personas, o con la idea que tengo acerca de su grupo de pertenencia, clasificación o categorización?
¿Me siento distanciado/a de algún ser querido en este momento?

Capítulo XXII

Entre dos amores

Para Carla Sarrasquet había sido muy fácil volver a colgar todas las prendas tendidas sobre su cama. Los recuerdos intensos y de tantos matices emocionales, le hubieran hecho liviana cualquier tarea. Pero en realidad, sólo se había propuesto meterse en la cama y dormir. Tal vez el cansancio, o tal vez el deseo de prolongar una noche que sería una de las más queridas de su vida. Quería recrearla detalle a detalle. Retenerla, como quien memoriza una poesía repitiéndola una y otra vez. Cerró todas las persianas y volvió a ponerse el pijama de seda para envolverse con el olor de Juan y, justo cuando se disponía a desconectar los teléfonos, pensó en Miranda.

Hola diosa, voy a dormir con los teléfonos en off hasta que despierte solita. Luego, si no encuentro tu negativa en mi contestador, saldré directo para tu casa. Te advierto que llevaré un hambre feroz. Besitos. –Grabó Carla un mensaje sin exaltaciones, y muy aliviada de no encontrar a su amiga en casa. No le apetecía nada ponerse a conversar en aquel momento.

Al escuchar el mensaje, Miranda se puso rabiosa. Había estado conteniéndose para no interrumpir a Carla, impaciente por tener novedades suyas, y justo se le había ocurrido bajar a comprar pan en aquel instante. Luego intentó analizar el estado de ánimo de Carla volviendo a escuchar la grabación un par de veces. Pero le había sido difícil distinguir si su amiga estaba amodorrada y feliz, o desanimada y deprimida, ya que el tono de voz era monótono. *No, nada de eso. Seguro que le fue estupendo. Es una pícara, no me ha dejado pistas en la inflexión de su voz pero… ¡Te conozco mascarita! Haz estado misteriosa, ¿quieres dejarme en suspenso eh?* –Concluyó Miranda quedándose al fin mucho más tranquila. Pensó el menú para la noche, y organizó una tarea hogareña que tenía pendiente desde hacía un par de meses: guardar la ropa de verano y ordenar la de abrigo más espaciosamente.

Cuando agotó su voluntad para el aseo doméstico, Miranda comió algo ligero y se sentó a saborear un buen café, mientras imaginaba la entrevista con el gerente de *SoftIberia* que tendría el lunes. Le gustaba indagar en sus pensamientos acerca de qué cuestiones podrían inquietar a sus posibles nuevos clientes y solía visualizar encuentros imaginarios preguntando y respondiendo al mismo tiempo como si fuera, ella misma, dos personas a la vez. Así, muchas veces lograba dar en la tecla y crear un producto que parecía hecho a medida, antes de ser informada de las necesidades de una empresa. De hecho, no le gustaba presentarse sin manejar un mínimo de información respecto de quienes la entrevistaban, así es

que, en medio del ping pong de su imaginado diálogo, Miranda se dirigió, muy apasionada, rumbo al escritorio. Encendió el ordenador y, como primer cable a tierra, entró en la página web de SoftIberia para analizar su estética, sus servicios, su antigüedad e historia fundacional, su organigrama, posicionamiento en el mercado, su política empresaria, y cualquier detalle que le ofreciera, al menos, la sensación de no presentarse ante un desconocido.

El trabajo se había convertido en un gran amor para Miranda Lynch y, en el momento en que tomaba notas sobre los aspectos que deseaba investigar en su próxima cita, su otro gran amor, intuitivo y celoso de tanta pasión profesional, se hacía presente haciendo sonar el teléfono desde el otro lado del Atlántico.

–Mamá, soy Alba ¿te pillo en tu clásica siesta de sábado?
–No, cariño ¡qué sorpresa! ¿Cómo va todo? Corta, corta, que mamá te llama ¿quieres?

Alba no tenía problemas económicos y menos para afrontar el costo de una comunicación, pero necesitaba recibir. Deseaba que su madre la llamara, la extrañara, la deseara y hasta la necesitara. Por eso, aceptó la invitación a cortar la llamada, para escuchar el ring que sonó de inmediato, y por la certeza que tendría al fin, de tener a su exitosa mamá, al menos por teléfono.

A partir de la conversación que mantuvo con su hija, a Miranda le cambió el humor radicalmente. Miró la hora en la pantalla de su ordenador y decidió tomar una ducha

antes de ponerse guapa. No estaba para críticas, y no se exhibiría ante Carla, precisamente ese sábado, con esas ropas gastadas que disfrutaba tanto usar de “entre-casa”.

Una hora más tarde, al abrir la puerta, Miranda vio a Carla con un rostro radiante y una botella de gran reserva en la mano alzada en señal de triunfo.

–¡Lo hiciste! ¡Pasa de una vez pendón arrabalero, y comienza por los detalles del vestuario! Que te fue bien… ya lo veo en tu cara. ¡Caray, pimpollo! ¡Eres la viva imagen de la felicidad! Soy toda oídos, dame el abrigo… –La última palabra que pronunció Miranda, sirvió para que Carla contara la anécdota de su bolso al quitarle Juan el sobretodo. Ambas rieron a carcajadas y volvieron sobre cada episodio al menos unas tres o cuatro veces durante la velada.

Recién en el momento de tomar café, Carla pudo salirse un poco de sus propias vivencias y, entonces, advirtió que su amiga no estaba bien. Conocía ese rictus forzado en la sonrisa de Miranda y notó que algo serio le preocupaba.

–Bueno, ahora, quiero que me cuentes qué te está pasando a ti –dijo Carla mirando seriamente a su amiga.
–Te juro que me avergüenza lo que voy a decirte, pero, lo que siento, es que Alba me está fastidiando. ¡Imagínatelo! Mi propia hija, mi única hija, embarazada de mis nietos... Y resulta que te mentiría si te digo que no me molesta su demanda…

–Tranquila. Ya veo que estás hecha un lío. ¿Qué te pide exactamente?
–Que esté por ella. ¡No! ¡Es más que eso! Me pide que esté con ella. Como si estuviera a la vuelta de la esquina…
–Y cuál es el problema… No tienes angustias económicas, te llevas bien con tu yerno, estás feliz de ser abuela, Brasil es maravilloso, no tienes críos ni relaciones que te aten…
–¡Otra más con ese discursito! ¿Que os habéis puesto de acuerdo tú y Alba? ¿Acaso doy la imagen de una mujer sin vida propia? ¿Cómo es esto? ¿Es que ser abuela significa el fin de cualquier otro proyecto personal? ¿Que no veis que estoy en la cresta de mi realización? ¡Las dos personas que más quiero y que más me importan en mi vida, resulta que no saben nada de mí, o lo que es peor: les importa un bledo mi vida!
–Para, para ya! Antes que nada, no te permito que digas esas cosas de mí. Además, sabes perfectamente que tanto Alba como yo, te queremos incondicionalmente…
–¿Incondicionalmente, dices? ¿No será al revés? ¿No será que pretendéis que yo sea incondicional, que esté siempre a vuestra disposición?
–Escucha lo que iba a decirte, y… para ya de despotricar. ¡Controla tu ira, especialista en IE! Recuerda que soy tu amiga. Deja de hablar en plural como si tuvieras dos hijas. Porque si te pesa mi relación, vamos mal. A Alba la querrás siempre aunque quisieras no quererla tanto a veces… Pero a mí, me puedes dejar cuando te apetezca, aunque me moriría si lo hicieras. Pero quiero decir que, nuestra amistad, se basa en principios de libertad, de respeto, de elección consciente y no de lazos sanguíneos ¿vale? –

Carla se manifestaba tan firme y seria, que Miranda sintió aquellas palabras como un cubo de agua fría. El shock le permitió acusar límites y, enseguida, comprendió que se había desubicado un poco.

–Lo siento. Me hará bien lo que tengas para decirme. Creo que necesito de tu comprensión y tu ayuda –dijo Miranda en tono más sereno y humilde.

–Tú me has enseñado a prestar atención a las palabras… Fíjate bien lo que has dicho: "estoy en la cresta de mi realización" ¿te refieres a la realización profesional o personal? Porque si estás en la cumbre de todo… ¿qué te queda por hacer, por desear, por disfrutar? Por otra parte, tu vida nos importa más que tu trabajo. Es cierto. Y también es cierto que, si bien para ti no están en disputa la vida y el trabajo, también es cierto que, tu vida, es algo más que esos dos aspectos funcionando bien, pero por separado… Quiero decir…

–Te he comprendido perfectamente. Y me emociona tu comprensión, y me vuelvo a avergonzar ahora…

–¿Por qué?

– Porque yo me la paso enarbolando en las empresas y en mis conferencias, la teoría de que, vida y trabajo, no deben dividirnos dentro nuestro; que la realización profesional va de la mano de la realización personal… Y hasta ahora, yo pensaba de mí que era un ejemplo vivo de ello, y por lo tanto, capaz de hablar con autoridad y coherencia delante de las personas más exitosas laboralmente… Pero ahora…

–¿Pero ahora qué?

–Pero ahora me siento una incoherente, un blef… Creo

que no se me había presentado aún una verdadera situación que me pusiera a prueba… Que me hiciera vivir la sensación de estar entre dos amores, o entre la espada y la pared… Yo amo a Alba, a mi yerno, a mis nietos por venir como a mi propia vida, pero aún así, y aún siendo verdad que no necesito ganarme el dinero para vivir… Siento que mi trabajo es maravilloso, que me hace crecer, disfrutar, que me brinda desafíos vitales, y además, soy consciente de que la humanidad necesita tanto trabajo a largo plazo dedicado al crecimiento personal… Yo me sé una trabajadora humilde de la evolución… También me sé un granito de arena… Pero se necesita cada granito de arena para construir esa playa dorada interior, donde disfrutar de la vida, de los niños, de los amores y, en suma, de todos los demás logros…

–¡Cómo te quiero Miranda! Si es que eres la persona más conmovedora y bella del mundo, sólo que no eres Buda, ni la Madre Teresa… eres Hu-ma-na ¿lo entiendes? Y eso significa aceptarse falible… ¿que acaso te estabas sintiendo un poquito infalible por casualidad, diva querida, y por eso Alba te ha venido a fastidiar haciéndote sentir en falta?

–No seas boba… Tu sí que eres una persona increíble… Y me estás dando una gran lección, pero… Continúa, creo que aún no logro aprobar la asignatura…

–Vale, somos dos bobas. Dos bobas tirándose flores. Veamos qué falta para terminar de entender el tema que te ha puesto en conflicto… ¡Ah, sí! Ya pillo el hilo. Dime una cosa, Miranda, si tanto estás en la cresta de la realización profesional… ¿No te has planteado nunca dar

seminarios en otras tierras, por ejemplo? Digo, porque si de ponerse creativas se trata, y de dar unidad a los diferentes aspectos de nuestra vida para que no nos dividamos dentro nuestro… Y de playas doradas, y de humanidad con carencias de desarrollo… ¿Te has dado cuenta que rápido van los aviones hoy en día? Cruzan el charco en un poco más de tiempo apenas, que el que te tomas habitualmente para ir a tus clases en Madrid …

Carla acababa de meter el gusanillo de nuevos desafíos en la mente de Miranda. Y ambas lo sabían, de modo que, sin explicitar más nada sobre aquellas sugerencias tan obvias y acertadas, se dieron un abrazo espontáneo y se despidieron sin más. Ambas necesitaban estar a solas.

Guía Nº 22

¿Cómo es mi tono de voz?
¿Qué dice de mí, esa cadencia de mi voz, que yo no expreso con palabras?
Cuando tomo consciencia de una contradicción en mi vida, ¿tengo la oportunidad de crear una realidad más coherente…?
¿Vivo actualmente en alguna contra-dicción?

Capítulo XXIII

Domingo: Sinceramiento

Mientras dos tercios de la ciudad dormía, a las once de la mañana del domingo Juan ya había puesto en orden la casa, había jugado un partido de dobles con sus colegas de tenis, había regresado a su casa y, tras una ducha, había bajado a desayunar al bar de "su parque" . *Es un día espléndido para comer una paella en alguna terraza frente al mar* –pensó Juan que, tras leer el periódico de cabo a rabo, consultó el reloj y decidió volver a casa, preparar la cámara de fotos, las gafas de sol, y quedarse tranquilo a esperar la llamada de Carla.

Le embargaba una alegría tan inusual, que Juan se sentía como de estreno. Por un lado, la sorpresa de su madre que ahora le hacía pensar en el futuro de su proyecto con más fuerzas que nunca. Y por otro, la sorpresa de una mujer que, desde el viernes, le había hecho olvidar el pasado y le inspiraba deseos de permanecer atento al presente, momento a momento.

Poco antes de las doce sonó el teléfono y no dudó ni por

una fracción de segundo, de que escucharía la voz de Carla. Tal fue su desconcierto al recibir una voz masculina del otro lado de la línea, que no reconoció a Jorge ni aún cuando éste pronunció su nombre.

–Qué Jorge… –preguntó Juan con fastídio.
–No te diré mi apellido ni en código Morse… ¿Estabas durmiendo aún?
–¡Qué va, "coach", qué va! –reaccionó su memoria inmediatamente al oír esas palabras –. Es que me has pillado distraído, perdona, ¡pero qué sorpresa me das! Quizás porque aún no habíamos hablado nunca en fin de semana… Se ve que no entrabas en las posibilidades…
–Ya veo, lo siento Juan, pero es que sé que no debo esperar a mañana para hablarte…
–Por supuesto que no, hombre. Si me puedes llamar cuando te apetezca. Por cierto, ¿juegas tenis?
–Pues sí, pero quiero comentarte algo importante –respondió Jorge denotando seriedad en la voz.
–¿Cómo has encontrado a tu esposa?
–Bien. Creo que mejor y más entera que nadie… Es una mujer maravillosa. Ya te contaré a qué viene lo del divorcio. Pero no es por eso que te he llamado…

Tras un par de rodeos, Jorge comenzó a contarle a Juan su vertiginosa experiencia con Loli, entre el viernes por la mañana y el sábado por la tarde. Dado el desconcierto que provocó en el joven gerente, retomó la historia y explicó sus comienzos, cuando decidió contestar los e-mails de Komodo.

–Mira, Jorge, jamás pensé que algo o alguien pudieran estropearme el estupendo humor de esta mañana, y tú lo has logrado tío ¡joder! ¿Cómo es que no te sinceraste conmigo el viernes después del almuerzo?
–Supongo que me avergonzaba de la situación y quería ocultarla. Mantenerla en privado… Pero se me escapó de las manos y…
–¿Y por qué me lo cuentas ahora? ¿Cuál es la diferencia?
–Dos detalles que aún no te he mencionado…
–¡¿Es que todavía hay más?!
–En el informe que te preparé el martes, te advertía que habría problemas con ella, pero jamás imaginé que fueran tan rápidos, ni que yo fuera el vehículo para que se precipitaran. No sé si pretende mi puesto cuando me vaya… Quiere poder, autoridad, y si bien tiene condiciones para la venta por sobre los demás, sospecho que equivoca el camino para tener otro status… Eso es lo que me preocupa, porque creo que es capaz de cualquier cosa con tal de obtener lo que quiere… El segundo detalle, que es por el cual me he decidido a hablar contigo hoy, es que después de dormir un rato, ayer recordé haber visto su tarjeta en tu casa….
–¿En mi casa? ¿Estás seguro de lo que dices? ¿Dónde la viste?
–Sí. ¿Te acuerdas que el día que fui a tu casa preparé una ensalada? Bueno, pues recuerdo que cuando tiré los restos de lechuga y tomate en el cubo de la basura, la vi entre otros papeles, estoy segurísimo …
–¡Komodo! “Entra en mi web”… Lo recuerdo… ¡Joder con la tía, apostó a rojo y a negro al mismo tiempo, ¿eh?!

Sí, creo que debías decírmelo hoy. Pero estoy cabreado Jorge, francamente…
–Lo entiendo, y de veras lo siento Juan; jamás pensé que me enredaría en algo así y ya ves, lo he fastidiado todo…
–Para ahí. Tampoco te creas que todo pasa por ti. Vamos a ver, comprendo incluso que en tu estado emocional, Loli o cualquier mujer te abriera una vía de escape o lo que sea… Pero ahora tengo que pensar en "nuestra" comercial… Y si te soy sincero, en este momento no la quiero en mi equipo. Pero tengo que reflexionar. Si tú te has equivocado… ¿por qué no ella? No sé, tampoco quisiera ponerme a la caza de brujas… Estoy molesto contigo, con ella y con la situación en general, pero además de reflexionar, tal vez tenga que consultar algunas cuestiones antes de tomar medidas. Por cierto, mañana tengo una reunión y no quiero interrupciones. Quiero que, al llegar a la empresa, tomes el ascensor directamente hasta la planta de sistemas y pases la mañana allí hasta que yo te llame, no quiero que tengas encuentros furtivos antes de saber cómo quiero manejarme con este asunto. Ya hablaré con Torrás para que atendáis en colaboración, algunas ideas que tengo en mente sobre el Golden.
–De acuerdo Juan. Sólo quiero decirte una cosa más: si consideras que debo dejar mi intervención en la empresa, lo comprenderé…
–No he dicho eso. Más bien dije que no quiero ser un inquisidor ni con Loli, ni contigo, ni con nadie. Tampoco veo que haya pasado nada grave para la empresa todavía, a menos que aún te falte contarme algún detalle más…
–No. Eso es todo. Aunque suficiente para cuestionarme….

–Déjame pensar ¿vale? Ahora dejemos el tema aquí por favor.
–Ni una palabra más. Estaré con José hasta que me llames. Hasta mañana Juan.

La conversación telefónica había durado más de media hora y Juan cortó exhausto, de mal humor, incluso con la sensación desagradable de que la suerte del domingo podría haber cambiado. Se sintió supersticioso, desconfiado, y hasta miró su reloj con preocupación.

Guía Nº 23

¿Cómo me puntúo, del 1 al 10, en organización y eficiencia fuera de lo laboral?
¿Tengo hábitos u obsesiones?
Cuando siento vergüenza, ¿es una manera de no responsabilizarme de mis propias críticas?
¿Entiendo la diferencia entre egoísmo y egocentrismo?
¿Tengo supersticiones?

Capítulo XXIV

Una vez, en Ibiza

No es cuestión de hacerle esperar más. Debe estar esperándome al menos desde hace media hora. Ahora mismo te llamo, amor. Me pongo las zapatillas y te aviso que estoy lista para pasar a buscarte. Dejaré la moto en los jardines, custodiada por tu balcón y el de mi estudio, y nos iremos en busca de sol y paella en tu coche ¿Qué coche tendrás? A ver… Deja que adivine. –Todo esto pensaba Carla Sarrasquet, muy feliz, el domingo a las once y veinte de la mañana, justo cuando alguien golpeaba tímidamente con los nudillos en la puerta de su casa. Convencida de que sería su vecina queriendo devolverle alguna prenda íntima que siempre se le caía al colgar o recoger la ropa lavada, Carla abrió de par en par sin ningún temor a encontrarse con extraños.

–Disculpa, la puerta de calle estaba abierta y… como pensé que con un día tan espléndido no estarías, subí a dejar esta carta por debajo de la puerta, pero ya que te encuentro… Preferiría explicar su contenido en persona, si me lo permites, claro…

Carla se encontró absolutamente vulnerable frente a un hombre desconocido que le hablaba confiablemente con acento extranjero. Fue consciente de su imprudencia aunque, hecho lo hecho, se quedó muda, mirando fijamente a ese hombre de mediana edad, sin atinar a ajustar la puerta, pensando absurdamente algo así como: "no es rubio sólo por una de esas casualidades de la genética". También advirtió el tono de su piel bronceada, de un dorado veraniego fuera de época. Y permaneció unos segundos perdida en aquellos ojos celestes que, de no haber sido por la diferencia de color con los suyos, la hacían sentir como mirándose al espejo. Todo le resultaba extraño y a la vez conocido como en un sueño. Mientras reaccionaba, observó que aquel señor la tuteaba al hablar y lo hacía con tanta dulzura, que no pudo actuar de manera defensiva o descortés.

–Tienes la misma boca y el mismo cabello que tu madre, eres preciosa…

Al escuchar esta frase, Carla despertó del ensueño y, menos dulce que su visitante, recuperó el habla para contestar de manera tajante:

–Veo que la conoce usted muy bien, señor Stüdner. Si mi madre le ha enviado para dejar una carta, pues… No se moleste en explicarme su contenido. Ya la leeré en privado cuando tenga tiempo. Ahora debo hacer una llamada, si me disculpa…
–Oh, no, no. Esta carta no es de tu madre. Ni siquiera

sabe ella que yo estoy aquí. Solo sabe que he venido a Barcelona en puente aéreo rumbo a Estocolmo.

–¿Y de quién es la carta entonces? No entiendo nada…

–Concédeme un momento, por favor, y te lo explicaré con calma. Sólo te anticipo que esta carta es tuya. Te pertenece desde hace treinta tres años, dos meses y un día. Pero quiero rogarte que la leas cuando yo me haya ido.

Carla descartó un reclamo de orden laboral, y volvió a sentirse extraña ante esas palabras. Evidentemente aquel intruso tenía datos personales acerca de ella, pero para entonces, ya no sentía encantamiento, sino más bien confusión. La intuición le dictaba que debía escuchar a ese hombre, pero el registro de su repentino fastidio le obligó a continuar en tono áspero:

–Está bien, pero le ruego que sea breve. Debo salir de casa en veinte minutos a lo sumo. Pase a la sala, enseguida estoy con usted.

Algo incómoda y nerviosa, Carla se dirigió a la cocina donde tenía una extensión del teléfono y marcó el número de la casa de Juan tres veces consecutivas. Pero la línea estaba ocupada con otra llamada. *¡Por Dios, ¿cómo es que no tienes llamada en espera?! Apenas despache al sueco te llamo al móvil mientras bajo, cariño.* –Se dijo Carla abandonando el intento de poner en aviso a Juan sobre aquel imprevisto.

Al sentarse frente al autor de “Crisis vitales”, Carla se sintió impaciente ante las primeras palabras que escuchó:

–Mira, trataré de ser breve, pero lo que tengo que decirte se remonta a mucho tiempo atrás… Y no es fácil para mí… Y menos fácil será para ti… En fin, no daré más rodeos. A mis veintidós años, en un viaje que me regaló mi abuela antes de ir a Londres para cursar mi carrera, en el mundo joven aún hervía una revolución sin precedentes que había nacido en el 68. Era el año 1977 y yo aterricé en las Islas Baleares con ganas de sumarme a la fiesta de música, amor, paz y flores que aún lo embanderaba todo por allá y entonces. Verás, los jóvenes suecos soñábamos además, con el sol y las mujeres de España, más que los niños pequeños con el día de Reyes Magos. Un día, en Ibiza, conocí a la mujer que me robó el corazón para el resto de mi vida. Era un torbellino, muy guerrera en favor de los derechos de la mujer, pero tan femenina que me perdí en su mundo hasta que ella misma quiso poner fin a nuestro vínculo. Yo estaba dispuesto a dejar mi viaje de aventuras, mi carrera, mi familia y cualquier cosa con tal de quedarme a su lado. Pero ella se empecinó con su idea revolucionaria de no depender de un hombre. Ambos éramos algo estúpidos y muy jóvenes. Y yo me fui por despecho. Pero nunca volví a estar contento por completo. Yo le perdí el rastro a ella hasta hace un par de años…

A esa altura de su escucha, Carla fingió un bostezo y, entonces, el señor Stüdner se sintió perdido en su propio relato. Su cara pareció perder el bronceado, y su rostro

sereno se diluyó en una mueca de amargura.

–Quizás sea mejor dejarte la carta que llevo conmigo e irme ya. Pero déjame agregar un final que, en realidad, espero sea un comienzo. Quiero decirte que, con el tiempo, encontré a otra mujer muy diferente a la española de mi desvelo. Fue en mi tierra. Me casé y tuve dos hijos varones: Rudy y Carl. Pero aquel, fue un matrimonio conveniente y nada más. Muchas personas solemos cumplir con el deseo de nuestra familia y nuestra sociedad y, como es lógico, ese tipo de unión no resulta bien en general. Me divorcié muy joven también. El éxito económico me ayudó a conquistar una imagen de hombre realizado. Pero solo era una máscara. Por suerte, tras diez años de viajes de negocios y placeres banales, que busqué evitando las islas de mi juventud por miedo a verme horrible, o muy diferente a aquel joven lleno de ilusiones verdaderas que fui un día, he podido establecerme en Formentera. Y allí, encontré a tu madre. Pude escribir mi último libro, y quise que tú…

–Yo lo lamento, pero ya ha quedado claro que no hago negocios por intermediación de nadie. Y menos por la de mi madre y sus historias personales. Está claro que usted, señor Stüdner, es una de esas historias y yo no tengo nada que ver en ello. Le ruego que me disculpe pero he tomado un compromiso y no deseo llegar tarde. Lo siento, no lo tome como algo personal, pero no tengo tiempo para continuar escuchando su vida…

El exitoso empresario parecía indispuesto, no lograba terminar de ponerse en pie, su aspecto era penoso y su mano extendida temblaba como la de un anciano.

–Solo te ruego que leas esta carta. Yo debo volver al Prat y continuar mi viaje. Ya dejo de interrumpirte, lo siento. Lo siento de veras… Todos hemos perdido mucho más que tiempo…

Carla tomó la carta con sentimiento de culpa. Ese señor no lucía bien, era obvio que sufría por algo, y ella había estado muy ruda. Quizás por eso, al despedir a Olaf Stüdner, pensó que ya no incidirían, en su retraso, cinco minutos más. Volvió a tomar asiento en el sofá elevando un pensamiento de disculpas hacia Juan y, no sin cierta mezcla de temor y curiosidad, se dispuso a complacer al amigo de su madre.

Dentro del sobre, había una foto típica de un atardecer en Ibiza. Un grupo de diez auténticos *hippies* alzaba sus brazos haciendo la V de victoria con los dedos índice y mayor. Carla echó una mirada muy por encima de la fotografía y la dejó a un costado para comenzar a leer la carta.

Dos horas más tarde, permanecía en el mismo lugar, como una estatua que respiraba apenas. Con la carta sobre su falda y las manos demasiado distendidas sobre la pana del sofá.

Lentamente, volvió a tomar la fotografía para mirarla con

detenimiento. Entonces reconoció a su madre en el centro de la imagen. Un biquini diminuto, con dos margaritas cubriendo apenas sus enormes pechos, dejaba al descubierto una hermosa panza de embarazo avanzado. Un joven con pelos castaños muy largos y ojos claros, aparecía detrás de Sofía Sarrasquet y abrazaba su vientre con el amor pintado en su rostro casi adolescente.

El solo hecho de pensarse en una gestación rodeada de amor e ideales juveniles, a Carla la hizo llorar en silencio. Las lágrimas le bañaban el rostro sin escándalo, sin angustia, sin esfuerzo. Simplemente salían de sus ojos como un manantial vivificante. Al menos, ya no sentía su existencia como el producto de una noche de excesos.

Por momentos recordaba el temblor de Olaf entregándole la carta, y comprendía que él también habría estado privado de su paternidad. Odiaba a su madre por ello, y también a él por no haber peleado más por buscar a sus dos niñas. Pero también quería abrazarse a ellos sin rencor. Las emociones se sucedían unas a otras sin dejarle espacio para nada, ni para nadie más en el mundo que no formara parte de esa realidad que acababa de conocer, de ese triángulo de su génesis que al fin mostraba sus tres lados, la de su historia de vida destejiendo puntos viejos, para tejerse otra vez, con una trama más cálida y creativa, aunque no del todo cerrada como para abrigar la carencia añeja que arrastraba desde niña.

El hambre comenzó a traerla al presente y, entonces, Carla

advirtió el silencio que la había rodeado toda la tarde. Ya caía el sol detrás de los edificios de enfrente y pensó con tristeza que Juan tampoco había llamado. Se dirigió al teléfono y dudó:

En realidad no sé si quiero hablar con mi madre, con Juan, con Miranda o… Caray ¡cómo crece la familia! También quisiera conocer la voz de mis hermanos y… Ojalá pudiera disculparme con mi padre por haber sido tan ruda… O simplemente para comprobar que, si quiero, puedo llamar a mi padre –pensaba Carla sin levantar el auricular.

Al fin, decidió respetar su recogimiento y permanecer en ese silencio plagado de imágenes un poco inventadas.

Inmediatamente entonces, logró ponerse en marcha para saciar su necesidad de alimentos. Aunque fue directo a la nevera sólo en busca de leche, que calentó en un tazón bien grande. Luego, agregó un triturado de galletas dulces y un poco de cacao en polvo. Colocó el tazón en una bandeja y, antes de las ocho, ya estaba bien arropada comiendo sin tener que masticar, y a punto de dormirse junto a una foto que apoyó a su lado, sobre la otra almohada de su cama.

Guía Nº 24

Si separo en lustros mi edad, como si fueran abalorios…
Si intentara unirlos, como un collar, con el hilo de mis recuerdos…
¿Hay vacíos en mi memoria emocional?
¿Guardan relación con mis vacíos existenciales?
¿Quién soy yo?

Capítulo XXV

A cada héroe le llega su "criptonita"

Hubo un buen rato del domingo en que Juan permaneció, al igual que Carla, como una estatua que apenas respiraba, sentado en el sofá de su sala, pero sin llorar. Más bien se le achicaban los ojos en un gesto pendenciero que le fruncía la boca al mismo tiempo que la objetividad. Juan no era hombre de estarse quieto mucho rato habitualmente. Rara vez solía deprimirse. En realidad, se sentía aplastado por una sensación de injusticia que lo había dejado impotente.

Dos estafas morales en un sólo domingo –Repetía cada tanto, en voz baja y meneando la cabeza. Así permaneció hasta las tres de la tarde cuando dio por terminada cualquier esperanza de vivir un día de sol y paella, tal como lo había acordado con Carla.

¿Loli quiere un puesto de jerarquía…? Y "ésta" otra… ¿qué me querrá vender? ¿O soy yo el que se compró la moto? –No bien pronunció esas preguntas insidiosas, sintió tal furia, que los cojines del sillón volaron con fuerza hasta alcanzar el jarrón del recibidor, quedando hecho trizas

sobre el suelo. –*¿Alguna desgracia más has previsto para mí en el día de hoy?* –Gritó muy histriónico, levantando la cabeza y los brazos como si discutiera con Dios.

¡Astronauta! ¡Eso es lo que quisiera ser en este momento y estar a años luz de todos éstos! ¡Y yo como un idiota derritiéndome por ellos! Encima estoy muerto de hambre ¡Nooo… si todavía resulta que a lo mejor está lo más campante en la Villa Olímpica, chupando una gamba a la plancha con esa boca infernal que tiene! Ahora sí que me sacaría una foto para no olvidarme nunca más de esta imagen de gilipollas que debo tener! ¡Costa Dorada! ¿Qué no sabes quienes son los Reyes Magos aún, Juancito? ¡Alfa! Es una alfa cualquiera… ¿Sabes qué? Que te sientas en una terraza del Paseo de Gracia a disfrutar de un buen tapeo vasco y… ¡A recrear la vista, macho! Que allí pasan doscientos bombones por minuto y ni siquiera tienes que desnudarte el alma…

Juan despotricaba directa y proporcionalmente a la dimensión de su herida. Cogió las gafas de sol, las llaves de su coche, y enfiló rumbo al Paseo de Gracia a cumplir con su estómago y su sed de caza furtiva.

A las cinco de la tarde, aún buscaba desesperadamente una mesa libre y, a su estómago, comenzó a importarle muy poco el ponerse de acuerdo con los placeres de la vista. Juan comió de pie, en un fast food repleto de coloridas y escandalosas aves de paso que, en su algarabía,

derramaron un helado de nata sobre sus mocasines de piel de ante. *Mejor vuelves a casa y te ves el Premio Godó por satélite sin que nadie te dirija ni siquiera una mirada.* –Con ese pensamiento, Juan volvió al coche sintiendo que, en lugar de haber "cargado pilas", acababa de malgastar sus últimas energías disponibles.

Derrotado, entró en su piso y se dirigió directamente al teléfono. Pero no había mensajes. Cogió la manta y se acomodó lo mejor posible frente al televisor. Necesitaba darle un respiro a su mente y hacer que su pecho dejara de suspirar de angustia. Después de foguearse un poco con la sesión deportiva, comenzó a hacer zapping durante un buen rato en busca de algún otro programa que le atrapara otra vez. Al fin, en el canal de los grandes clásicos del cine, descubrió una vieja película que siempre le gustaba ver: *"Tú y yo"*. ¡Esos eran amores! –Exclamó Juan, un poco más cerca de sí mismo y de sus anhelos. Y algo más melancólico que ilusionado, salió de la manta en busca de pan, queso manchego, embutidos y una botella de viejo reserva que había quedado a punto de estrenar el viernes.

Un trágico accidente impedía a *Devorah Kerr* llegar al *Empire State*, donde tendría lugar una de las citas más románticas de la gran pantalla. Juan, que sólo ponía su empática atención sobre el frustrado galán, esperando sin éxito a su amada, sólo, en la cima del emblemático edificio neoyorquino, logró soltar, al fin, algo parecido a un par de sollozos, que disimuló soplando su nariz estruendosamente en las servilletas de papel.

La misma escena, la de los sollozos encubiertos de Juan, volvió a repetirse cuando *Cary Grant*, el galán de la película, logra encontrarse con su amada tiempo después, con ilusión de aclarar el desencuentro. Entonces, no sólo es tratado con indiferencia y rudeza sino que, para culminar una verdadera conmoción, descubre que su ahora falsa dama de hierro, está postrada en una silla de ruedas y, simplemente, intentaba no dar lástima o, quizás, liberar a su amado de la carga que su estado físico le supondría, si ambos se aferraran al amor. *¡Joder Cary! ¡Si es que somos almas gemelas! ¡Qué mala suerte hemos tenido, tío! –Dijo Juan en voz alta mientras apagaba el televisor.*

Curiosamente, la tragedia de Hollywood le hizo pensar en Jorge otra vez. En realidad Cary, te pareces más a mister coach que a mí… Ellos tiraron adelante con la tragedia y todo… Bueno, aunque Lucía creo que ahora quiere el divorcio… Y eso que no sabe nada de su aventura con Loli… ¡Tal cual, tío, ella es como Devorah Kerr! ¡Si es que… lo ama de verdad, claro, por eso le pide el divorcio! ¡Qué mujer!… Pobre Jorge, es más ingenuo que yo… ¿Cómo no iba a caer en las redes de Loli? Loli, Loli peperonccino ¡mira que nos has resultado picante, pequeñita! ¿Qué haré contigo, eh? No es una cuestión de dinero… Con los incentivos de ventas podrías llegar a ganar más que un cap de equipo… No, no es dinero lo que quieres. Pero suponiendo que fueras líder de grupo de ventas… ¿Después qué? No estoy seguro de que te conformaras por mucho tiempo… ¿no estará confundida?... Mañana he de consultar seriamente

acerca de tu personalidad. Creo que Miranda Lynch puede ganarse un cliente…

A las once de la noche, Juan Ribaud se sentía Superman en acción. Sentado a la mesa, anotaba preguntas sobre el comportamiento, el manejo de las emociones en el ámbito del trabajo, la resolución de conflictos, y una veintena más de cuestiones que le introducían en un campo de interés profesional que, cinco días atrás, le había parecido disociado del suyo.

Mientras reflexionaba satisfecho por la reunión laboral que acababa de organizar, algo que brillaba junto a la pata del sillón le llamó la atención. Se agachó convencido de que encontraría otro trozo de cerámica negra pero, al levantar el pequeño objeto, descubrió una barra de lápiz labial. Retiró la tapa de carey y, al girar la base, mientras asomaba algo parecido a un capullo púrpura, terso, con la punta redondeada y algo al bies por el uso, a Juan se le asomó al cuerpo, todo el recuerdo de Carla antes de cenar.

Pero, como si al famoso super héroe con el que se había identificado momentos antes, le hubiese caído una lluvia de “criptonita”, todo volvió a replegarse. Su ánimo también. La barra labial también. Porque justo en ese preciso instante púrpura, Juan volvió a recordar el *Empire State*. Pero esta vez, no desde la cima, no desde los ojos de su actor preferido, sino desde los de la dama cruzando la calle con la mirada puesta en el último piso del edificio. Y Entonces, por primera vez en todo el domingo, se abrió

a la posibilidad de que a Carla Sarrasquet le hubiera pasado algo…*¡Por favor, que no sea eso, que no sea nada grave! ¡Cómo no la llamé para saber cómo estaba! ¡Cómo desconfié tanto de mis propias percepciones, de nuestro encuentro!*–Comenzó a recriminarse Juan que, al consultar la hora, volvió a quedarse como una estatua en el sofá. Era demasiado tarde para una llamada. Ahora, debería sostenerse en la sensación de falta en que se sentía. No quería agregar a ello, una conducta ansiosa e imprudente a esa altura de la medianoche.

Será mejor que agregue unas cuantas preguntas más para hacerle a Miranda Lynch. Me empieza a interesar seriamente esta cuestión de la inteligencia emocional. Hoy he sido un burro en la materia… Un burro de carga emocional bah… Creo que ni siquiera he sabido reconocer la variedad de mi carga. Supongo que debo desasnarme un poco antes de la reunión …

Juan se puso el pijama, buscó la carpeta que Miranda Lynch había entregado a cada seminarista el martes anterior y, como Clark Kent, se fue a leer la lección a la cama antes de dormir.

Guía Nº 25

¿Cómo suelo responder ante los enfados y las frustraciones?
¿Sé identificar y aceptar ese tipo de emociones?
¿Busco distracción o concentración?
¿Me permito vivirlas, dejar que reposen naturalmente, para poder poner distancia emocional y, adoptar luego, una posición acorde ante los hechos?

PARTE II
“Los apuntes de Miranda”

Capítulo XXVI
La in-formación en-formación

Juan tomó la carpeta que le habían entregado en la jornada sobre Inteligencia Emocional, a la que bautizó como “los apuntes de Miranda” aunque en realidad, había abreviado la frase “los apuntes ~~que tomé en el seminario de~~ Miranda ~~Lynch~~”).

Al girar la carátula, y no bien ver el texto que firmaba la responsable del seminario a modo de bienvenida, Juan sintió resonar la voz de Miranda dentro suyo:

Cómo y para qué desarrollar nuestra IE

Para adquirir nuevos aprendizajes, incluyendo el autoconocimiento, en primer lugar es necesario comprometerse con el deseo de aprender.

En segundo lugar, seguir una metodología idónea para atreverse a experimentar, puesto que los pasos de todo aprendizaje real y significativo, son los siguientes:

1- Experienciar

2- Reflexionar sobre la experiencia
3- Conceptualizar (extraer un concepto apropiado de esa reflexión) y, por último,
4- Poner en práctica lo conceptualizado.

Recordemos que sólo en la acción se plasma el aprendizaje.

Cuando leáis vuestros apuntes o notas personales sobre la jornada que hoy viviremos y construiremos juntos, quisiera que reflexionéis sobre las siguientes palabras:

"La transformación que surge dentro de cada individuo puede no sólo modificar su propio destino, sino también el de toda una nación y, más aún, el de toda la humanidad".
(Daisaku Ikeda, prefacio de su libro La revolución humana).

Miranda Lynch

–…Pero me pondré un cojín más y me serviré un plato de frutas para ir picando mientras leo –dijo Juan en voz alta, atento a sus sensaciones y deseos.

Antes de retomar la lectura, sintió que estaba tranquilo. Con mayor autoconfianza pudo, a su vez, dar un voto de confianza a los demás. Estaba seguro de que Carla tendría una explicación para el desencuentro. Apartó cualquier nubarrón de fantasías trágicas y sintió que podía

esperar, serenamente, el momento oportuno para aclarar la situación pendiente.

Se acomodó otra vez en la cama, colocó el plato con frutas troceadas sobre la mesilla de noche, consultó el reloj, y calculó que no podría leer mucho tiempo. Se sentía cansado.

Poco a poco, mientras se dejaba vencer mansamente por el sueño, Juan supo, en cada célula de su cuerpo, que toda la información recibida externamente, iba formando en su interior, un nuevo cuerpo de conocimientos propios.

Algunos DINA4 habían resbalado desde sus sábanas hasta la alfombra, y permanecieron toda la noche así, desparramados como Juan, boca arriba, confiando en algo más que en la buena o la mala suerte.

NOTAS PERSONALES

Realidad = convención, acuerdo, significados aceptados: signos, números, palabras; prácticas sociales norma-lizadas (normal = lo que se torna norma), etc.
Modelo mental : conjunto de sentidos, supuestos, reglas de razonamiento, inferencias, etc. Que nos llevan a hacer determinadas interpretaciones sobre la realidad, por lo tanto, el mundo = mi mundo y realidad = mi realidad... (ergo, la verdad = mi verdad).

Según el Talmud: " no vemos las cosas como son, vemos las cosas como somos".... (¿Cómo soy?)...

Normalmente nos identificamos con nuestra manera de pensar. Jerarquizamos los procesos racionales a tal punto que creemos sostenernos (en la vida) con la " cabeza". Así vamos bloqueando nuestros sentidos, empobreciendo la gama de emociones reconocibles, ignorando al cuerpo (que soy), desconociendo necesidades y, por lo tanto, imposibilitándonos la satisfacción de las mismas.

Para aprender a gestionar adecuadamente las emociones, primero hemos de poder (en este orden:) reconocerlas, validarlas, poder expresarlas y tomar decisiones proporcionadas.

Las emociones son el motor de nuestras decisiones y acciones. Lo e-motivo es lo que nos motiva. Si

NOTAS PERSONALES

no nos emocionamos, no nos motivamos. Nuestra vida, nuestras relaciones, nuestras organizaciones, se tornan grises, poco creativas, lentas o impedidas de una evolución satisfactoria.

Las emociones tienen una fisiología y una función. Por eso son funcionales o disfuncionales. En la disfunción emocional, su fisiología (mal canalizada) pasa a formar parte de los síntomas y enfermedades psicosomáticas (una de las principales en el ámbito laboral: el stress sostenido.).

Ejemplo proceso emocional:

Secuencia natural	Funcional	Disfuncional
Persona en relación c/su entorno	Despierta, conectada c/ su entorno	Ausente, poco conectada c/ su entorno
Sensación	percibida	No percibida
Emoción	Reconocida	No identificada
Sentimiento	Aceptado	Confuso
Necesidad	clara	No reconocida ni asumida
Acción	Proporcionada = satisfacción	ambivalente, apaciguada, desproporcionada = insatisfacción

NOTAS PERSONALES

Tanto científicos como humanistas acuerdan en que al menos cinco, son emociones básicas y universales (las sienten todos los mamíferos), porque tienen una fisiología particular para una función biológica particular, compartiendo todas, la misión de preservación de la especie.

Estas 5 emociones básicas y universales son:

Miedo - Afecto - Tristeza - Enfado - Alegría

A través de esas emociones, contactamos con una necesidad o deseo, y la posibilidad de satisfacernos. De esta manera, mantenemos despierta nuestra capacidad orgánica de autorregulación.

Podemos definir "necesidad", como todo aquello que, de no satisfacer, pone en riesgo nuestra existencia.

Teniendo en cuenta que pertenecemos, todos los aquí presentes, a una sociedad que cubre las necesidades básicas de supervivencia, sería justo reemplazar la expresión "necesidades básicas" por "satisfactores básicos".

En este contexto (Europa - España - Barcelona - Seminario IE - personas en posiciones gerenciales y de decisión), la capacidad de autorregulación, llevada a un plano más sutil, guarda relación ya no

con la supervivencia sino, más bien, con la calidad del con-vivir. Y es esa, en la actualidad, nuestra plataforma hacia el desarrollo sostenible.

Volvamos pues a lo básico, a la plataforma desde donde re-aprender a con-vivir (vivir con lo que nos emociona, vivir con los demás) con nuestras emociones, de manera funcional:

<table>
<tr><td colspan="3">MIEDO:
la fisiología y función del miedo es para procurarse protección.</td></tr>
<tr><td>Funcional</td><td colspan="2">Disfuncional</td></tr>
<tr><td>Sirve para evaluar si "puedo con ello" (avanzar-afrontar), o mejor "huir" (pero no quedarse "pegado", detenido. Pues emoción = energía para una acción).
Es una alarma.</td><td>Si es exagerado, percibo el entorno como algo amenazante aunque no lo sea. Poca capacidad para confrontar y para relacionarme con el entorno.
Causas: No haber sido cubierta la necesidad de seguridad, o su opuesto: Sobreprotección.
Características: fobias, ansiedad, paranoias</td><td>Si es negado, o poco sentido, o no atendido: No sé evaluar riesgos y puedo verme en situaciones peligrosas.
Causas: querer parecer fuerte y seguro.
Características: contra fobia (personas desafiantes, frías, actitud dura)</td></tr>
</table>

NOTAS PERSONALES

La gacela huye, el toro embiste, el escarabajo se hace el muerto y los lobos realizan gestos de sumisión ante el macho dominante. Los humanos mezclamos hábilmente estas respuestas (J.A.Marina)

AFECTO: la fisiología y función del Afecto es para relacionarse, establecer vínculos satisfactorios.		
Funcional	Disfuncional	
Sirve para procurarse vínculos. Para ser solidarios, tiernos, amorosos, empáticos, comprensivos, generosos, dar y recibir amor, etc.	Si es exagerado, no sé distinguir relaciones satisfactorias de las que no lo son. Causas: baja autoestima, miedo a la soledad, heridas de abandono. Características: codependencia, depresión, simbiosis con la otra persona	Si es disminuido, o poco sentido: Miedo o rechazo al compromiso, (establecer relaciones sexuales pero no emocionales !!!). Causas: heridas de abandono, modelos familiares restrictivos, sentirse "invadido" Características: aislarse, tener manías, "demasiado no dependiente"

La paradoja del amor es, ser uno mismo, sin dejar de ser dos. (Erich Fromm)

NOTAS PERSONALES

TRISTEZA: La fisiología y función de la tristeza sirve para hacer introspección.		
Funcional	Disfuncional	
Sirve para reflexionar antes de seguir adelante. Para hacer duelos, cerrar situaciones inconclusas.	Si es exagerada, tengo un nivel de expectativas muy alto, soy exigente y nada me satisface. Causas: pérdidas y decepciones frecuentes. Poco contacto con la alegría. Características: amargura, apatía, desconsideración hacia los demás, pesimismo, desconsuelo...	Si es minimizada, o evitada: Incapacidad o miedo de estar conmigo mismo, a solas Causas: Considerar a la tristeza como falta de carácter o debilidad. Características: frivolidad, superficialidad...

Dad palabras al dolor, la pena que no habla, cuchichea al corazón demasiado cargado y le invita a romperse. (W. Shakespeare).

NOTAS PERSONALES

ENFADO: La fisiología y función del enfado es para la defensa.		
Funcional	Disfuncional	
Sirve para poner límites y así poder establecer y preservar vínculos sanos. Evitar ser invadido física / sentimentalmente.	Si es exagerado, tiendo a ponerme violento y atacar / invadir en vez de defender Causas: falta de buenos afectos o afectos restrictivos. Poco desarrollo de valores sólidos. Características: furia, irritabilidad, antisocial, tendencia al sadismo...	Si es minimizado, o evitado: Incapacidad de poner límites adecuados y de defenderse. Causas: miedo, inseguridad, miedo a la propia fuerza Características: victimismo, cobardía, resentimiento...

No revuelvas el fuego con un cuchillo.
(Pitágoras)

NOTAS PERSONALES

ALEGRÍA: La fisiología y función de la alegría sirve para renovar la energía vital.		
Funcional	Disfuncional	
Sirve para regular nuestra energía. Propicia sentimientos de esperanza, admiración, dicha, motivación, libertad, goce, etc.	Si es exagerada, tiendo a negar el dolor o lo que me disgusta. Causas: exceso de sufrimiento (renuncia al mismo), o provenir de ambientes naïf o superficiales. Características: minimizar los problemas, "enfriar los disgustos", omnipotencia...	Si el contacto es bajo: mi energía también es baja. Causas: contacto exagerado con la tristeza. Características: pesimismo, apatía, desmotivación.

El amor es el significado ultimado de todo lo que nos rodea. No es un simple sentimiento, es la verdad, es la alegría que está en el origen de toda creación. (Rabindranath Tagore)

NOTAS PERSONALES

Muchas de las disfunciones tienen su origen en la construcción de nuestros modelos mentales y entorpecen o frenan nuestro desarrollo. Esto sirve tanto para las personas como para las organizaciones.

Pedir tel a la de la boca color coral

Ronda de preguntas:

-(el de gafotas): Nos podría dar más información sobre cómo construimos nuestros modelos mentales?

-M.L.: Eso sería tema para toda otra jornada... pero en el contexto de esta aproximación al conocimiento de nuestras emociones, puedo decir que hay 3 puntos importantes a tener en cuenta a la hora de revisar qué frena nuestro desarrollo, en relación a nuestro modelo mental:

Los introyectos (cosas de "otros" que hemos tragado sin masticar ni digerir: mandatos, ideas, un sin fin de "deberías..."),

Los automatismos (muchas veces comportamientos que un día fueron eficientes y efectivos pero que están obsoletos), y las situaciones inconclusas del pasado.

NOTAS PERSONALES

-Yo: Me huele a terapia...
(coro de risitas)

-M.L.: Me huele a prejuicio... Dígame Juan, ¿usted va al gimnasio?

-Yo: Sí, entreno para estar en forma: "mente sana en cuerpo sano"...

-M.L.: Eso está muy bien, porque el ejercicio provee de oxígeno al cerebro y funciona mejor. Le recuerdo que las emociones son funciones del cerebro... Bueno, si su comentario es en realidad una pregunta, yo diría que algunas terapias y otras disciplinas como por ejemplo el coaching, proporcionan un buen entrenamiento para una vida sana, también en lo emocional y comportacional.

-(La rubia a mi derecha): Cuando dice "algunas terapias" se refiere a la Gestalt?

-M.L.: Exacto! Intuyo que conoce el enfoque. Alguien dijo que la terapia Gestalt es demasiado buena como para aplicarla solo a las personas con disfunciones emocionales o en situación de crisis personal... Tiene mucho de pedagogía además de enfoque clínico. Ofrece un buen aprendizaje y entrenamiento de las emociones, la comunicación, la motivación, la creatividad... En suma, la ampliación

de nuestra consciencia. Tema que, por otra parte, ocupa también al coaching...

-(El inglés): Mi país ha dado un precursor en el campo del coaching y comenzó como entrenador deportivo...

-M.L.: Tiene usted razón, Jim, yo me refería exactamente a Sir John Whitmore. Su visión es netamente humanista, como el enfoque gestáltico. Creo que su aportación, Jim, ha servido para enlazar mi respuesta a Juan. Muchas gracias.
Lamentablemente se acabó el tiempo para la ronda de preguntas, así que para finalizar, quiero expresar mi convicción acerca de que cualesquiera que sean los niveles y enfoques de aproximación al tema del desarrollo, que consideremos más afines con nosotros mismos o nuestras organizaciones, abrirá, sin duda, y desde lo micro hacia lo macro, el camino de nuestra evolución.

Guía Nº 26

Qué aspectos (positivos y negativos) míos, puedo ver en cada uno de los personajes?

1. Reconozco en Juan mi…
2. Reconozco en Jorge mi…
3. Reconozco en Carla mi…
4. Reconozco en Miranda mi…
5. Reconozco en Clara mi…
6. Reconozco en Loli mi…
7. Reconozco en Telma mi…
8. Reconozco en Paquita mi…
9. Reconozco en Cecilia mi…
10. Reconozco en Nacho mi…
11. Reconozco en Lucía mi…
12. Reconozco en Sofía mi…
13. Reconozco en Olaf mi…
14. Reconozco en Javier mi…
15. Reconozco en Alba mi...

Bibliografía - Lecturas sugeridas

Anatomía del miedo – José Antonio Marina – Anagrama
Emociones, sentimientos y necesidades – Myriam Muñoz Polit (Ed de autor)
Inteligencia Emocional – Daniel Goleman – Kairós

Palabras a mí mismo – Hug Prather – Cuatro Vientos y RBA
No empujes el río, porque fluye solo – Barry Stevens – Cuatro Vientos
Dentro y fuera del tarro de la basura – Fritz Perls – Cuatro Vientos

El arte de amar / Miedo a la libertad / Del Ser al Tener – Erich Fromm – Paidós
La conciencia sin fronteras, aproximaciones de Oriente y Occidente al crecimiento personal.- Ken Wilber – Kairós
El tao de la Física – Fritjof Capra – Sirio
Un diálogo entre Oriente y Occidente, en busca de la revolución humana – Daisaku Ikeda – Galaxia Gutenberg

Las enseñanzas de Don Juan, una forma Yaqui de conocimiento – Carlos Castaneda – Fondo de Cultura Económica de España

Entrenando para el desempeño empresarial – Sir John Whitmore – Paidós
Metamanagement – Fredy Kofman – Granica (tres tomos)
El Management según Maslow: una visión humanista para la empresa de hoy - Paidós

Un día Alicia llegó a una bifurcación en el camino y vio un gato de Chesire en un árbol. ¿Qué camino tomo? preguntó ella. ¿Adónde quieres ir? fue su respuesta. No lo sé, contestó Alicia. Entonces, dijo el gato, no importa.

Lewis Carroll

HakaBooks.com
e-ditions