



Raphaëlle Giordano

# Tu segunda vida empieza cuando descubres que solo tienes una

**RAPHAËLLE GIORDANO**

TU SEGUNDA VIDA  
EMPIEZA CUANDO  
DESCUBRES QUE  
SOLO TIENES UNA

Traducción de  
Teresa Clavel

Grijalbo **narrativa**

SÍGUENOS EN  
**megustaleer**



@Ebooks



@megustaleer



@megustaleer

Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

Sueño con que todo el mundo descubra y fomente sus capacidades y sea responsable de su propia felicidad.

Pues nada hay más importante que vivir una vida acorde con los sueños que uno tenía de niño...

Buen camino,

RAPHAËLLE

Las gotas, cada vez más gruesas, se estrellaban contra el parabrisas. Las escobillas chirriaban y yo, apretando el volante con las manos, en mi fuero interno chirriaba también... Al poco, caía tal tromba de agua que instintivamente levanté el pie del acelerador. ¡Solo me faltaba tener un accidente! ¿Acaso habían decidido los elementos aliarse contra mí? Toc, toc... Noé, ¿a qué viene este diluvio?

Para evitar los atascos del viernes por la tarde, había decidido circular por carreteras secundarias. Cualquier cosa antes que meterme en los grandes ejes viarios sobresaturados y soportar la tortura del efecto acordeón. ¡No tenía la menor intención de convertirme en Yvette Horner, la acordeonista que acompañaba la caravana del Tour de Francia! Mis ojos intentaban en vano descifrar las señales de tráfico mientras, allá arriba, la panda de dioses se lo pasaba en grande echando todo el vaho que podía sobre mis cristales solo para ponerme más nerviosa. Y, por si fuera poco, el GPS decidió de repente, en medio de un bosque oscuro, que él y yo no seguiríamos viajando juntos. Un divorcio tecnológico con efectos inmediatos: yo avanzaba en línea recta y él daba vueltas en redondo. ¡Así no había manera de entenderse!

No está de más decir que, del lugar de donde venía, los GPS no regresaban. O, al menos, no lo hacían indemnes. El lugar de donde venía era ese tipo de zona olvidada por los mapas, donde estar allí significaba estar en ninguna parte. Y sin embargo..., había un pequeño complejo de empresas, un agrupamiento increíble de SRL (Sociedades Raramente Lucrativas) que para mi jefe debía de representar un potencial comercial suficiente para justificar mi desplazamiento. Aunque quizá había otra razón menos sustanciosa. Desde que me había concedido la semana laboral de cuatro días, yo tenía la desagradable impresión de que me hacía pagar ese beneficio asignándome las tareas que los demás no querían hacer. Lo cual explicaba por qué me encontraba en un armario con

ruedas recorriendo las carreteras de los grandes suburbios parisinos y ocupada en tales minucias.

«Vamos, Camille..., ¡deja ya de darle tantas vueltas y concéntrate en la carretera!»

De repente, un estallido... Un estallido aterrador que me aceleró el corazón a ciento veinte pulsaciones por minuto y que me hizo dar un bandazo que no pude controlar. Me di con la cabeza contra el parabrisas y, curiosamente, constaté que aquello de ver pasar la vida ante tus ojos en dos segundos no era un cuento chino. Durante unos instantes permanecí aturdida. En cuanto recobré del todo la consciencia, me toqué la frente... Nada viscoso. Tan solo un buen chichón. Reconocimiento relámpago... No, no detecté ninguna otra parte dolorida. Había sido más el susto que los daños, ¡menos mal!

Salí del coche cubriéndome como podía con la gabardina para comprobar los desperfectos: una rueda pinchada y una aleta abollada. Pasado el primer susto, el miedo dio paso al cabreo. «¡Menuda nochecita!» ¿Era posible acumular tantos contratiempos en un solo día? Me abalancé sobre el teléfono como si fuera un salvavidas. ¡No había cobertura, por supuesto! La verdad es no me sorprendió, lo cual demostraba hasta qué punto estaba resignada a mi mala suerte.

Los minutos transcurrían. Nada. Nadie. Sola, perdida en aquel bosque desierto. Noté que me invadía la angustia, reseándome aún más la garganta ya deshidratada.

«¡No cedas al pánico y muévete! Seguro que hay casas por aquí...»

Abandoné entonces mi habitáculo protector para enfrentarme resueltamente a los elementos, no sin antes haberme puesto el favorecedor chaleco reflectante. ¡Qué se le iba a hacer! No quedaba otra que resignarse... De todas formas, para ser sincera, me traía sin cuidado lo glamuroso de mi aspecto, dadas las circunstancias.

Al cabo de unos diez minutos que me parecieron una eternidad, llegué ante la verja de una casa. Pulsé el timbre del videoportero como si marcara el número de urgencias.

Un hombre me respondió en ese tono falso, el de detrás de las puertas, que se reserva a los pelmazos:

—¿Sí? ¿Qué desea?

Crucé los dedos: ¡ojalá los lugareños fuesen hospitalarios y algo solidarios!

—Buenas noches... Siento molestarlo, pero he tenido un accidente de coche en el bosque, detrás de su casa... Se me ha pinchado una rueda y mi móvil no tiene cobertura. No he podido llamar al serv...

El ruido metálico de la verja abriéndose me hizo dar un respingo. ¿Qué había convencido a ese buen hombre de que me diera asilo, mi mirada de cocker desamparado o mi aspecto de náufraga? Daba igual. Entré sin pedir explicaciones y descubrí una casa magnífica, rodeada de un jardín tan bien concebido como cuidado. ¡Una auténtica pepita de oro en medio del lodo aurífero!



Al final de la alameda, los peldaños de la entrada se iluminaron y la puerta se abrió. Una silueta masculina de figura imponente avanzó hacia mí bajo un inmenso paraguas. Cuando tuve al hombre delante, me fijé en su rostro alargado y armonioso, de facciones bastante marcadas. Uno de esos a los que les sienta bien la edad, un Sean Connery a la francesa. Advertí la presencia de dos hoyuelos que, a modo de comas, enmarcaban una boca en aposición realizada por unas comisuras risueñas, lo que, en la sintaxis de su fisonomía, le daba, de entrada, un aire simpático. Un aire que invitaba al diálogo. Debía de haber entrado en la sesentena como quien llega a la casilla «cielo» jugando a la rayuela: con los pies juntos y con actitud serena. Sus ojos, de un hermoso gris clarísimo, despedían destellos traviesos, como dos canicas a las que un niño acabara de dar lustre. Tenía una bonita cabellera, canosa pero asombrosamente tupida para su edad, con solo una ligera entrada delante, una fina llave horizontal en la frente. Una barba muy corta, tan bien arreglada como los jardines circundantes, abría las comillas de un estilo cuidado que se extendía a toda su persona.

Me invitó a seguirlo hasta el interior. Tres puntos suspensivos en mi examen mudo.

—¡Entre! ¡Está calada hasta los huesos!

—Gracias... Es usted muy amable. De nuevo, le pido disculpas por molestarlo.

—No es necesario. No pasa nada. Venga, siéntese, voy a buscarle una toalla para que se seque un poco.

En ese momento, una mujer elegante, que supuse que era su esposa, vino hacia nosotros. La gracia de su bello rostro se vio momentáneamente alterada por el fruncimiento de cejas que reprimió al verme penetrar en su hogar.

—¿Algún problema, cariño?

—No, no, ninguno. Esta señora ha tenido un accidente de coche y en el bosque no tenía cobertura. Solo necesita llamar por teléfono y reponerse.

—Ah, claro, claro.

Al ver que estaba helada, me ofreció amablemente una taza de té que yo acepté sin hacerme de rogar.

Mientras ella desaparecía en la cocina, su marido bajó la escalera con una toalla en la mano.

—Gracias, es usted muy amable, señor...

—Claude, mi nombre es Claude.

—Ah... Yo me llamo Camille.

—Tenga, Camille. El teléfono está ahí, por si quiere llamar.

—Estupendo. Será un momento.

—Tómese el tiempo que necesite.

Me acerqué al teléfono, que estaba en un bonito mueble de madera noble, sobre el cual destacaba una obra de arte contemporáneo. Era evidente que esa gente tenía gusto y disfrutaba de una buena posición... ¡Qué alivio haber dado con ellos (y no haber ido a parar a la cueva de un ogro devorador de mujeres desesperadas en apuros)!

Descolgué el aparato y marqué el número de asistencia en carretera de mi compañía aseguradora. Incapaz de situar geográficamente mi vehículo, les propuse que el mecánico viniera a recogerme a casa de mis anfitriones, con el consentimiento de estos. Me dijeron que tardaría como mucho una hora en llegar. En mi fuero interno, respiré: las cosas empezaban a ir por buen camino.

Después llamé a casa. Claude, en un gesto de discreción, cogió el atizador y se puso a remover la leña que crepitaba en la chimenea, en el otro extremo de la habitación. Después de ocho interminables tonos, mi marido descolgó. Por su voz, supuse que debía de haberse dormido delante de la tele. Pese a todo, no parecía ni sorprendido ni preocupado de que lo llamase a esas horas. Estaba acostumbrado a que llegara, a veces, bastante tarde a casa. Le conté mis tribulaciones. Él puntuó mis frases con onomatopeyas de fastidio y chasquidos de lengua contrariados, y luego me hizo preguntas técnicas. ¿Cuánto iban a tardar en llegar para arreglarme el coche? ¿Cuánto iba a costar aquello? Yo estaba de los nervios, y, con su actitud, tan solo me apetecía ponerme a gritarle como una loca por el auricular. ¿No

podía mostrar un poco de empatía por una vez? Colgué, hecha una furia, después de haberle dicho que ya me las apañaría y que no me esperase despierto.

Las manos me temblaban a mi pesar y notaba que se me empañaban los ojos. No oí a Claude acercarse a mí, así que cuando su mano se posó en mi hombro me sobresalté.

—¿Qué tal? ¿Se encuentra bien? —preguntó en un tono amigable, el tono que me habría gustado oírle a mi marido hacía un momento. Se inclinó para situarse a la altura de mi rostro y repitió—: ¿Se encuentra bien?

Y justo entonces algo en él hizo que me tambaleara: los labios empezaron a temblarme y no pude contener las lágrimas que se agolpaban bajo mis párpados desde hacía unos minutos... Con regueros de rímel bajando por las mejillas, di rienda suelta al exceso de frustraciones acumuladas en las últimas hora, las últimas semanas, los últimos meses incluso.

Al principio, él no dijo nada. Simplemente se quedó inmóvil, su mano cálida apoyada en mi hombro en señal de empatía.

Cuando se me agotaron las lágrimas, su mujer, que entre tanto había dejado delante de mí la taza de té humeante, me trajo también unos pañuelos y luego se dirigió al piso de arriba, sin duda porque percibió que su presencia impediría que yo desahogase mis penas.

—Discúlpeme..., ¡esto es ridículo! No sé qué me pasa. Últimamente tengo los nervios a flor de piel, y encima este día espantoso..., ¡la verdad, me ha sobrepasado!

Claude se había sentado en el sillón que estaba frente a mí y me escuchaba con atención. Algo en él invitaba a la confianza. Clavó la mirada en la mía. No era una mirada escrutadora, ni intrusiva, sino amigable, amplia como unos brazos abiertos.

Sin apartar los ojos de los suyos, sentí que no debía mentirle, que podía abrirme, no ocultarme tras una máscara. Mis pequeños cerrojos interiores iban saltando uno tras otro. En fin, aquello no podía ser malo. Tal vez era bueno, ¿no?

Le confesé a grandes rasgos mi tristeza, le expliqué que pequeñas frustraciones acumuladas habían acabado por gangrenar mi alegría de vivir cuando, *a priori*, lo tenía todo para ser feliz.

—Verá, no es que sea desgraciada, pero tampoco me siento realmente feliz... ¡Y esa sensación de que la felicidad se me escapa entre los dedos es horrible! Pero no me apetece ir al médico, ¡sería capaz de decirme que tengo una depresión y atiborrarme de pastillas! No, es tan solo esa especie de melancolía. Nada grave, pero aun así... Es como si no tuviera ganas de nada. ¡No sé si todo esto tiene sentido!

Mis palabras parecieron conmooverlo, hasta el punto de que me pregunté si le traerían a la memoria algún recuerdo personal. Aunque nos conocíamos desde hacía menos de una

hora, se había creado entre nosotros una sorprendente complicidad. De ser una desconocida un momento antes, había alcanzado de golpe, con mi confesión, un elevado grado de intimidad y establecido un nexo de unión precoz entre nuestras vidas.

Lo que había revelado de mí había pulsado en él, a todas luces, una cuerda sensible que lo animaba sinceramente a consolarme.

—«**Necesitamos razones para vivir tanto como tener de qué vivir**», decía el abate Pierre. Así que no es algo a lo que haya que restarle importancia. ¡Al contrario, la tiene, y mucha! Los males del alma no hay que tomárselos a la ligera. Oyéndola hablar, incluso creo saber cuál es el mal que padece...

—¿Ah, sí? ¿De verdad? —pregunté sorbiendo por la nariz.

—Sí... —Dudó un momento antes de continuar, como si tratara de adivinar si me mostraría receptiva a sus revelaciones. Debió de considerar que sí, porque prosiguió en un tono confidencial—. Probablemente padece usted de algún tipo de rutinitis aguda.

—¿De qué?

—Rutinitis aguda. Es una afección del alma que afecta cada vez a más gente en el mundo, sobre todo en Occidente. Los síntomas son casi siempre los mismos: disminución de la motivación, melancolía crónica, pérdida de referencias y de sentido, dificultad para ser feliz pese a la abundancia de bienes materiales, desencanto, lasitud...

—Pero... ¿cómo sabe usted todo eso?

—Porque soy rutinólogo.

—¿Rutino... qué?

¡Aquello era surrealista!

Parecía acostumbrado a ese tipo de reacción, pues conservó la calma y la expresión serena.

Me explicó entonces en unas pocas frases qué era la rutinología, una disciplina innovadora todavía desconocida en Francia, pero ya muy extendida en otras partes del mundo. Cómo los investigadores y científicos se habían dado cuenta de que cada vez más gente estaba aquejada de ese síndrome. Cómo, sin padecer depresión, podía uno experimentar, pese a todo, una sensación de vacío, una profunda melancolía y la desagradable impresión de tenerlo todo para ser feliz, pero no la clave para disfrutarlo.

Lo escuchaba con ojos de asombro, bebiendo cada una de sus palabras, que tan bien

describían lo que yo sentía, y algo en mi actitud lo animó a continuar.

—Verá, la rutinitis parece una enfermedad benigna a primera vista, pero puede causar verdaderos estragos en la población: provocar epidemias de pesimismo, tsunamis de melancolía, vendavales de apatía catastróficos. ¡Pronto la sonrisa se encontrará en vías de extinción! ¡No se ría, es la verdad! ¡Eso por no hablar del efecto mariposa! Cuanto más se extiende el fenómeno, más amplia es la población a la que afecta... ¡Una rutinitis a la que no se pone freno puede hacer bajar la cota de humor de un país entero!

Tras su tono grandilocuente, percibía perfectamente su deseo de cargar las tintas para devolverme la sonrisa.

—¿No exagera un poco?

—¡Apenas nada! ¡No se imagina la cantidad de analfabetos de la felicidad que hay! ¡Por no hablar de la incultura emocional! Una verdadera plaga... ¿No le parece a usted que no hay nada peor que esa sensación de estar desperdiciando la vida por no tener el valor de modelarla a la medida de sus deseos, por no mantenerse fiel a sus valores más arraigados, al niño que era, a sus sueños?

—Hummm... Sí, claro.

—Por desgracia, desarrollar la capacidad para ser feliz no es algo que se aprenda en el colegio. Así y todo, existen técnicas para lograrlo. Se puede tener mucho dinero y ser profundamente desdichado, o, por el contrario, tener poco y saber aprovechar la existencia como persona... La capacidad para ser feliz se trabaja, se desarrolla día a día. Basta con revisar nuestro sistema de valores, con reeducar la mirada que dirigimos a la vida y a los acontecimientos.

Se levantó, fue a la mesa grande a por un cuenco lleno de pastas dulces y me invitó a que cogiera alguna para acompañar el té. Él también comió unas cuantas al tiempo que reanudaba la conversación, que parecía interesarle especialmente. Mientras lo escuchaba hablar de la importancia de reconciliarse con uno mismo, de quererse más para ser capaz de encontrar nuestro camino y nuestra felicidad, de hacerla irradiar a nuestro alrededor, me preguntaba cuál habría sido su experiencia personal para sentirse tan implicado...

Se exaltaba para que yo compartiese su convicción. De pronto hizo una pausa y me observó con su mirada afable, que parecía leerme el pensamiento con la facilidad con que un ciego lee en braille.

—Mire, Camille, la mayoría de las cosas que nos pasan en la vida dependen de lo que

sucede aquí arriba —prosiguió tocándose el cráneo—, en la cabeza. ¡El poder de la mente no deja de sorprendernos! No se imagina hasta qué punto los pensamientos influyen en nuestra realidad. Es algo parecido al fenómeno que describe Platón en el mito de la caverna: encadenados dentro de una cueva, los hombres se forman una imagen falsa de la realidad, pues solo conocen de ella las sombras deformadas de las cosas que un fuego encendido, detrás de ellos, proyecta en la pared.

Saboreé en silencio lo divertido de la situación. ¡La verdad, no me imaginaba estar filosofando en un comfortable salón, una hora después de haber tenido un accidente de coche!

—¿Está estableciendo un paralelismo entre el mito de Platón y el modo en que funciona nuestra mente? ¡Uau!

Mi reacción le hizo sonreír.

—¡Pues sí! Veo un paralelismo entre él y los pensamientos, que colocan un filtro entre la realidad y nosotros mismos y la transforman a capricho de las creencias, las ideas preconcebidas y los juicios de valor... ¿Y quién fabrica todo eso? ¡La mente! ¡Tan solo la mente! Yo la llamo «la fábrica de pensamientos». La buena noticia es que tiene usted el poder de cambiar esos pensamientos. Verlo todo de color rosa o de color negro no es independiente de su voluntad. Usted puede trabajar la mente para que deje de jugarle malas pasadas; basta con tener un poco de constancia, de perseverancia y de método...

Estaba atónita. Dudaba entre tomarlo por loco o aplaudir con entusiasmo su increíble discurso. No hice ni lo uno ni lo otro, me limité a mover la cabeza en señal de asentimiento.

Él debió de intuir que había llegado al límite de la información que yo podía digerir por el momento.

—Perdone, ¿la estoy aburriendo con mis teorías?

—¡No, no, en absoluto! Las encuentro muy interesantes. Lo que pasa es que estoy un poco cansada...

—Es normal. Si lo desea, estaré encantado de hablarle de este método en otra ocasión... Ha demostrado ser muy eficaz para ayudar a la gente a encontrarle de nuevo sentido a la existencia y desarrollar un proyecto de vida que les satisfaga. —Se levantó y se dirigió hacia un bonito secreter de madera de cerezo, de donde cogió una tarjeta—. Si tiene ocasión, venga a verme —añadió, con una afectuosa sonrisa, mientras me la tendía.

Leí:

Claude DUPONTEL

Rutinólogo

c/ Boétie, 15

75008 París

06 78 47 50 18

Cogí la tarjeta sin saber todavía qué opinión me merecía todo aquello. Por educación, le dije que lo pensaría. Él no insistió, aparentemente poco preocupado por mi respuesta. Yo, como profesional de la venta, no acababa de entenderlo: una persona que trabaja por su cuenta, ¿no intenta conseguir a toda costa un nuevo cliente? Su escasa agresividad comercial parecía indicar una confianza excepcional en sí mismo. Entonces me convencí de que, si rechazaba esa oportunidad, la única que tenía algo que perder era yo.

Sin embargo, de momento me hallaba todavía bajo la influencia de las emociones de la noche: ese accidente absurdo, esa tormenta absurda, como el principio de una película de terror de serie B... ¡Y ahora un rutinólogo! Yo alucinaba. En cualquier instante, aparecerían las cámaras y alguien gritaría: «¡Inocente, inocente!».

Sonó el timbre. En la puerta, ni cámara ni periodista, solo el mecánico que acababa de llegar.

—¿Quiere que la acompañemos? —me preguntó amablemente Claude.

—No, gracias, de verdad. Estoy bien. Ya ha hecho usted bastante. No sé cómo agradecerle su amabilidad...

—No se preocupe. ¡Es lo más normal ayudar en casos así! Envíenos un SMS cuando llegue a casa.

—De acuerdo. Hasta la vista, ¡y gracias de nuevo!

Subí delante con el mecánico para indicarle el camino hasta el lugar del accidente. Lancé una última mirada a través de la ventanilla y vi a la pareja, tiernamente entrelazada por la cintura, haciéndome un gesto de despedida desde lo alto de los peldaños de entrada. ¡Emanaba de ellos tanto amor y complicidad!



Con esa imagen de felicidad serena flotando en la mente, me dejé llevar hacia la oscuridad dando tumbos en aquel cacharro que me devolvía a la cruda realidad.

A la mañana siguiente me desperté con una migraña terrible. ¡Y por desgracia un martillo mecánico iba a taladrarme la cabeza durante todo el día como si fuera el Pájaro Loco! Había pasado una noche agitada cavilando sobre lo que me había dicho Claude Dupontel. ¿Realmente padecía rutinitis aguda? ¿La melancolía que llevaba semanas atenazándome era algo tan grave para tener que recurrir a ese acompañamiento terapéutico? Porque, en realidad, ¿de qué me quejaba? Tenía un marido y un hijo estupendos, un trabajo que me ofrecía una situación estable... Quizá simplemente debía reaccionar y dejar de darle tantas vueltas a las cosas. Sin embargo, mi morriña de progre acomodada precuarentona era dura de pelar. Había intentado mandarla a paseo muchas veces, pero todas en vano.

Aun así, de vez en cuando intentaba mirar las cosas con perspectiva. «Tomar distancia», como dicen en las revistas de psicología. Repasé mentalmente todos los escalones de la miseria humana: la gente sometida a bombardeos, los enfermos graves, los sin techo, los parados, los pobres infelices a los que no quiere nadie... ¡A su lado, mis problemas parecían tan insignificantes! Pero, como había dicho Claude Dupontel, no había que comparar lo que no era comparable. La escala de la felicidad o de la infelicidad no era la misma para todos. No conocía a ese hombre, pero ¡parecía tan equilibrado, tan... ponderado! Sí, ponderado, esa era la palabra. Desde luego, yo no creía en las recetas milagrosas que te cambian la vida como por arte de magia. ¡Pero había que reconocer que, en eso de cambiar las cosas, el tal Claude resultaba de lo más convincente! Afirmaba que la rutina y la melancolía no eran una fatalidad, que uno podía decidir ser de los que no aceptan, resignados, la cotidianeidad y consiguen vivir plenamente su existencia. Convertir la propia vida en una obra de arte... Un proyecto que, *a priori*, parecía muy poco realista, pero ¿por qué no intentar al menos tender hacia eso?

En teoría, el deseo estaba ahí. Pero ¿y en la práctica? «Un día iré a vivir a Teoría, porque en Teoría todo va sobre ruedas...» Entonces ¿cómo superar la etapa de las buenas

intenciones y pasar a la acción? Con esa pregunta en la mente, me levanté a duras penas. Tenía la desagradable sensación de que me habían molido a palos durante toda la noche. Para acabar de arreglarlo, apoyé primero en el suelo, sin pretenderlo, el pie izquierdo. Una superstición tonta, pero, como reacción instantánea de mi cerebro asfixiado por ondas negativas, lo interpreté como una señal de mal agüero: el día no empezaba bien.

Sébastien, mi supuesto querido y tierno marido, apenas si me dio los buenos días. Parecía tenérselas con una corbata rebelde y entendí vagamente, entre dos tacos mascullados, que iba a llegar tarde a una reunión. Una mañana más que no llevaría a Adrien al colegio. Suspiro y nuevo suspiro.

Adrien, mi hijo, nueve años, seis meses, doce días y ocho horas, habría precisado él mismo. Su prisa por hacerse mayor a veces me conmovía y me espantaba, ¡todo iba tan rápido! Demasiado rápido. Adrien, además, lo hacía siempre todo antes de tiempo. Vino al mundo llamando a la puerta mucho antes de lo esperado. Dotado de una vitalidad fuera de lo común, ya dentro de mi vientre era como un lanzador de pelotas en una pista de squash en miniatura. La única manera de conseguir que estuviera quieto habría sido atarlo a una silla. Todo lo demás, una pérdida de tiempo. Pronto tuvimos que rendirnos a la evidencia: nuestro hijo pertenecería a la categoría de los «niños Duracell»: incansables.

Cosa que yo no era. Por mucho que lo quisiera más que a nada en el mundo, algunos días me decía que debía de llevar un miniaspirador de energía escondido bajo la camiseta y que lo utilizaba como le venía en gana, según su capricho de pequeño tirano legítimo.

Aunque éramos unos padres modernos criados con el biberón doltoano y habíamos adoptado a nuestra vez el credo de Françoise Dolto —«el niño es un sujeto de pleno derecho»—, nos dimos cuenta de que nuestro sistema educativo se había impregnado en exceso de permisividad. Con el pretexto de dar prioridad al diálogo y al respeto de la personalidad del niño, habíamos soltado demasiado las riendas.

«Es imprescindible un marco», había repetido mi madre hasta la saciedad.

Y tenía razón, claro.

Un marco: eso era lo que yo intentaba establecer desde hacía unos meses para frenar nuestra deriva laxista. Incluso había dado un viraje completo y pasado de un extremo al otro. Demasiado brusco, sin duda... Pero uno hace lo que puede, ¿no? Reñía constantemente a Adrien para ponerle límites. Él refunfuñaba, pero acababa por obedecer. Pese a su acusado sesgo de «niño libre», por suerte tenía un buen fondo.

Era consciente de que estaba demasiado encima de él; por su bien, pensaba, con la

sensación, en algunos momentos, de convertirme en una máquina de mensajes represores. Un papel que no acababa de gustarme. «Recoge tus cosas, ve a ducharte, apaga las luces, haz los deberes, baja la tapa del váter...» Había guardado en el armario mi traje de madre-amiga para ponerme el de madre-organizadora. Y lo que había ganado en calcetines ordenados lo había perdido claramente en calidad de la relación. Se había creado entre nosotros una relación de fuerza, una tensión. Perro y gato. Aquello chirriaba. Como si ya no fuéramos capaces de entendernos. Y además, ¿cómo podía tener comportamientos de preadolescente cuando no había cumplido aún diez años?

Mis reflexiones iban por esos derroteros cuando entré en su habitación. Faltaban diez minutos para salir y estaba medio vestido, jugando al ping-pong contra la pared. Se había puesto un calcetín de cada color, llevaba el pelo que parecía un mocho de fregar y tenía la habitación, sin el menor asomo de sentimiento de culpa, como Beirut en los años setenta.

Me miró con sus grandes ojos de color castaño dorado con las pestañas asombrosamente largas, iluminados siempre por un brillo travieso. Me detuve un instante a contemplar esa cara redonda de facciones finas, esa boca bien perfilada, marcada por un gesto de determinación. Incluso enmarañado, su pelo tenía una sedosidad irresistible que atraía la mano. ¡Era guapo, el muy bribón! Me resistí a la tentación de darle un beso y poner orden yo misma en aquel caos de mil demonios. Más me valía encasquetarme la gorra de comandante de los días malos para marcarle los límites una vez más.

—¡Pero mamááá...! ¿Por qué te pones nerviosa? Tranqui, ¡relájate! —me contestó subrayando las palabras con un ademán de rapero zen atrapado en su clip fetiche del momento.

El puntito impertinente de esa actitud me sacaba sistemáticamente de quicio. Mis reproches y gruñidos varios seguían oyéndose mientras cerraba la puerta del cuarto de baño para darme una ducha relámpago. Me enjaboné a todo meter, con la mente ya ensombrecida por la lista de tareas del día.

Cuando salí de la ducha, hice una mueca de disgusto al ver mi imagen en el espejo. Una visible arruga me surcaba el entrecejo. Ay, cuánto añoraba mis tiempos de jovencita...

Miré ese rostro que había sido hermoso, que quizá podría seguir siéndolo si la tez fuera menos macilenta, si no tuviese unas ojeras tan oscuras bajo los ojos verdes, que tanto habían seducido en otra época. Al igual que mis cabellos rubios y sedosos cuando todavía les dedicaba tiempo y me hacían unos cortes con estilo que enmarcaban mi cara redonda. Excesivamente redonda en la actualidad. Por culpa de unos kilos acumulados tras el

embarazo y después a lo largo de los años sucesivos y a las vías de escape azucaradas. Mohína, me palpé los pequeños flotadores —resultado de placeres engullidos demasiado deprisa debido a la fecha de caducidad— a fin de calibrar el alcance de los daños. ¡Suficiente para pasarme todo el día de mal humor!

Entré apresuradamente en el dormitorio para vestirme y empujé sin darme cuenta la foto enmarcada que estaba sobre la mesilla de noche. La recogí para volver a ponerla en su sitio. Una bonita foto de nuestra pareja en los tiempos en que por la noche todavía sabíamos echar una carrera con la luna y reír con las estrellas... ¿Qué había sido de aquel hombre apuesto, de mirada brillante, que tan bien sabía hacerme perder el sentido susurrándome palabras dulces al oído? ¿Desde cuándo no esbozaba siquiera el más mínimo gesto de seducción? Eso sí, era amable. Condenadamente amable. La evocación de esa ternura tibia, de esa afabilidad que había sustituido con insidias la fogosidad del principio, me produjo unas vagas náuseas. Antes jungla salvaje y exuberante, nuestros sentimientos amorosos se habían transformado con el paso de las estaciones en un jardín de tipo francés: previsible, regular, sin una brizna de hierba que sobresaliera.

Y el amor es algo que debe desbordar, crepitar, borbotear, surgir con fuerza, ¿no?

En cualquier caso, así era como yo veía las cosas. ¿En qué momento se había producido ese vuelco? ¿Con la llegada de Adrien? ¿Cuando ascendieron a Sébastien? Vaya usted a saber... Fuera como fuese, el resultado era el mismo: encenagada en nuestro lodo conyugal, comprimida en una existencia excesivamente engrasada, llevaba una vida de pareja insípida que, como un chicle demasiado mascado, había acabado por perder todo su sabor...

Aparté aquellos pensamientos desagradables con un gesto brusco y escondí mi cuerpo bajo las primeras prendas que pillé. ¡Al cuerno la gracia y la elegancia! De todas formas, ¿para quién y para qué? Desde que había firmado un contrato amoroso indefinido, no le interesaba a nadie. Así que, prefería la comodidad ante todo.

Dejé a mi hijo en el colegio deprisa y corriendo, tirando de él para que se apresurara. «Deprisa» era el término mandamás de nuestras existencias. Dictaba su ley, reinaba como un tirano todopoderoso y nos sometía al abrumador poder de la aguja corta. Bastaba con observar a esas personas dispuestas a aplastar a otras para subir a un vagón ya abarrotado, porque se niegan a esperar tres minutos a que llegue el siguiente tren, o a saltarse un semáforo en rojo para ganar unos segundos a riesgo de tener un accidente grave, o capaces de telefonar tecleando en una pantalla al mismo tiempo que fuman y comen.

Yo no era una excepción a la regla. A falta de coche, fui corriendo hasta el metro y estuve a punto de bajar en vuelo planeado la escalera.

«¡Excelente idea la de romperse una pierna para no perder el metro, Camille!»

Sin aliento, sudando a pesar del frío, me dejé caer en un asiento preguntándome qué iba a hacer para sobrevivir a ese día.

Mientras salía de casa de Claude Dupontel, ocho días antes, me había guardado su tarjeta de visita en un bolsillo del abrigo. Desde entonces, todos los días la manoseaba, la sacaba y volvía a meterla sin decidirme a llamarlo. No fue hasta el noveno día, al salir de una reunión algo movida en la oficina durante la cual mi jefe me había abroncado en público, cuando decidí que aquello no podía seguir así: ¡las cosas debían cambiar! No sabía cómo, ni por dónde empezar, pero me decía que quizá Claude sí lo supiera.

Durante el descanso para comer hice la llamada. Aún tenía el estómago revuelto por la reunión de la mañana.

Después de varias señales, descolgó.

—¿Señor Dupontel?

—Sí, soy yo.

—Soy Camille, ¿se acuerda de mí?

—Ah, sí. Hola, Camille, ¿cómo está?

—Bien, bien, gracias. Bueno..., no tan bien, en realidad. Precisamente por eso lo llamo.

—Usted dirá.

—Se ofreció a hablarme un poco más de su método, y la verdad es que me interesa mucho, así que, si está disponible...

—Déjeme que lo mire, un momento... Veamos..., ¿el viernes a las siete de la tarde le iría bien?

Pensé a toda velocidad qué iba a hacer con Adrien... Después me dije que podría quedarse un rato solo, hasta que su padre volviera del trabajo.

—Sí, de acuerdo. ¡Muchas gracias! Nos vemos el viernes, entonces.

—Sí, nos vemos el viernes. ¡Y, hasta entonces, cuídese, Camille!

«Cuídese...» Esa palabra resonaba todavía en mis oídos mientras caminaba de vuelta a la oficina. ¡Sentaba tan bien alguien atento! ¡Unos gramos de cordialidad en este mundo de cafres! Un mundo que yo conocía a la perfección, siendo como era la única mujer en un grupo de ocho comerciales... Las pullas eran continuas, un humor de patio de colegio que a veces degeneraba en ironía mordaz. A la larga, eso me agotaba. Realmente me apetecían otras cosas. Más autenticidad en las relaciones, quizá. Por supuesto, estaba muy contenta de tener ese trabajo. En los tiempos que corrían, un contrato indefinido era un lujo, como me había dicho y repetido mi madre.

Ah, mi madre... Mi padre la dejó poco después de que yo naciera y, aunque no desapareció totalmente de nuestras vidas e hizo de vez en cuando pequeñas aportaciones económicas, ella asumió la responsabilidad sola y siempre me dio la impresión de que tenía que hacer malabarismos para llegar a final de mes. De modo que, cuando fue el momento de que yo eligiera un itinerario profesional, no hubo manera de optar por otro que el que, según ella, ofrecía las mejores salidas. El que me conduciría a una profesión lucrativa, para que pudiera ser económicamente independiente me pasara lo que me pasara en la vida. Así que, aunque me apasionaba desde siempre el dibujo, tuve que guardar mis bonitos planes en las carpetas y, con todo mi pesar, dedicarme de lleno a los estudios de comercio. Me adapté. En apariencia al menos. Porque algo en mi interior se había distorsionado. ¡Un sueño infantil enterrado para siempre es una escoliosis del corazón segura!

El día que obtuve el diploma sin duda fue para mi madre el más feliz de su vida después del de mi nacimiento. Iba a tener un futuro mejor que el suyo. Su alegría puso un poco de bálsamo sobre mi herida invisible y acabé por convencerme de que no estaba tan mal. El inicio de mi carrera fue muy prometedor. Tenía dotes para las relaciones interpersonales. Luego, mi matrimonio y la llegada de Adrien frenaron mis ambiciones. Como no deseaba parecer una de esas madres torbellino cuya carrera pasa por delante de todo lo demás, decidí acogerme a la semana laboral de cuatro días para poder disfrutar de mi hijo. Pensaba ingenuamente que había elegido la mejor opción. No había calibrado lo que esa posición tenía de espurio: además de la dificultad de hacer en cuatro días lo que los demás hacían en cinco, tenía la clara impresión de haber perdido algo de la estima de mis compañeros y superiores. Una suerte de devaluación profesional que yo vivía como una injusticia.



Mi contrato indefinido laboral había empezado al mismo tiempo que mi contrato indefinido amoroso. Doce años bastante serenos, con altibajos, por supuesto, pero sin nubarrones. En el umbral de los cuarenta —treinta y ocho y cuarto para ser exactos (Dios mío, ¿por qué tengo la impresión de que los granos de arena caen cada vez más deprisa conforme pasan los años?)—, el balance no estaba tan mal: un marido que había permanecido a mi lado —aparentemente había escapado a la maldición familiar de la mujer abandonada, pero a veces pensaba en ello como en una espada de Damocles—, un hijo maravilloso —inquieto, es verdad, pero ¿no era eso indicio de una sana vitalidad?— y un trabajo que cumplía a la perfección su función pecuniaria, con la gratificación, de cuando en cuando, de conseguir un nuevo cliente.

Todo iba, pues, bastante bien. Bastante. Y precisamente ese «bastante» era lo que hacía que estuviese impaciente por reunirme con Claude Dupontel. Un pequeño bastante que escondía grandes porqués, con todo un cortejo de cuestionamientos, como muy pronto iba a comprobar.

El día de la cita, llegué a un bonito edificio con una impresionante fachada haussmaniana: sillares de gran elegancia, balcones de hierro forjado, cornisas y molduras talladas. Entré por una puerta cochera en un lujoso vestíbulo, ante la mirada de soslayo de una cariátide. Un tanto intimidada, avancé sigilosamente hasta el patio interior, con bonitas baldosas y plantas que desplegaban para el visitante toda la paleta de su riqueza gráfica. Un remanso de paz en la jungla urbana. «Al fondo del patio, primera puerta a la izquierda», me había indicado Claude Dupontel.

Nada más llamar, una mujer menuda me abrió, como si me esperara detrás de la puerta.

—Camille, ¿es usted? —me preguntó sin preámbulos, con una amplia sonrisa.

—Pues sí, soy yo —respondí, un poco desconcertada.

Me pidió que la siguiera por un largo pasillo y me pareció que me lanzaba miraditas curiosas y divertidas. Al pasar junto a un espejo, no pude evitar comprobar si llevaba los labios mal pintados o había algo raro en mi indumentaria. Pero no, nada. Me condujo hasta una sala de espera con unos sillones tan mullidos como lujosos y me dijo que el señor Dupontel me atendería enseguida. Me dejé cautivar por las obras de arte contemporáneo que decoraban las paredes, sus formas entrelazadas y sus sutiles juegos de colores. La ayudante reapareció al cabo de un momento acompañando a una chica. La joven, que no aparentaba más de treinta años, se sentó en un sillón a mi izquierda. Una

morena atractiva. Envidié su figura y la elegancia de su look moderno. Al sorprender mi examen mudo, ella me sonrió.

—¿Tiene visita con Claude?

—Sí.

—¿Es la primera?

—Sí.

—¡Es fantástico, ya verá! Conmigo ha hecho milagros... Su método resulta sorprendente al principio, desde luego, pero...

Estaba inclinándose hacia mí con la evidente intención de añadir algo cuando la puerta se abrió y apareció Claude Dupontel.

—Ah, Sophie, está usted aquí... Hola, Camille, ¿nos concede un momentito? Es una cuestión de papeleo y enseguida estoy con usted.

La chica se fue con él como quien se va con alguien al fin del mundo. Oí su burbujeante risa en el pasillo. ¡Tenían toda la pinta de ser uña y carne! La puerta de la consulta se cerró. Silencio. Al poco volvió a abrirse y oí de nuevo la risa. Ahora me tocaría a mí...

Discretamente, me sequé la mano con el abrigo, esperando eliminar los rastros de esa humedad delatora. ¡Qué estupidez estar nerviosa por una cita como esa, cuando se trataba de una simple visita para satisfacer la curiosidad!

—¿Camille? Venga, es por aquí.

Lo seguí hasta su consulta, que me sorprendió también por su refinada decoración.

—Siéntese, por favor. Me alegro de verla —dijo con una sonrisa que no desmentía sus palabras—. Y si está aquí, es que desea cambiar algunas cosas en su vida, ¿verdad?

—Sí. Bueno, creo... Lo que me dijo el otro día suscitó realmente mi interés y me gustaría mucho saber algo más de su método.

—Para abreviar, le diré que no es un método convencional, puesto que propone un enfoque más experiencial que teórico del cambio. Partimos del principio de que no es entre las paredes de una consulta donde la persona que desea cambiar encontrará su verdad, ni donde comprenderá qué sentido darle a la vida. Es en la acción, en lo concreto, en la experiencia... Además de eso, este método se basa en las enseñanzas de diferentes corrientes de pensamiento filosófico, espiritual e incluso científico, y se inspira en las

técnicas de desarrollo personal más experimentadas en todo el mundo. Un compendio de lo mejor que los hombres han pensado para evolucionar a mejor.

—Comprendo... Ha dicho «darle sentido a la vida» Suena bien, claro. Eso es lo que todos queremos, ¿no cree? Es algo parecido a la búsqueda del Santo Grial... Encontrarlo, en cambio, me parece difícil, y, la verdad, ¿no sabría por dónde empezar!

—¿No se preocupe por eso! «Darle sentido a la vida» es el hilo conductor del cambio. En la práctica, procedemos por etapas.

—¿Por etapas?

—Sí, es evidente que uno no se convierte en «cinturón negro del cambio» de la noche a la mañana. Por eso yo aplico la **teoría de los pequeños pasos** para hacer avanzar a mis alumnos gradualmente. Cuando se habla de cambio, mucha gente se imagina algo enorme, radical, pero los cambios vitales decisivos empiezan con pequeñas transformaciones, anodinas en apariencia... Es posible que algunas veces mis consejos le parezcan obviedades, casi perogrulladas. Pero no se equivoque: lo complicado no es conseguir hacer las cosas una vez, sino ser capaz de hacerlas todos los días. **«Somos lo que repetimos una y otra vez»**, decía Aristóteles. ¡Y qué gran verdad! Convertirse en una persona mejor, más feliz, equilibrada exige trabajo y esfuerzos regulares. Se dará cuenta de que la dificultad no reside en saber lo que habría que hacer para que todo fuese mejor, sino en comprometerse firmemente y pasar por fin de la teoría a la práctica.

—¿Y qué le hace creer que yo soy capaz de hacerlo?

—¿No soy yo quien tiene que creerlo, sino usted! Pero, más que preguntarse si es usted capaz, empiece por preguntarse si desea hacerlo. ¿Lo desea, Camille?

—Pues... sí... Creo que sí.

Me sonrió con indulgencia y me invitó a que fuera a mirar los documentos colgados en la pared, junto a su mesa. Me acerqué.

Fotos de personas risueñas inmortalizadas en lo que se intuía que era su propio negocio floreciente, tarjetas postales de agradecimiento enviadas desde lugares lejanos y lujosos, testimonios de reconocimiento de todo tipo...

—Ellos también dudaban cuando empezaron. Como usted. Es normal al principio. ¡Lo que se necesita es una buena motivación para lanzarse! ¿Se siente usted motivada para cambiar, Camille?

Intenté sondear mis entrañas.

—¡Sí, sí, bastante! Aunque me da un poco de miedo, realmente tengo ganas de que las cosas se muevan. Ahora bien, ¿cómo? ¡Eso ya no resulta tan obvio!

—Es la situación clásica. Para ayudarla a verlo con más claridad, ¿quiere hacer un sencillo ejercicio que no la compromete a nada y que solo le ocupará unos instantes?

—Sí, por qué no...

—Perfecto. Entonces, le propongo que anote todo lo que le gustaría cambiar en su vida. Todo, insisto, desde las cosas más insignificantes hasta las más esenciales. No censure nada, ¿de acuerdo? ¿Le parece bien?

—Sí, muy bien.

Me acompañó hasta un pequeño escritorio, en un rincón de la habitación, donde papeles y bolígrafos de toda clase aguardaban a los aspirantes a una vida mejor.

—La dejo sola. Volveré dentro de un momento —dijo con una sonrisa alentadora.

El ejercicio me pareció bastante sencillo y empecé a apuntar todo lo que se me ocurría repasando minuciosamente la película de mi vida. Me alegré de ver que las ideas surgían con fluidez, aunque un poco menos de constatar, al cabo de unos instantes, lo mucho que se alargaba mi lista. Estaba tomando conciencia de la cantidad de insatisfacciones que había acumulado en mi vida, y me parecía impresionante.

Cuando Claude Dupontel regresó, tuvo la delicadeza de no sorprenderse ante esa lista tan larga.

—Muy bien —se limitó a decir.

Sentí entonces el estúpido cosquilleo de alegría de los colegiales que reciben un cumplido del profesor.

«¡Pero en qué estoy pensando! ¡Como para estar contenta con semejante lista de frustraciones!»

Debió de leerme el pensamiento, porque añadió para tranquilizarme:

—Debe sentirse orgullosa de sí misma. ¡Es muy difícil tener el valor de plasmar sobre el papel todo lo que no funciona en la vida de uno! Puede felicitarle por ello.

—Me cuesta un poco sentirme orgullosa de mí misma, en general.

—Eso puede solucionarse enseguida.

—Resulta difícil de creer, en vista de...

—Sin embargo, es lo primero que voy a pedirle, Camille: creer en ello. ¿Está dispuesta a hacerlo?

—S... sí..., creo... ¡Bueno, no, estoy segura!

—¡Estupendo! «**El cambio es una puerta que solo se abre desde el interior**», como decía Tom Peters. Lo que significa, Camille, que usted es la única que puede decidir cambiar. Yo puedo ayudarla. Pero necesito que se comprometa del todo.

—¿Qué entiende usted por «comprometerse del todo»? —pregunté, un tanto inquieta.

—Simplemente, que se preste por entero al juego de lo que le pediré que haga. Tranquilícese: no habrá nada peligroso ni fuera de su alcance. Trabajaremos juntos dentro de un marco ético, en el que respetaremos su ritmo de evolución. El único objetivo es crear en usted mecanismos positivos para acompañar esos cambios en su vida...

—¿Y si el método no me gusta?

—No está usted en absoluto obligada a continuar. Si quiere dejarlo, lo deja. Pero, si decide seguir, le pediré que se implique al cuatrocientos por ciento. Así es como se obtienen los mejores resultados.

—¿Cuánto tiempo dura, por regla general, este tipo de acompañamiento?

—El tiempo que necesite la persona para trazar el plan de vida que la haga feliz.

—Hummm, vale... Una pregunta más: no me ha hablado del precio y no sé si dispongo de medios para...

—La rutinología funciona de un modo único y muy particular en ese aspecto, pero que ha demostrado ampliamente su eficacia: me pagará lo que considere que me debe, y solo cuando haya conseguido su objetivo. Si mi método fracasa y no se siente usted satisfecha, no pagará nada.

—¿Cómo? ¡Pero eso es una locura! ¿Cómo se las apaña para vivir entonces? Además, ¿cómo puede estar seguro de que la gente tendrá la honradez de pagarle antes o después?

—Esa es su visión del mundo actual, Camille. Sin embargo, le aseguro que, apostando por la confianza y otros valores, como compartir conocimientos y proporcionar un apoyo incondicional, las personas a las que he ayudado se han mostrado más que generosas conmigo, una vez alcanzados sus objetivos... Creo en el potencial de éxito de cada uno, a poco que respete su personalidad y sus valores profundos. Basta con trazar el proyecto de

vida conforme a lo que uno es en realidad. Eso exige un verdadero compromiso, método y muchos esfuerzos. Pero ¡qué recompensa!

—¿Ha fracasado alguna vez?

—Nunca.

—...

—Bien, por hoy hemos terminado. Dejaré que piense tranquilamente en todo esto. También puede decidir comprometerse en la primera etapa para ver qué resultado da... Si es concluyente, continúa; si no, lo deja.

—Voy a pensarlo, gracias, Claude.

Me acompañó hasta la puerta y me dio un firme apretón de mano, el de alguien que sabe lo que quiere en la vida. Sentí envidia.

—Volveré muy pronto para decirle... Adiós, Claude.

—No, al contrario, tómese todo el tiempo que necesite. Adiós, Camille.

Ya en la calle, me sentí como ajena a mí misma: aquella conversación había puesto toda mi vida patas arriba. Me temblaban un poco las manos, y no sabía si era por miedo o a causa de la excitación. Mientras me dirigía hacia el metro para volver a casa, los pensamientos se agolpaban a una velocidad demencial en mi mente. A cada paso recordaba las palabras de Claude y mi determinación aumentaba: «Todos tenemos un deber con la vida, ¿no cree? Aprender a conocerse a uno mismo, tomar conciencia de que el tiempo es limitado, tomar decisiones que comprometan y que tengan sentido. Y, sobre todo, no malgastar las propias aptitudes... ¡Camille, realizarse como persona siempre es urgente!».

Durante la velada, examiné con lupa lo que era mi vida en aquellos momentos: un escondrijo, el de mi trabajo, el de mis amores... Simples fachadas. Ya era hora de quitarme la venda de los ojos y atreverme a tomar las riendas. «Changez tout, changez tout, pour une vie qui vaille le coup. Changez tout, changez tout, changez tout», cantaba Jonasz. Cambiarlo todo, sí... Ese debía ser también mi lema a partir de ahora.

Mi vida de madre estaba tensada al máximo. Desde hacía algún tiempo, la tensión entre mi hijo y yo incluso era eléctrica. Todo me pesaba. Entre la vida escolar, las actividades de ocio y las visitas médicas, tenía la impresión de haber dejado de ser dueña de mí misma, de no disponer ni de un minuto para mí. En cuanto ponía un pie en casa, era engullida. Al no poder centrarme un poco en mí misma, mi umbral de tolerancia había descendido considerablemente. Perdía los nervios por naderías. Y sobre todo por los deberes, que ese curso se habían triplicado bajo la férula de un maestro demasiado diligente. Adrien, cansado ya por la jornada escolar, vivía ese incremento de trabajo como un castigo. No acababa nunca. Tenía la impresión de tirar de él como de un burro muerto. Me ponía a gritar. Y él explotaba: unas veces con lágrimas; otras, con ataque de nervios.

Agotada, lo dejaba a su aire una vez despachadas las tareas escolares y él se abalanzaba sobre las pantallas. La elección de lo fácil, era consciente de ello, pero necesitaba un poco de paz, relajarme cinco minutos. Es humano, ¿no?, me decía para tranquilizarme.

Muchas veces Adrien quería que fuese a ver el mundo imaginario que acababa de construir en Minecraft, su juego preferido del momento, o un vídeo de YouTube que le parecía genial.

—Ahora no puedo, cielo, tengo que preparar la cena...

Era así. Desde hacía unos meses, no me sentía con fuerzas para interesarme por su universo, y de ese modo cavaba un foso entre nosotros sin darme realmente cuenta de ello. Él se iba entonces decepcionado y algo triste.

—¡Nunca quieres hacer nada conmigo! —me reprochaba a veces.

Yo intentaba justificarme:

—Adrien, por favor, compréndelo. Ya eres mayor. ¡Las cosas de la casa no se hacen solas! Además, con todos los juegos que tienes...

—Ya, pero no tengo a nadie con quien jugar. Si tuviera un hermanito...

Y vuelta otra vez con el sentimiento de culpa... ¿Por qué iba a sentirse una obligada, como mujer europea, a tener 2,01 hijos? ¿Y si yo quería tener solo uno?

La presión social... ¡Eso también me sacaba de quicio! Me calentaban los cascos continuamente con frases convencionales: «¡Qué triste, ser hijo único! Debe de aburrirse un montón».

Sébastien se sintió decepcionado cuando le confesé que no quería más niños. Quizá eso hubiera influido también en nuestro distanciamiento. Eso y la rutina. La labor de zapa de la monotonía, de la costumbre. A fuerza de no sentirse uno obligado a deslumbrar, ya no deslumbra en absoluto. El abandono gana terreno. Incluso se hace llamativo, evidente, pero no nos damos cuenta.

Mis reflexiones andaban por esos derroteros cuando miré a mi marido, tumbado en el sofá viendo la televisión con un ojo y jugando con el smartphone con el otro, indiferente a mi presencia y, sobre todo, ajeno a mi agitación interior. Ese fue el elemento desencadenante. Sí, quería salir de esa felicidad letárgica, pautada como papel de música, no seguir conformándome con una vida amable e insustancial que transcurría, arrastrada por la corriente hasta tal punto que había acabado por perder todo su sentido. ¡Atreverme a zarandear lo establecido, lo previsible, lo convencional! ¡Cambiar lo tranquilizador por lo



apasionante! En resumen, pulsar la tecla «reset» y volver a empezar partiendo de nuevas bases.

Le escribí un SMS a Claude Dupontel y pulsé de inmediato la tecla «enviar» como quien retira una escalera bajo sus pies: para estar segura de no echarme atrás. Seguir reflexionando implicaba el riesgo de retroceder.

Estoy decidida a intentarlo, a comprobar lo que su método puede ofrecerme. No tengo nada que perder, ¿verdad?

Media hora más tarde, me sobresalté al oír el aviso del móvil.

La felicito por este primer paso, Camille. Es el que más cuesta, pero no se arrepentirá, estoy seguro. Mire el buzón. Le enviaré las primeras instrucciones por correo.

Hasta pronto, Claude.

Estaba contenta. Sobreexcitada. Inquieta. Las tres cosas a la vez.

Pasé una noche agitada, soñé que bajaba una pendiente esquiando a una velocidad trepidante, loca de alegría, hasta que me di cuenta de que, pese a todos mis intentos, no podía parar... Me desperté empapada de sudor y helada de espanto.

El día se me hizo interminable, pues no veía el momento de volver a casa para abrir el buzón. Decepción. Estaba vacío.

«¡No te impacientes, mi pobre Camille! Para él no eres una prioridad.»

Al día siguiente seguía vacío. Otra decepción.

«Bueno, todavía no hace ni cuarenta y ocho horas...»

Al otro... ¡Vacío!

Intentaba controlar mi impaciencia. Mi excitación se había transformado en frustración. ¿Cuándo iba a empezar aquello? Al cabo de ocho días de espera febril, me vine abajo y llamé a Claude. Su ayudante me respondió con su encantadora voz, programada para calmar todas las impacencias.

—Lo siento, el señor Dupontel tiene todo el día ocupado. ¿Quiere que le transmita algún mensaje?

—Pueees..., sí, gracias. Quisiera saber cuándo empezará mi programa.

—¿Qué le dijo la última vez que lo vio?

—Que esperara las instrucciones que me enviaría por correo.

—Si le dijo eso, entonces simplemente hay que esperar. Hasta pronto. Que pase un buen día.

Esta vez, su voz chispeante me horripiló. Colgué, chasqueada, enrabiada, dispuesta a destrozarse la primera revista que me cayera en las manos para reducirla a bolitas de papel.

Tres días después recibí —¡por fin!— el ansiado correo de Claude. Once días de paciencia. Palpé el sobre, ligeramente abultado, tratando febrilmente de adivinar lo que contenía.

En el interior descubrí un colgante monísimo en forma de loto blanco, ensartado en una cadena.

Me apresuré a leer la nota de Claude, escrita en una hoja doblada en cuatro.

Hola, Camille:

¡Me alegro de que haya decidido reconquistar su vida! Creo en usted y le deseo desde ya mismo mucho empuje para alcanzar sus fines. En señal de bienvenida y ánimo, le regalo este primer colgante en forma de loto blanco. Cada vez que supere una etapa decisiva, que suba «un escalón del cambio», recibirá un colgante de la misma forma pero de distinto color. Como en las artes marciales, los colores corresponden a los diferentes niveles: blanco para los principiantes, seguido de amarillo, verde, azul, violeta..., hasta llegar al loto negro, que marcará su último estadio de cambio. Será el indicador de que ha alcanzado todos sus objetivos.

Hice girar el colgante entre los dedos, seducida por ese principio, y proseguí la lectura:

Estos últimos días, sin que lo supiera, la iniciación ha empezado y usted ha aprendido la primera lección: no quedarse nunca a la espera y en una actitud pasiva. Se ha pasado el tiempo aguardando mis instrucciones, para que yo le dijera qué tenía que hacer, cuando podía haber empezado a actuar por su cuenta. Recuérdele, Camille: usted es la única persona que puede hacer que su vida se mueva. El movimiento debe partir de usted. Yo seré un guía, pero no haré nada en su lugar. Escriba en un posit esta frase y léala todos los días:

«Yo soy la única persona responsable de mi vida y de mi felicidad».

Y ahora, su primera misión: la operación «**Blanco Total**». Va a llevar a cabo una limpieza *in/out* integral. Me explico: limpieza *in*, limpieza interior. Se trata de identificar en su entorno todo lo que le parece tóxico, nefasto y

esclerotizante en sus relaciones y su organización. Yo, a esto, lo llamo ecología personal. Paralelamente, hará una gran limpieza *out*, limpieza exterior, en su casa: tirará como mínimo diez objetos inútiles, ordenará, seleccionará y mejorará su espacio de todas las formas posibles. Tráigame fotos la próxima vez que nos veamos. Tiene quince días. Mientras tanto, por supuesto puede contarme por correo electrónico o SMS, en caso necesario, las dificultades con las que se encuentre. Siempre le contestaré.

¡Ánimo y hasta pronto!

La carta se me escapó de las manos. ¡Menudo programa! La idea de convertirme en la señora Proper no hacía volar precisamente mi imaginación. Y, en vista del estado de la casa, mi punto de partida se hallaba muy lejos de la meta... Por no hablar de la falta de tiempo. ¡No podría hacer algo así ni en un millón de años! Siempre volvía del trabajo bastante tarde para compensar la semana laboral de cuatro días, y los miércoles, en principio mi día libre, era un verdadero maratón de actividades extraescolares y visitas médicas para Adrien. Claude había olvidado un pequeño detalle: ¡yo no era ama de casa! ¡No tenía jornadas enteras a mi disposición!

Le hice partícipe inmediatamente de mi inquietud mediante un SMS:

Hola. Misión «Blanco Total» demasiado difícil. ¡No tendré tiempo ni en un millón de años! ¿Qué hago?  
Cordialmente, Camille.

Estuve pendiente de la respuesta. Me llegó en un e-mail que recibí un poco más tarde:

Querida Camille:

El tiempo en sí mismo no es un problema. Solo la mente puede serlo. Si se convence de que el tiempo es un problema, lo será. Si, por el contrario, está convencida de que logrará liberarse de él, es muy probable que lo consiga. Inténtelo... Ya verá, su cerebro cree lo que usted le dice. Pero, no se preocupe, abordaremos ampliamente esta cuestión de la mente y del pensamiento positivo muy pronto. De momento, vea cómo ponerse manos a la obra un cuarto de hora o media hora, por la noche o durante el fin de semana. Y recuerde: la energía llama a la energía. Los primeros días, esos esfuerzos le parecerán muy difíciles; luego, cada vez menos. ¡Cuanto más haga, más ganas tendrá de hacer!

Ánimo,

CLAUDE

¿Quería que demostrara mis aptitudes transformándome en una Rocky de los plumeros? Muy bien. ¡Pues iba a enterarse de lo que yo era capaz!

Esa misma noche, en cuanto Adrien estuvo acostado, me armé para emprender una batalla sin cuartel contra el polvo y el desorden. En el camino de vuelta de la oficina había comprado un montón de bolsas de basura de cien litros y productos de limpieza de toda clase. ¡La energía iba a correr a chorros, ya lo creo que sí!

Sébastien observaba ese acometida de limpieza con unos ojos de asombro en los que brillaba un destello burlón y en los que yo leía cierto escepticismo. ¡Pero me importaba un comino! Nada habría podido detener mi ímpetu de ciclón limpiador. Bueno, nada hasta que abrí el armario del pasillo... Ahí me esperaban montones de papeles sobresaliendo de cajas deformadas, algunas incluso espachurradas, un batiburrillo de objetos inútiles dignos de los más inverosímiles chamarileros, desde la muñeca relegada hasta el farolillo de jardín, cuando no teníamos jardín, pilas de ropa tambaleantes como castillos de naipes, prendas demasiado pequeñas, demasiado grandes, demasiado gastadas, jerséis agujereados, jerséis apolillados, jerséis con bolas, unas raquetas de bádminton encastradas en un stepper que jamás habíamos utilizado, cajas de recuerdos en cuyo interior está el encendedor de un concierto que no recuerdas, cartas sin abrir, cartas abiertas de personas cuya cara has olvidado, cartas de personas que quieres a las que se te ha olvidado decirles que las quieres, un paquete de pañuelos con la inscripción SNIF (encontrado en una tienda de regalos en la lejana época de cuando eras una sentimental), la foto del primer noviete (del que te parece increíble que pudieras enamorarte), un boletín de notas de 2.º de ESO, una bolsita de peladillas de tu boda, que están pringosas y amazotadas por el paso del tiempo pero que, aun así, guardas, porque aun así...

Lo saqué todo del armario y, ante aquel enorme montículo lleno de polvo, lo confieso, estuve a punto de tirar la toalla. Sin embargo, a medida que desechaba cosas, recuperaba espacio vital en mi mente, ¡era increíble! Esta «terapia mediante el vacío» me sentaba la mar de bien.

De esta forma, noche tras noche le ganaba terreno al desorden. Perseguía las sorpresas desagradables agazapadas detrás de los muebles, los rincones olvidados, esos objetos que uno no se atreve a tirar porque está tan acostumbrado a verlos que... ¡Adiós polvo rebelde, repugnantes pelos en el lavabo, cal recalcitrante y juntas mugrientas! Sin tregua, sin

indulgencia, acabé por obtener una buena recompensa. Al finalizar la semana, la casa casi parecía un piso piloto. Y yo estaba exultante.

—¡Caray, no hay quien te pare! —comentó Sébastien, con una pizca de ironía fingida que ahora dejaba traslucir cierta admiración.

—Da gusto verlo así, ¿verdad?

—Sí, sí, da gusto. Lo que pasa es que resulta un poco... sorprendente que te haya dado este arrebató, así, sin más.

¡Pero bueno! ¿Debería haberle enviado un aviso de transformación con acuse de recibo? ¿Existían también los retrasos en el arte de la felicidad doméstica? ¡Su tibieza ante el cambio me ponía de los nervios! Me habría gustado que mostrara entusiasmo, que participase. ¿Por qué me daba siempre la impresión de que se limitaba a ser un simple espectador de nuestra vida conyugal? Me entraban ganas de zarandearlo, de decirle que urgía cambiar cosas, que ese inmovilismo me asfixiaba y erosionaba mis sentimientos por él tan implacablemente como el oleaje roe los bordes de un acantilado...

Con todo, el fin de semana siguiente animé a mis hombres a renovar un poco nuestra casa.

Dirección: Décorama. Disfrutaba de esta última etapa, la decoración, la guinda del pastel de mi operación «Blanco Total». Sin embargo, enseguida me di cuenta de que no sería la agradable excursión que había imaginado. Divergencias absolutas de motivación. Mientras que pensaba recrearme en todas las secciones en busca de buenas ideas, la intención de Sébastien era recorrer los almacenes a toda pastilla para terminar cuanto antes. De hacerle caso a él, nos habríamos apañado con el primer bote de pintura que encontrásemos. Así que tuve que arrastrarlo, y estuvo suspirando y resoplando de impaciencia mientras yo intentaba echar un vistazo como podía a los artículos, con el abrigo colgando del brazo derecho y Adrien del izquierdo. Para mi desesperación, a mi hijo no se le ocurría nada más divertido que tocarlo todo. Muerta de calor y echa un manojo de nervios, entreví por fin la sección de pinturas. ¡O aprovechaba ese momento para motivar a las tropas o nunca lo conseguiría! Confiaba en que los botes de colores con nombres sugerentes despertarían la imaginación de ambos y darían muestras por fin de un poco de entusiasmo eligiendo la tonalidad de su cuarto.

En el caso de Adrien, funcionó de fábula: eligió un verde «brotes tiernos», un ambiente

césped totalmente en consonancia con su pasión por el fútbol. Sébastien se mostró mucho más dubitativo y, hartado ya, acabó optando por un «café helado» y un «turrón satinado». Me alegré por partida doble, mejor eso que nada.

Pero, en la cola de la caja, mi paciencia estaba tan al límite que por un momento me pregunté si, después de todo, no iba a dejar las compras allí mismo e irme con las manos vacías. Una persona frenaba el avance de la cola por culpa de unos tornillos comprados al por menor cuyo precio no encontraba nadie. Se requirió la presencia en nuestra caja de un asesor de ferretería. Me imaginé con cierta complacencia a aquel señor comiéndose uno a uno sus minúsculos tornillos. Aun así, lo que tenía más delito era la maquiavélica imaginación del departamento de Marketing, que había maquinado colocar aquellas endiabladas tentaciones del último minuto delante de las narices de los niños, ya histéricos de tanto esperar. Caramelos, pilas, linternas... Por supuesto, a Adrien se le antojó algo solo por el placer de llevarse algo, y me hizo una brillante demostración de la utilidad de esa compra. Yo me debatía entre un cabreo creciente y cierto orgullo ante su capacidad de convicción.

Por la paz familiar, cedí con una caja de Tic-Tac de manzana.

—*Yes!* —dijo él con el gesto adecuado.

Finalmente nos tocó a nosotros. Las bolsas llenas, la salida, el aire fresco, el aparcamiento, el ruido del maletero al cerrarlo, Adrien pidiendo que subiéramos el volumen y cantando a grito pelado, en modo *I am The Voice*... Nuestro silencio en medio del ruido...

El resto del fin de semana transcurrió entre lonas, rollos, kilómetros de papel absorbente, camisetas viejas manchadas de pintura, *pizza party* y acampada libre en medio del salón. Y, después, la recompensa: un hogar como nuevo, y nosotros, aunque con las fosas nasales saturadas de olor a pintura fresca y las extremidades doloridas por haber tenido que dar varias capas, felices. Pura y simplemente felices.

La semana siguiente le envié las fotos de mis arreglos a Claude, quien celebró los resultados. Luego me mandó un e-mail explicándome cómo pasar a la etapa siguiente, la limpieza interior, etapa que debía permitirme identificar todo lo que contaminaba mi entorno y mi relación con los demás y librarme de ello.

Verá, Camille, la vida es como un globo aerostático. Para subir más, hay que saber soltar lastre y arrojar por la borda todo lo que nos impide elevarnos.

Más allá de la metáfora, me pedía que escribiera algunos elementos de mi vida que ya no quisiera en ella, cada uno redactado en una hoja tamaño A4.

Venga con todo el material el miércoles a las dos de la tarde, si le va bien, al parque André-Citroën, en el distrito 15. ¡Buenas noches!

¿Qué tenía en mente? Fuera lo que fuese, estaba segura de que aquel desvío valdría la pena... De cuando en cuando me preguntaba adónde iba a llevarme todo aquello. Me sentía bastante atosigada y a veces se me hacía un nudo en el estómago. ¿No iba a acabar añorando mi vida tranquila, sin grandes riesgos, en efecto, pero también sin turbulencias? No. Definitivamente, no.

Reanudé la lectura del e-mail, que incluía un documento anexo y una posdata:

Le envió un cuadro muy interesante para inspirarla en su nuevo estado de ánimo. Se trata del **círculo virtuoso frente al círculo vicioso**. ¿Qué le parece?



Cliqué sobre el documento adjunto y descubrí dos gráficos muy bien presentados:

**Círculo vicioso:** pensamiento negativo > actitud física encorvada, desidia > falta de energía, tristeza, desánimo, miedos > dejadez, incapacidad para cuidar de uno mismo > deficiente autoestima, «no valgo nada y no lo conseguiré» > repliegue en uno mismo, poca apertura hacia los demás > sensación de estar en un callejón sin salida > visión borrosa, perspectivas inciertas. Fracaso, objetivos no alcanzados.

**Círculo virtuoso:** pensamiento positivo o «hacer como si» > actitud física dinámica (espalda erguida, barbilla levantada, sonrisa) > vivacidad, entusiasmo comunicativo > capacidad para cuidar de uno mismo (comer bien, hacer ejercicio, darse satisfacciones) > buena estima personal, «yo valgo mucho, merezco ser feliz» > apertura hacia los demás, oportunidades, red de seguridad, posibilidades de recuperación > creatividad, mirada constructiva de la situación, soluciones > éxito. Consecución de los objetivos fijados.

Pensativa, medité sobre ese gráfico de lo más convincente. Empezaba a captar la idea general, y tomé conciencia de que hasta entonces muchas de mis actitudes me situaban en el lado del círculo vicioso. ¡Una forma de calcular el camino que me faltaba por recorrer!

El tiempo se me hizo largo hasta el miércoles. Estaba impaciente por ver lo que Claude me había preparado y atravesé el parque André-Citroën a paso vivo para llegar al lugar de la cita, al pie del invernadero monumental. ¡Pensar que vivía en París y no conocía esa maravilla vegetal! Mientras caminaba por las alamedas, devoraba con los ojos, boquiabierto, la exuberancia de la vegetación y la belleza de los escenarios acuáticos, por no hablar de la multitud de árboles exóticos y plantas raras... Aquel paseo me hechizaba los sentidos y me decía hasta qué punto la naturaleza se hallaba ausente de mi vida. Recordé un artículo muy interesante publicado en *Environmental Science & Technology* del doctor Ian Alcock, de la escuela de Medicina de Exeter (Reino Unido), en el que estudiaba la relación evolutiva de la salud mental con tres factores independientes: el matrimonio (cuya curva de satisfacción partía de un punto elevado y descendía con los años), la lotería (cuya curva se disparaba al principio para permanecer estancada hasta el final) y la naturaleza (cuya curva aumentaba muy claramente desde el inicio y continuaba haciéndolo sin parar). Su conclusión: la naturaleza aportaba, más que el matrimonio o la lotería, un beneficio mental cotidiano y duradero a las personas que estaban en contacto con ella. ¡Eso, sin duda, iba a animarme a ir al campo!

Buscaba a Claude con la mirada y muy pronto reconocí su silueta, alta, espigada, sus andares seguros, su estilo elegante sin ser afectado... Pero lo que siempre me llamaba la atención era la cordialidad de aquel semblante abierto y la viveza de aquella mirada que solo una persona con una riqueza interior puede tener.

Me impresionaba.

Nos estrechamos calurosamente la mano. Él me preguntó por las últimas novedades mientras me guiaba por el parque.

—¿Adónde vamos?

—Allí, ¿lo ve?

—¿Allí, dónde? ¿Al césped?

—No, justo detrás.

No entendía a qué se refería. Yo no veía nada, salvo el enorme globo Generali. De pronto se me hizo la luz.

—¿No iremos a...?

—Sí, sí, vamos ahí —respondió con un brillo travieso en la mirada—. ¿Ha traído los papeles con todo lo que ya no quiere?

—Sí. Aquí está todo.

—Muy bien. Enséñemelos...

Leyó todas mis hojas con atención:

No quiero seguir siendo demasiado amable.

No quiero seguir adaptándome en exceso a los demás para satisfacerlos.

No quiero seguir esperando pasivamente a que me pasen cosas.

No quiero que Adrien y yo sigamos discutiendo a todas horas.

No quiero seguir pesando cuatro kilos más de la cuenta.

No quiero seguir descuidando mi imagen.

No quiero seguir dejando que mi vida de pareja se vaya a pique.

No quiero seguir estando frustrada por mi trabajo.

No quiero que mis decisiones importantes sigan dependiendo de la opinión de mi madre.

No quiero que mis sueños sigan guardados en un armario.

—Veo que ha trabajado mucho —comentó—. Bravo... Antes de elevarnos por los aires, vamos a hacer un poco de trabajo práctico. Voy a enseñarle a hacer bonitos aviones de papel.

Decididamente, ese hombre estaba chalado. ¡Pero empezaba a gustarme!

Pese a lo estrambótico de la tarea, obedecí sin rechistar.

—¡Perfecto! —dijo cuando hube terminado—. Tenemos una auténtica flota aérea. Ahora ya podemos subir.

Monté con Claude en la barquilla sin tenerlas todas conmigo, y, cuando el globo empezó a elevarse, me agarré a él.

—Tranquila, Camille, todo irá bien.

Picada en mi amor propio, me erguí para ahuyentar mis temores y centré la mirada en el horizonte. El miedo me revolvía el estómago, pero, pese a todo, abrí bien los ojos para no perderme ni un detalle de la experiencia. Notaba latir el corazón muy fuerte en mi pecho y me preguntaba cómo iba a reaccionar mi cuerpo, si tendría vértigo.

—Esté atenta a todo lo que siente para poder describir sus impresiones después, ¿de acuerdo?

No solté el brazo de Claude durante todo el ascenso, que transcurrió sin sacudidas o casi. Al final, me sorprendió ver que tenía menos vértigo del que pensaba. Sentía una ligera atracción hacia el vacío, y notaba sequedad en la boca y temblor en las manos, pero seguía ahí sin perder el control.

Era una experiencia increíble y la vista te dejaba sin respiración. Casi se me saltaron las lágrimas de lo bonito que era. Y, sobre todo, tomaba conciencia de lo que estaba haciendo. ¡Era capaz de elevarme a ciento cincuenta metros del suelo, de superar mis miedos! Un orgullo euforizante me invadió y dibujó una incontenible sonrisa en mi rostro.

—¡Ancle, Camille, ancle! —me susurró Claude en ese instante.

Al darse cuenta de que no comprendía sus palabras, me explicó el principio del **anclaje positivo**, una técnica que permitía recuperar, cuando uno lo deseaba, el estado físico y emocional vivido durante un momento feliz.

Primero debía echar el ancla vinculándola a un momento intenso de mi vida. Después, asociar una palabra, una imagen o un gesto a ese instante de serenidad y dicha. Allí,

montada en el globo, opté por pellizcarme con fuerza el dedo meñique de la mano izquierda.

Posteriormente, con el entrenamiento adecuado, podría reactivar mi ancla cuando lo necesitara reproduciendo el gesto asociado al anclaje y, de ese modo, recuperar el mismo estado emocional positivo.

Le pedí a Claude algunas precisiones más sobre el proceso de reactivación del anclaje, a fin de asegurarme de que lo había entendido bien. Sí, era eso: para experimentar de nuevo esa sensación de serenidad, de confianza, bastaba con recordar ese instante, esa experiencia intensa. En un lugar tranquilo y confortable, sola, concentrada, relajada, con los ojos cerrados incluso, si eso me ayudaba, podría realizar una visualización mental pensando en ese recuerdo en particular, rememorando la escena y zambulléndome en las sensaciones físicas y emocionales. En ese momento, repetir el gesto asociado (pellizcarme con fuerza el dedo meñique, en este caso) intensificaría las emociones positivas.

—Hay que practicar mucho para que el anclaje sea eficaz —precisó Claude.

Yo era todavía un poco escéptica, pero le prometí intentarlo.

—¡Ha llegado el momento de lanzar por la borda los avioncitos —anunció entonces— y despedirse de todo ese peso! El simbolismo del gesto es muy importante.

Ante su mirada cómplice, solté uno a uno mis aviones de papel y me sentí súbitamente liberada. Al arrojar todas esas cosas que ya no quería, reforzaba mi determinación de cambiar. Había accionado la palanca de un proceso de transformación cuyas consecuencias aún no calibraba. Una cosa, sin embargo, era segura: era demasiado tarde para dar marcha atrás. ¡Tendría que asumirlo! De momento, miraba con deleite cómo daban vueltas mis trocitos de papel. ¡Bye bye, pesos muertos! ¡Echaos a temblar! Estáis viviendo vuestras últimas horas. Me divertía enormemente.

Cuando estuvimos de nuevo en tierra firme, Claude me propuso ir a tomar un café.

—Bien, Camille, ¿se siente orgullosa de sí misma?

—Creo que sí...

—¡Ah, no! ¡Quiero oír algo mejor que eso!

—¡SÍ! ¡Me siento orgullosa de mí misma! —exclamé entonces con más convicción.

—Eso me gusta más —dijo él alargando su café con el agua caliente que le habían traído—. La mejor manera de fortalecer su afirmación de sí misma es aprender a ser su mejor amiga. Debe valorarse, ser compasiva e indulgente consigo misma y darse lo más a menudo posible muestras de reconocimiento... ¿Me promete que lo hará?

—¡Al menos puedo intentarlo! Pero ¿no acabaré con los tobillos hinchados por el peso? —bromeé.

—Con usted, hay margen —respondió él en los mismos términos—. Y en esta línea, como ejercicio para principios de la semana que viene, envíeme una lista de todas sus cualidades, de todo lo que sabe hacer bien y de todas las experiencias más exitosas de su vida... ¿De acuerdo?

—¡Nada menos! ¡Será una lista muy corta!

—Ah, Camille, Camille..., ¡tenga cuidado! Si empieza otra vez con eso, le pondré más deberes. Vale, lo admito, al principio es posible que le resulte difícil, pero, cuanto más practique su cerebro en buscar lo positivo que hay en usted, más fácil le resultará encontrarlo. Se lo aseguro. Ah, y quería darle esto...

Se metió la mano en el bolsillo y sacó una cajita. Reí interiormente al pensar que, desde lejos, podía parecer que iba a pedirme la mano regalándome un bonito anillo, lo cual me excitaba bastante. Sin embargo, no era un anillo, sino un bonito loto de color amarillo. El segundo colgante. O sea, que consideraba que había superado otra etapa del cambio. Me costó disimular lo orgullosa que estaba de mí misma y noté que el rubor me encendía las mejillas. Con los ojos brillantes, le di las gracias y ensarté el colgante en la cadena, junto con el primero.

Claude recibió una llamada que lo obligó a marcharse enseguida. Antes de separarnos, me puso en la mano un papelito y se fue sin volverse. ¡Qué hombre tan extraño!

«Todo es cambio, no para dejar de ser, sino para convertirse en lo que todavía no es.» Epicteto. ¿Y si me trazara el retrato de la Camille en que le gustaría convertirse?

Hasta muy pronto,

CLAUDE

La Camille en proceso de transformación hincaba los codos como nunca.

Claude me había pedido una lista de todas mis cualidades, de todo lo que sabía hacer bien y de las experiencias más exitosas de mi vida. Así que los días siguientes pasé mi tiempo libre practicando espeleología introspectiva: sondeé las cavidades de mi alma para intentar extraer de ellas las materias primas que me había pedido Claude.

Fuertemente atada para bajar por el pozo estrecho de los recuerdos, avancé a través de la luz confusa de mi memoria.

**Experiencias positivas, cualidades personales...** Al principio, ¡un agujero negro! Luego, poco a poco, afloraron a la superficie, tomaron forma ante mis ojos.

Me puse delante, para que me sirviese de ayuda, la lista de cualidades que Claude me había enviado. Me preguntaba cuáles podía aplicarme...

Abierta de miras, accesible, ambiciosa, astuta, audaz, autónoma, combativa, comunicativa, conciliadora, creativa, cuidadosa, dinámica, diplomática, directa, disciplinada, discreta, dulce, dueña de sí misma, educada, eficiente, empática, enérgica, entregada, con espíritu de equipo, espontánea, estable, estratega, extrovertida, fiel, flexible, fuerte, generosa, honrada, imaginativa, independiente, infatigable, innovadora, inteligente, intuitiva, jovial, justa, lanzada, líder, luchadora, metódica, motivada, observadora, obstinada, optimista, ordenada, organizada, original, paciente, perseverante, polivalente, precisa, prudente, puntual, reservada, responsable, rigurosa, sensible, seria, servicial, sincera, sociable, tenaz, tolerante, trabajadora, tranquila, voluntariosa.

Accesible, sí. Ambiciosa, ¡no lo suficiente! Conciliadora, un poco de más. Creativa, antes lo era... Sensible, desde luego, no cambia uno así como así. Seria y trabajadora, ¡a la fuerza ahorcan! Generosa, empática..., bastante, sí.

En cuanto a mis experiencias vitales más destacadas en términos de éxito, además del

nacimiento de mi hijo, por supuesto, no había habido muchas. Quizá aquella vez que saqué un 19 sobre 20 en artes plásticas y el profesor me felicitó efusivamente y me dijo que debía continuar, que tenía talento... Todavía me emocionaba al recordarlo. Sí, en aquella ocasión me sentí reconocida de verdad. Estaba también el día que obtuve el diploma superior de Comercio y le comuniqué la buena noticia a mi madre por teléfono... Aunque, ¿era yo la que estaba contenta o lo era ella? Debería hablar de esto con Claude...

En lo que respecta al retrato de la Camille en que me gustaría convertirme, por el momento era un esbozo impreciso. Escribí mucho, todas las ideas que se me ocurrieron, y presentí que, aunque todo aquello era todavía confuso, el proceso se había activado y que las cosas se irían aclarando.

Mientras realizaba este trabajo identitario de fondo, Claude me enviaba casi a diario trucos y estratagemas para ayudarme a ir en el sentido del círculo virtuoso.

Así pues, una mañana, apenas diez minutos después de haberme despertado, no me sorprendió oír el tono habitual del móvil anunciándome que había recibido un SMS.

Buenos días, Camille. Hoy impregnará su día de ligereza y buen humor. Así es más fácil afrontar las pequeñas contrariedades. :) Pruebe a hacer una sesión de muecas delante del espejo: es bueno para la moral y también para las arrugas. Saque la lengua en todas direcciones, grite «¡aaahhh!», ponga cara de estar muy triste y luego de estar muy alegre, como haría el mimo Marcel Marceau, y pronuncie las vocales exagerando, ¡diviértase! @+ Claude.

Sonreí. Me tentaba hacer el ejercicio que me proponía, aunque lo cierto es que me parecía algo ridículo ponerme a hacer el payaso en el cuarto de baño. Al principio me faltaba decisión, luego, poco a poco, conseguí relajarme y empecé a pasármelo en grande. Mi hijo me observaba desde el hueco de la puerta, estupefacto.

—¿Qué haces, mamá?

—Gimnasia de cigomáticos —le contesté con aplomo.

La respuesta le sorprendió, pero los niños tienen una capacidad asombrosa para apropiarse con gran rapidez incluso de las ideas más estrambóticas.

—Parece divertido —dijo con un aire serio de representante de una organización de

consumidores—. ¿Puedo hacerlo yo también?

Le hice sitio a mi lado frente al espejo y formamos un dúo de mimos fantástico. Adrien dio muestras de una creatividad increíble en el ejercicio y le concedí sin dudarle la Palma de Honor de payaso. Encantado con este título honorífico, estuvo de buen humor durante todo el desayuno, que por una vez tomamos juntos charlando, algo que llevábamos tiempo sin hacer.

Sí, Claude tenía razón. ¡Sentaba maravillosamente bien empezar el día con un poco de risa y ligereza!

Otro día me propuso probar el juego de **la cámara de fotos imaginaria**: un ejercicio que había ideado para ayudarme a observar mi realidad desde otra perspectiva, cambiando mi **filtro de percepción**.

—Cuando salga, en lugar de concentrarse en las cosas desagradables, feas o irritantes, intente fijar la atención en cosas bonitas y agradables. Tome divertidas fotos imaginarias por la calle, en los transportes públicos, en cualquier lugar en el que esté.

O sea, que debía entrenarme para estar al acecho de lo Bello. ¡La experiencia resultó sorprendente! En vez de clavar los ojos en los mendigos, los transeúntes cascarrabias o el bebé gritón, me encontré observando el color del cielo, a un tierno pájaro haciendo un nido, a una pareja de enamorados besándose, a una mamá haciéndole mimos a su hijo, a un señor acudiendo en ayuda de una mujer para subirle la maleta por una escalera, escuchando el suave murmullo de la hojarasca...

Esta nueva manera de ver me encantó. Enriquecía cada día más mi colección de imágenes positivas, un álbum de fotos imaginario que me permitiría formarme otra imagen del mundo.



Con el paso de las semanas, al constatar que los síntomas de rutinitis aguda desaparecían de manera lenta pero inexorable, empecé a creer de verdad en el método. Lo que más me atraía era su enfoque fondo/forma: la idea de actuar tanto sobre el fondo del problema — quién soy, qué quiero realmente— como sobre la forma: la imagen de uno mismo, la relación con el mundo y los demás.

¿No se han fijado en que la imagen que nos formamos del mundo es tanto más hermosa cuanto mejor es la imagen de nosotros mismos? En este último punto, para mi desgracia, aún me quedaba mucho por hacer... Como no asumía mis formas, mi autoestima andaba por los suelos. No pasaba un día sin que la visión de mi silueta en el espejo arrojara una zona de sombra sobre mi estado de ánimo. Me examinaba en profundidad como un juez implacable, por delante, por detrás, de lado, y condenaba esos sobrantes adiposos a mi desprecio perpetuo.

De pie, aún tenía un pase. Podía abrocharme el botón. El sentimiento de culpa me asaltaba al sentarme, cuando los michelines intentaban escapar de una 40 un pelín demasiado optimista.

Entonces, a veces intentaba hacer trampas con mi conciencia: me decía que la prenda había encogido al lavarla o que la marca en cuestión tenía un tallaje pequeño. La prueba, sin embargo, estaba ahí: la tenaza se cerraba alrededor de mi cintura. Y, además, había lanzado aquel avioncito de papel desde un globo aerostático, a cincuenta metros del suelo. Había jurado y perjurado que no quería esos kilos de más... ¡Me había comprometido a hacerlo, compréndanlo!

Así que concerté una cita con Claude para poner el asunto sobre el tapete.

Llevaba quince minutos esperando cuando la puerta se abrió para dar paso a un Claude con cara de prisa.

—Ah, Camille, venga conmigo... ¿Está bien? Pase, pase. Lo siento, pero hoy no podré dedicarle mucho tiempo. La he metido entre dos visitas ya concertadas.

—Muy amable por su parte, Claude. Solo necesito sus consejos para conseguir mi objetivo de adelgazar.

Me escuchaba distraído, sin dejar de amontonar febrilmente las carpetas esparcidas sobre su mesa. Se levantó para guardarlas en el armario y una hoja se salió de una de ellas. Me levanté para recogerla. Anda, qué raro... Un plano arquitectónico con un montón de marcas y anotaciones. Se la tendí. Él me la quitó con brusquedad de las manos mascullando un «gracias». Parecía inquieto...

—¿Todo bien, Claude? Lo noto preocupado. Si lo prefiere, puedo volver otro día.

—No, no, no hay ningún problema, Camille. Lo que pasa es que tengo varios casos en este momento y estoy un poco desbordado —me tranquilizó con suma amabilidad.

Amontonó, como pudo, las carpetas dentro del armario y me sorprendió la gran cantidad que había. ¿Era posible que tuviera tantos clientes? ¿Tenía, entonces, la rutinología muchos adeptos?

Volvió a sentarse y se acarició maquinalmente la corta barba canosa, como una mujer se pasaría la mano por el pelo, para recobrar cierta compostura.

—Bien... Entonces ¿está preparada para iniciar un pequeño plan de adelgazamiento? Perfecto. La clave para alcanzar su objetivo es delimitarlo con claridad antes de empezar. ¿Conoce **el método EMART**?

—No...

—Debe comprobar que su objetivo es **E de Específico** (no debe quedarse en un terreno impreciso), **M de Medible** (aquí, su indicador de éxito sería, por ejemplo, perder cuatro kilos), **A de Alcanzable** (definido de manera que pueda llevarse a cabo, dividido en una serie de objetivos accesibles, no debe ser «la estrella inaccesible»), **R de Realista** (para mantener una motivación fuerte, su objetivo debe ser coherente en relación con su perfil y sus aptitudes) y **T de Tiempo** (debe fijarse una fecha tope).

Mientras él me describía el método, yo me veía como Camille Claudel, con un buril imaginario entre las manos, esculpiendo el objetivo, tallándolo, dándole una forma precisa... Aparté esa imagen para concentrarme en la realidad.

—¿Lo tiene claro, Camille?

—Sí, sí, totalmente...

—Entonces la dejo unos minutos para que escriba su objetivo EMART. Enseguida vuelvo...

Mientras él salía de la habitación sonriendo, me levanté para coger una hoja de papel y un bolígrafo del mismo secreter que en mi primera visita. Encontré enseguida una hoja, pero habían guardado los bolígrafos... Abrí sin pensar el cajón y di con una foto enmarcada. Reconocí el Central Park de Nueva York. Dos hombres posaban delante de la cámara en una actitud fraternal. El contraste entre los dos era impresionante: uno rebosaba seguridad, fuerza y éxito; el otro, pese a su altura, casi parecía frágil. Un gigante con pies de barro. Revoluteaban sombras en sus ojos velados por la tristeza. Me pareció que ese hombre y Claude tenían un aire de familia, ¡pero el primero con veinte kilos más! ¿Un hermano tal vez?

Oí pasos en el pasillo y cerré a toda prisa el cajón.

—¿Cómo va, Camille?

—Mmm..., bien, pero no tengo bolígrafo.

—¡Pues debería haber cogido uno! Tome —dijo dándomelo él.

—Gracias —murmuré, avergonzada por mi irrespetuosa curiosidad.

A la vez que pensaba en mi objetivo EMART, me preguntaba quién sería el hombre de la foto. Tendría que preguntárselo a Claude cuando se presentara la ocasión.

Media hora más tarde, me marché con mi objetivo bajo el brazo y cuatro kilos para eliminar bajo el cinturón.

En ese punto del proceso, con la motivación más subida que un bizcocho con triple dosis de levadura, pensaba que aquello sería, si se me permite la expresión, pan comido. Pero no había contado con la guerra fría de las cocinas.

En los días que siguieron, me armé de valor para poner en práctica mis buenos propósitos.

«Con tan solo pensar en la palabra “régimen”, uno engorda —me había advertido Claude—. Así que debe aprender a disfrutar de otra manera.»

¡Qué gracioso! ¡Como si fuera fácil disfrutar con brócoli al vapor o pescado hervido!

—Piense en las especias, Camille.

¿Y por qué no? Después de todo, ¿qué tenía que perder? Y ahí estaba, saqueando el supermercado de la esquina y subiendo a casa un ejército de Ducros, conocido por realzar los platos y, esperaba también, levantar la moral de la tropa... Ajo, cilantro, cúrcuma, pimentón, curry, garam masala, pimienta gris, negra, blanca, ¡de cualquier color con tal de que aportara la embriaguez del sabor!

El enemigo es lo insípido. En la guerra fría de mis platos calientes, me inicié en las armas secretas del comer mejor. La artimaña del papillote con papel sulfurizado, la contribución estratégica de la salsa de yogur 0 %, la participación heroica de las carnes blancas en mis platos de resistencia...

Resistir, en eso consistía todo. ¡Porque los enemigos acechaban en la sombra de los armarios! El paquete de galletas de chocolate aguardaba maliciosamente su momento de gloria. Las de mantequilla me esperaban a la vuelta de la esquina, impacientes por sorprenderme.

¿Sus cómplices? La carne de mi carne: ¡mi propio hijo! ¡Evidentemente, no podía sacrificar sus deseos de golosinas en el altar de mis buenos propósitos! Así que, por él, debía continuar aprovisionándome de productos prohibidos con los que Adrien se deleitaba inocentemente ante mis ojos torturados, mientras yo me zampaba una manzana verde irreprochable.

¡Si eso no era estoicismo!

Sin embargo, la peor franja horaria no era la de la merienda. No. La peor llegaba con la caída de la noche. Entonces, como la llamada del aperitivo se hacía acuciante, imperiosa, el peligro de un ataque a base de bombas calóricas alcanzaba su paroxismo. Ráfagas de tentaciones trataban de derribar mis virtuosos propósitos. ¿Y qué decir del síndrome Macarrones? Su efecto perverso, análogo al de Estocolmo, me llevaba a simpatizar con el enemigo, a negociar con mi conciencia: solo una cucharada para acabar el plato del niño...

Fuera como fuese, el caso es que mi valentía acabó por recompensarme. Al cabo de unos días noté evidentes mejorías. Animada por estas primeras victorias, me aferré cada vez más a ellas, entonando silenciosamente el himno de las excelencias de la línea en honor de lo menos graso, lo menos azucarado, lo menos salado...

Por desgracia, apenas habían empezado a sonar las trompetas de la victoria cuando un enemigo al que había subestimado me atacó por sorpresa: el aburrimiento.

En la oficina atravesábamos un período de calma chicha. La jauría compartía los huesos que roer y mi jefe les asignaba los trabajos prioritarios a mis compañeros de jornada completa. Las horas duraban trescientos sesenta minutos. Tal vez incluso quinientos. A veces, mil. Estaba a la espera de que llegara el descanso de las cuatro como Magallanes a la de la aparición de la tierra prometida. En resumen, me salía moho.

Así que, claro, la idea de rendirme me taladraba el cerebro. Olvidarse del régimen solo una vez..., tan solo hoy... ¿Quién iba a enterarse?

Me acerqué a la máquina expendedora, pequeña tienda de los horrores calóricos. Solo una miserable chocolatina... Después de todo, ¿qué tenía de malo? Iba a meter la moneda en la ranura cuando mi móvil vibró. Un SMS de Claude. ¿Sería posible? ¿Tenía un sexto sentido o qué? Lo maldije interiormente.

¿Qué tal? ¿Aguanta?

Le contesté mintiendo con aplomo.

Por supuesto. De maravilla. Que tenga una buena tarde. Cam'.

No iba a enterarse, no iba a enterarse, me repetía mientras volvía hacia la máquina para introducir la moneda. Pero ya era demasiado tarde. Sentía su presencia insidiosa a mi alrededor, en todas partes, como si tuviera los ojos clavados en mí. *Big brother is watching you!*, como en la novela de George Orwell. Vivía el 1984 del régimen.

Punto final a mi desliz. Lancé una última y triste mirada a la máquina, regresé a mi sitio a paso lento y abrí el cajón, en el que me esperaba una bolsa de almendras. Me permití comer cinco, más una royal gala. Un festín de hormiga.

Y, en ese momento, tuve un acceso súbito de rebelión. ¡Sus consejos «salud, bienestar» empezaban a salirme por los ojos! Rumia que te rumia, con la mala fe más flagrante. «Utilice la blablablaescalera en lugar del ascensor. Vaya a dar una blablablacaminata a la hora de la comida. También puede blablablaendurecer las nalgas mientras está sentada: no hay más que apretarlas y luego relajarlas discretamente. ¿Se aburre esperando el metro? Blablablahaga pequeños movimientos de puntillas; levante los talones y bájelos. En cuanto a los abdominales, ¿por qué no blablablacontraerlos cada vez que cruce una puerta, metiendo la barriga? ¡Nadie se enterará!»

Sí, lo sé. Era evidente que me encontraba en plena fase de resistencia. Pero ¿quién no se resistiría a la idea de renunciar a todas esas tentaciones golosas con las que nos bombardean continuamente? En cualquier caso, me convenía serenarme si no quería tener una desagradable impresión de fracaso cuando llegara el momento de cumplimentar mi **Cuaderno de Compromisos**: ¡otra idea de Claude para implicarme más en mis decisiones y evitar que flaqueara! En cada línea de compromiso, debía marcar la casilla «hecho» o «no hecho». Y no tenía ningunas ganas de encontrarme unos días después delante de él con una ristra de «no hecho».

Andaba dándole vueltas a esto cuando mi querido compañero Franck (en realidad, mi bestia negra en la oficina) me abordó para preguntarme:

—¿Va todo bien, Camille? Tienes una expresión muy rara.

—Sí, sí, todo va bien... Es que estoy intentando concentrarme.

—Ah, pues parece que vayas a poner un huevo.

Ja, ja, ja... Qué gracioso.

¡No iba a decirle que estaba endureciendo los músculos del trasero! Además, no desaprovechaba una sola ocasión para cabrearme, así que solo me habría faltado eso.

—Hablando de huevos, échale un vistazo al que tienes por cabeza.

¡Toma ya! Un punto a mi favor. Por el rubor que apareció en sus mejillas, me di cuenta de que había dado en el blanco. No me sentía muy orgullosa de esa pulla, pero había empezado él. Siempre que tenía la oportunidad, jugaba sucio conmigo y yo temía un poco sus golpes bajos. Tendría que hablar de esto con Claude.

Como si estuviéramos unidos por telepatía, justo en aquel momento recibí una solicitud de chat en línea en el ordenador.

—¿Qué tal, Camille? ¿Cómo va el programa «no sin mi cuerpo»?

—Bastante bien... A veces es duro resistirse a las tentaciones.

—Pero ¿lo ha conseguido?

—Sí.

—¡Estupendo! No se olvide de anotarlo en la **Libreta de lo Positivo**. ¿Le he hablado ya de ella?

—No, todavía no.

—¡Ah! Es muy importante... Compre una pequeña libreta de direcciones y apunte, por orden alfabético, sus pequeños y grandes éxitos, sus pequeñas y grandes alegrías. ¡Así, al cabo de cierto tiempo, tendrá a su disposición toda una colección de anclajes positivos! Ya verá, es excelente para la autoestima y la satisfacción personal.

Yo le respondí inmediatamente:

¡Interesante! Ok, Claude, lo pensaré.

Veía moverse el cursor en forma de lápiz, señal de que estaba escribiéndome una respuesta larga. Un pequeño tintineo me indicó que ya la había recibido.

Confío en usted para «hacer algo más que decirlo». Ninguna decisión es insignificante. Muchas personas conocen las buenas prácticas para llevar una vida más feliz, pero nunca pasan realmente a la acción. No siempre es fácil cumplir los compromisos adquiridos. Pereza, cansancio, desánimo..., ¡los enemigos están al acecho! Pero no se deje vencer: ¡merece la pena!

Me daba por enterada.

Aquel mismo día, más tarde, al salir del trabajo pasé por delante de una papelería y me acordé de la libreta de direcciones. La idea de esa Libreta de lo Positivo me había gustado. ¿Por qué no intentarlo? En el peor de los casos, me mantendría ocupada delante de la tele... Entré, elegí una pequeña, fácil de llevar en un bolsillo o en el bolso para tenerla siempre a mano. La jornada había sido agotadora a fuerza de no hacer nada, estaba cansada, impaciente por llegar a casa y relajarme.

Claro que eso era no tener en cuenta la cruda realidad.

En cuanto hube cruzado la puerta de casa, noté el peso de un ambiente muy cargado. Adrien tenía la cara de los días malos y a duras penas me saludó. La chica que iba a recogerlo al colegio y que lo ayudaba a hacer los deberes no parecía de mejor humor. Al ver las libretas extendidas a la manera campo de batalla sobre la mesa del salón, intuí las razones de aquella frialdad. Charlotte, además, no se hizo de rogar para quejarse de la falta de atención y motivación de mi hijo. El chaval no paraba de moverse, se levantaba cada dos por tres, quería comer, beber, sonarse, ir al lavabo, se le ocurrían montones de excusas para retrasar el momento de ponerse a trabajar. Su discurso estaba puntuado por un pestañeo de contrariedad y muecas de desaprobación. Le di las gracias por aquel informe detallado, suspirando de tedio ante la perspectiva de tener que darle un nuevo enfoque a la situación.

Un cuarto de hora más tarde, mi nivel de paciencia había descendido diez puntos. Adrien, encerrado en su lógica rebelde, le echaba la culpa a Charlotte: no sabía nada y, además, a él no le caía muy bien... En vista de que sus argumentos no producían el efecto deseado, cambió la estrategia e intentó la del desánimo: ¡toda la culpa la tenía su profesor por poner tantos deberes!

Debería haberme dado cuenta de que estaba desbordado, pero en aquel momento yo



también lo estaba y solo se me ocurrió castigarlo prohibiéndole jugar con la tablet. Se fue corriendo a su cuarto dando un portazo que delataba su enfado. Entonces tuve que hacer un alarde de imaginación y diplomacia para calmar las cosas y conseguir que se pusiese a hacer los deberes.

Cuando llegó Sébastien, estaba preparando la cena con una mano, sujetando con la otra un cuaderno abierto, y le hacía recitar a Adrien la lección recalcitrante. Sébastien me dio un beso rápido y me preguntó si había tenido un buen día sin mirarme. Creo que, si le hubiera contestado: «No, ha sido horrible, gracias», no se habría enterado.

Noté que se abría paso esa irritación que ya me era familiar, pero intenté pensar en otra cosa. Adrien tenía dificultades para memorizar —entendía las cosas enseguida, pero era más intuitivo que metódico—, y cada frase que soltaba a trancas y barrancas me hacía perder un poco más la calma. Sus respuestas incompletas ofendían el perfeccionismo que yo había integrado como parte de mí misma.

Sébastien salió del dormitorio con la camisa medio desabrochada y medio fuera de los pantalones y se dirigió al cuarto de baño.

—¡No me lo puedo creer! Pero ¿qué es este caos? —gritó nada más entrar—. ¿Quién lo ha dejado todo por en medio?

—¡Yo no he sido! —replicó de inmediato Adrien.

Frase-reflejo de autodefensa muy característica en los niños. Me sentí obligada a intervenir.

—Déjalo... Debo de haber sido yo, Séb. Lo siento, pero esta mañana no he tenido tiempo.

Gruñidos de oso en la lejanía. ¡Encantador!

Volvió al salón con el ordenador portátil en la mano y se puso a protestar otra vez.

—¿Y estas migas en el sofá? ¡Adrien! ¿Cuántas veces te he dicho que no meriendes aquí? ¡Esto es increíble!

Solté cacerola y cuaderno y me acerqué al sofá, harta de aquellas llegadas tensas, distantes, que empezaban a convertirse en una costumbre en él, pero decidida pese a todo a calmar el ambiente.

—Déjalo, las quitaré yo —dije.

—No, las quitaré YO —contestó secamente.

La tensión subía más y más.

Sacudió las migas soltando profundos suspiros de exasperación y se sentó en el sofá, delante de su pantalla autárquica.

Se había quitado los calcetines y, no sé por qué, la visión de los dedos de sus pies moviéndose delante de mis narices, sobre la mesa de centro, me exasperó aún más. O tal vez fuese su indiferencia total ante el combate doméstico que yo iba a tener que entablar antes de tener la posibilidad de descansar un poco. La mayoría de las veces lo pasaba por alto, pero aquella noche fue más fuerte que yo. Tenía que decir algo.

—Muy bien. No te estaré molestando, ¿verdad?

—¿Y ahora qué pasa? —preguntó, irritado.

—Pues no sé... Quizá estaría bien que me echaras una mano, por ejemplo.

—Ya empezamos con los reproches...

—¡Mira, esto sí que me saca de mis casillas! ¡No te he reprochado nada, te he pedido un poco de atención!

—¿Y ahora encima me gritas? Muchas gracias. ¡Es muy agradable cuando vuelves de estar todo el día currando! ¿Me has prestado tú atención desde que he llegado?

—¡Esta sí que es buena! ¿Me reprochas que me ocupe de tu hijo?

—¿Lo ves como al final salen a relucir los reproches?

Adrien notó que el ambiente se estaba caldeando y se metió en su cuarto, encantado de poder librarse de la lección.

—¡Pues muy bien, que salgan! ¡Estoy hasta la coronilla de hacerlo todo yo!

—Vale, ya veo de qué va. La crisis de siempre...

—¿Cómo? ¿La crisis de siempre? Tú llegas tan tranquilo y te pones a hacer tus cosas, a charlar con tus amiguitos virtuales...

—¿Acaso crees que me he pasado el día divirtiéndome? He currado como un loco, he tenido tres reuniones seguidas, he...

—Y yo no trabajo, claro.

—Sí, vale, tú también trabajas —reconoció con un aire condescendiente.

—¿Qué significa ese tonillo? Trabajar con jornada reducida no es lo mismo, ¿es eso?

—¡No he sido yo quien lo ha dicho!

—¡Pero es como si lo hubieras dicho! —grité, al límite—. ¡Estoy harta! ¡Apañáoslas sin mí, renuncio al delantal!

—¡Eso, vete! ¡Ya puestos, por qué no nos divorciamos! ¡Parece que lo estés deseando!

Sus palabras me golpearon como un bumerán en pleno vuelo. Llorando, cogí el abrigo y salí de casa dando un portazo.

Una vez en la calle, levanté los ojos hacia nuestras ventanas y vi a mi hijo, con expresión triste, formar un corazón con los dedos dirigido a mí, como si se sintiera responsable de nuestra discusión de adultos. Ese detalle me conmovió y le correspondí con una sonrisa cargada de ternura antes de alejarme hasta que se calmara mi tormenta interior.

Esperaba no encontrarme con nadie. No quería que me vieran en ese estado de cabreo y nerviosismo. ¡Es absurdo que nos preocupe la imagen social en momentos así!, pensé. Evitaba cruzar la mirada con los transeúntes; me sentía confusa, alterada, y no quería que percibieran el desasosiego en mi cara. Ni un solo testigo de mi marasmo.

Anduve hasta una placita ajardinada y llamé a Claude.

—¿Claude? Soy Camille... ¿Le molesto? —pregunté sorbiendo por la nariz.

No hizo falta decirle que las cosas no iban bien. Lo adivinó enseguida.

—Es por Sébastien, hemos discutido... Había llegado al límite. Como si estuviéramos totalmente desacompasados...

Mientras le contaba mis penas, sentía lo bien que me sentaba su interés por ellas. ¡Qué alegría tener un oído tan atento al alcance de tu malestar!

—... En estos momentos, es totalmente incapaz de darme lo que necesito.

—¿Y qué necesita? —preguntó sin andarse con rodeos.

—No lo sé... Que me preste atención, que sea amable, tierno... ¡Y en vez de eso, tengo la impresión de ver entrar a un robot en casa! Aparte de refunfuñar y abalanzarse sobre el ordenador como si estuviera solo en el mundo, no hace nada. ¡Ni siquiera consigo estar

celosa de sus amigos virtuales! Mientras está entretenido con eso, el mundo puede hundirse. Y yo no paro ni un momento, me ocupo de Adrien, de que haga los deberes, de preparar la cena... ¡No es justo!

—Comprendo, Camille.

—Y encima no para de decirme que no lo escucho. ¡Pero no es cierto! ¡Es él quien no me escucha a mí! No puedo decir esta boca es mía, lo hace girar todo en torno a él.

Caminaba arriba y abajo en la plaza desierta, todavía hecha un manojo de nervios.

—¡Ah! El juego del «es él quien»... ¡Malísimo! Por eso no se entienden: ¡es un diálogo de sordos! Escuchar de mala gana no es escuchar. Escuchar de verdad es ponerse en el lugar del otro, sentir empatía. ¡No se imagina lo raro que es encontrar a alguien que sepa escuchar de verdad! A menudo me digo que el que sabe escuchar es el rey del mundo. En las discusiones, vale más no tomárselo todo al pie de la letra, Camille, sino aprender a leer entre líneas para descubrir las emociones auténticas. Detrás de un reproche, quizá se esconda un miedo, y detrás de la agresividad, tristeza o una herida todavía abierta...

Mientras lo escuchaba, me ceñí el abrigo, dominada por una sensación de frío seguramente exacerbada por la emoción.

—¡Es difícil prestar esa atención benévola de la que usted habla! ¡Si viera su cara cuando me mira en esos momentos! ¡Tengo la horrible impresión de que ya no me quiere!

—Mmm... Muy interesante. ¿Y si sustituyera la tercera persona por la primera?

—...

—Sí, ha oído bien.

—No... no me quiero, ¿es eso lo que insinúa?

—Sí, eso es, Camille. Tiene usted tendencia a interpretar los comportamientos de su pareja a través del filtro deformante de sus pensamientos negativos. Ahora mismo, usted no se quiere demasiado porque se le ha metido en la cabeza que ya no está tan guapa como antes por culpa de unos kilitos de más y de esas pequeñas arrugas... Inconscientemente, proyecta en su marido su miedo de no ser tan amable como le gustaría. ¡Y todo en su actitud hará que eso acabe por suceder! Habrá ratificado su guión sombrío: ya no es deseable, él ya no la ama...

Sus palabras se abrían paso en mi mente, pero el sosiego que difundían en mi interior como un trago de agua fresca se vio perturbado por dos hombres que acababan de entrar

en la plaza. Ocultaban la cabeza bajo sendas capuchas y miré con desconfianza cómo se iban acercando. Dominada por la agitación, por el ansia de escuchar los consejos de Claude, no se me había ocurrido que tal vez fuese imprudente quedarme mucho rato, ya de noche, en aquella plaza desierta. Me dirigí hacia la salida a paso rápido, aunque sin que pareciera que huía para no atraer la atención, pero una mano se abatió de pronto sobre mi hombro. Grité. Giré enseguida sobre mis talones para desasirme. Uno de los hombres inclinó el cuerpo hacia mí. Un joven que apestaba a hierba.

—Se le ha caído esto —me dijo tendiéndome el fular que solía llevar atado a la correa del bolso.

—Ah..., gracias —balbucí casi arrancándoselo de las manos.

Acto seguido, me alejé sin decir nada más.

En el otro extremo de la línea, Claude preguntó, inquieto:

—¿Camille? Hola... Camille, ¿sigue usted ahí?

Regresé apresuradamente a las calles de mi barrio, iluminadas por las farolas. Esperé a que los latidos de mi corazón se calmaran para proseguir la conversación.

—Lo siento, Claude, un pequeño contratiempo. ¿Qué me decía?

Para ilustrar el mecanismo de nuestra discusión, Claude mencionó el principio del **triángulo dramático**. Me explicó que, en ese escenario relacional negativo, los dos podían desempeñar por turnos el papel de víctima, perseguidor o salvador.

—Y en un esquema así, como comprenderá, no puede haber un desenlace favorable a no ser que se salga del juego. En su caso, la película es esta: él, perseguidor cuando no para de refunfuñar; usted, salvadora cuando propone sacudir las migas en su lugar, a continuación, víctima cuando se queja de falta de ayuda, y perseguidora cuando el diálogo deriva hacia los reproches; él, víctima cuando se queja de la agotadora jornada de trabajo, etc. ¡Se van turnando en los papeles sin encontrar otra salida que el *crescendo* inevitable de la discusión! Pero existen excelentes medios para salir del triángulo...

—¡Dígame los!

—El inmediato, tomar conciencia de ese escenario para detener el juego y esperar un momento tranquilo y propicio para reanudar el diálogo. Después, delimitar bien sus necesidades para formular peticiones directas a su pareja, con la finalidad de que esta sepa claramente lo que usted desea sin tener que descifrarlo. Si son expectativas legítimas y razonables, no hay ningún motivo para que no accede a ellas.

—Interesante...

Apretaba el aparato contra la oreja, tratando de olvidarme de las yemas de mis dedos helados. Al final acabé por cambiármelo de mano para meter la primera en el calor del fondo del bolsillo.

—También tendrá que aprender a poner sus límites y a exponérselos a los que la rodean —prosiguió Claude—. El perfil de su personalidad la conduce muy a menudo a intentar complacer: una forma de sobreadaptación crónica a los deseos del otro en detrimento de los suyos. ¡Y eso en el caso de que no confunda **empatía seca** y **empatía mojada**! ¡Con la empatía mojada, asume el pathos del otro, absorbe sus emociones negativas, por lo que usted acaba estando mal también! Con la empatía seca, llega a comprender los problemas de su entorno y a ser compasivo con ellos, pero sin dejarse contaminar por su estado de ánimo funesto. Esa especie de escudo protector es muy útil para impedir que la engullan. Sin contar con que al cabo de un rato, a fuerza de sentir que está haciendo el primo, explota. Es eso lo que ha pasado, ¿verdad?

Asentí.

—No se preocupe, solo hay que rectificar la línea de tiro. Deje de ser tan amable y sea más auténtica en sus emociones. Y otra cosa importantísima: aprenda a **despegar los sellos** de uno en uno en vez de explotar como una olla a presión, tal como acaba de hacer.

—¿Sellos? ¿Qué quiere decir exactamente? ¿Tendré que escribir cartas?

—¡No, no! No se trata de eso. «Despegar los sellos» es una expresión figurada que significa que hay que manifestar las cosas que a uno le afectan en el momento apropiado. Cada vez que su marido la irrite, debe decírselo.

—Ya...

—¡Si le transmite los mensajes con amabilidad y delicadeza, no hay ninguna razón para que no los escuche! Y en el futuro, cuando note que no puede controlar su ira, póngase de acuerdo con él para establecer un **código rojo**.

—¿Un código rojo?

—Sí. Elijan entre los dos una señal para que ambos sepan que existe el peligro de que estalle una discusión. ¡Mi mujer y yo lo utilizamos, y nos funciona muy bien! Es una especie de aviso, como cuando se enciende un piloto en el salpicadero del coche. Ese gesto actúa como una luz intermitente para advertir que estamos avanzando por un terreno minado. Así, si ambos lo saben, evitarán el ascenso imparable de la agresividad.

Un bip. La señal de una llamada entrante. Seguro que era Sébastien. ¿Debía descolgar o no? No inmediatamente. Le envié un mensaje automático:

Estoy hablando.

—Camille, ¿sigue ahí? He oído un bip.

—Sí, sí, era una llamada entrante, pero no pasa nada, llamaré después.

—¿Era su marido?

—Sí. Pero, por favor, continúe. ¡Recibir sus consejos es muy importante para mí!

—Muy bien, Camille, pero solo un momento más. ¡Usted debe volver a casa y yo tengo un buen periódico esperándome delante de la chimenea!

No me había dado cuenta de que lo había retenido tanto tiempo y me sentí avergonzada.

—Una última cosa importantísima, Camille: aprenda a formular críticas sin violencia. Para ello, no empiece las frases con unos «tú» asesinos. Yo lo llamo a eso la **metralleta de reproches**: ¡tremendamente eficaz para sacar al otro de sus casillas! Pero, para decir lo que tiene que decir, es mejor una **F.I.E.S.T.A.**

—¡No entiendo qué puede tener de festivo discutir!

—Son unas iniciales: usted hace una exposición **factual íntegra** de lo que la ha contrariado, **F** e **I**; **expresa** sus **sentimientos** y cómo los has vivido, **E** y **S**; y propone un **terreno de acuerdo**, **T** y **A**, es decir, una solución en la que las dos partes resulten ganadoras. Volviendo al escenario de su discusión, podría dar esto: «Cuando has dado a entender que yo trabajo menos que tú (exposición factual íntegra), me he entristecido, no me he sentido valorada (expresión de los sentimientos), y la verdad es que necesito que me animes y estés orgulloso de mí, como seguramente te sucede a ti también. Creo que deberíamos darnos más a menudo muestras de reconocimiento para que los dos nos sintamos valorados por lo que cada uno hace por la familia (la sugerencia de mejora, constructiva para ambas partes). Así evitaríamos las tensiones y los malentendidos, ¿qué te parece?». »

—Eso está muy bien, claro, pero, como procedimiento, no es muy natural.

—¿Qué es más importante, ser natural o evitar la escalada de la agresividad?



Sonreí.

—De acuerdo, Claude, he entendido el principio. Pero ¿cómo me las arreglo ahora para rectificar? Cuando he salido de casa, estaba muy enfadado. ¡Hasta ha hablado de divorcio!

—Bah, lo ha dicho en un arrebato... Estoy seguro de que, si le tiende la mano de la reconciliación, estará encantado de cogerla; ya lo verá. Dar un paso hacia el otro parece algo muy sencillo, y, sin embargo, pocas personas lo hacen. Por eso hay tantos divorcios. ¡Una verdadera lástima! ¡Cuántos amores arrojados por la borda, cuando, con un poco de esfuerzo, podrían revivir con más pasión! Hay que reconocer que, en nuestra sociedad hiperconsumista, la gente prefiere tirar a reparar. **«Las grandes venturas vienen del cielo, las pequeñas venturas vienen del esfuerzo»**, dice un proverbio chino.

—¡Ay, Claude! A veces me siento muy triste... Tengo la impresión de que el velo gris ha sustituido al velo blanco.

—Otro pensamiento que ha fabricado por entero su cerebro. Está montándose una película nefasta. ¡Pero puede decidir cambiar en el momento que quiera, recuérdelo!

—¿Cómo?

—No dejando de hacer lo que ya estamos haciendo: sintiéndose bien, cuidándose, centrándose en sus cualidades y en sus bazas, redescubriendo sus necesidades y valores profundos. En pocas palabras, resplandecer partiendo de usted misma. No debe hacer que el peso de la responsabilidad de su dicha recaiga sobre su pareja. Él no ha de ser en su vida más que la guinda del pastel.

Me imaginé la cabeza de Sébastien plantificada en el centro de una gran tarta con kilos de nata. Una visión grotesca.

—¿Cree que tengo demasiadas expectativas puestas en él?

—No soy yo quien debe responder a esa pregunta. Yo solo digo que hay que saber amar a la distancia adecuada. Funciona igual que una goma elástica: si está demasiado apretada, resulta asfixiante, y si está demasiado floja, se acaba por perder el vínculo. Es preciso encontrar la tensión justa. Como también es necesario desenredar los hilos que nos unen al pasado.

—O sea...

—O sea, comprender cómo influyen en su presente las relaciones que mantuvo de pequeña.

—¿No sé cómo algo del pasado puede influir en mi vida actual!

—¿Pues no se imagina hasta qué punto lo hace! ¿No me contó que su padre dejó a su madre antes de que usted cumpliera dos años?

—Sí.

—Es posible que determinadas situaciones de su vida actual reactiven esas heridas del pasado y liberen, a su pesar, una carga emocional desproporcionada en relación con el suceso desencadenante. A eso lo llamamos **gomas elásticas**. Antes, inconscientemente, llevó a su marido al límite, hasta que él perdió el control y dijo que acabarían divorciándose... Sin saberlo, usted validó un viejo esquema negativo, el terror de su infancia: que el hombre amado la abandone.

—¿Visto así, es terrible! No era consciente en absoluto.

Completamente helada, entré en un bar que aún estaba abierto y le pedí un chocolate caliente al camarero que se acercó a mi mesa. El móvil se calentaba entre mis manos. Sentaba bien estar desde hacía media hora con Claude al otro lado de la línea y que él siguiera con el *coaching* igual de entusiasmado que la primera vez. Claude tenía que haber pasado, por fuerza, por una situación como esta; no podía ser de otro modo. ¡Le salía de tan adentro lo que decía! Y yo no me perdía ni un detalle.

—La toma de conciencia es un primer paso excelente para **cortar las gomas elásticas del pasado**. Después, si continúa su trabajo personal de adquirir confianza en sí misma y lleva a cabo una transformación positiva, entonces podrá liberarse definitivamente de esos viejos demonios. Ya no es la niña sin recursos que era cuando su padre se marchó. Es una adulta responsable y autónoma, capaz de afrontar todas las situaciones. Con todo, es importante tranquilizar esa parte de usted que tiempo atrás tuvo miedo y a la que le hicieron daño... ¡Así se reconciliará con ella!

—¿Y qué debo hacer para serenar a esa niña interior? —pregunté mientras soplaba el chocolate humeante.

—Estar en un sitio tranquilo y hablarle con cariño, como se hace con los hijos. Puede decirle que la quiere, que siempre estará ahí, que puede contar con usted... Pero, para una curación total de esa herida de la infancia, tendrá que pasar por la etapa del perdón.

—Que consiste en...

—En perdonar a su padre.

—...

Claude debió de percibir que aquello me bloqueaba, porque se esforzó en contemporizar:

—Lo hará cuando llegue el momento, cuando esté preparada... Por ahora, actúe sobre su vida de pareja, conviértase en motor de la relación, ¡dé más!

—Hemos vuelto a la casilla de partida, ¿no le parece? ¿Por qué tengo que ser siempre yo quien se esfuerza? ¿Por qué no él?

—¡Porque alimentar positivamente la relación le reportará cien veces más! **«Hacer el bien a los demás es egoísmo ilustrado»**, decía Aristóteles. Además, piense que, por el momento, es usted quien va por delante en desarrollo personal. Así que le corresponde a usted mostrar el camino. Puede que también esté más en su naturaleza tomar la iniciativa, ¿verdad? Por instinto, sabrá cómo hacer que salte la chispa para encender el fuego... Reconozca que vale más renunciar a estar en el clásico duelo del «quién hace qué», esa competición negativa para determinar cuál de los dos miembros de la pareja tiene más mérito. Hay que acabar con eso, ¿no cree, Camille?

Sí, por supuesto... Tenía razón. Cien veces razón.

—Parta del principio según el cual, en la relación, el otro intenta dar todo lo que puede en un momento determinado, y retenga lo que aporta de positivo en lugar de concentrarse en lo que la decepciona porque no corresponde en absoluto a sus expectativas. Lo que se siembra se cosecha... El antiguo adagio tiene algo bueno. Sembrad reproches, y cosecharéis rencor y desencanto. Sembrad amor y agradecimiento, y cosecharéis ternura y gratitud.

—Mmm... Así es, en efecto, me doy cuenta. ¡Pero lo que me saca también de quicio es esa tibieza, ese letargo amoroso! ¡Cuando yo todavía sueño con grandes sentimientos y demostraciones novelescas!

—En esto hay que buscar también el camino intermedio: ni fantasías irrealizables ni tampoco ambiciones rebajadas. Tiene razón en querer reavivar la llama... ¡siempre y cuando no proyecte expectativas desproporcionadas! Debe respetar y aceptar la personalidad profunda de su marido y no esperar de él cosas que no pueda darle. El amor es como una planta que exige mucha atención y crece cuando la regamos. Valore a su marido en todo lo que hace bien, exprésele su gratitud, incluso su admiración. Entonces lo verá cambiar y abrirse de día en día. Probablemente será mucho más receptivo a sus proposiciones amorosas. Sonrisas, apoyo, ternura... ¡ese es el abono de su mapa de la Ternura!

Bip de nuevo.

—Es Sébastien otra vez.

—Pues contéstele, Camille, ¿a qué espera?

—Claude...

—¿Sí?

—Gracias.

Sébastien y yo intercambiamos unas cuantas palabras, suficientes para eliminar la tensión. Y para añadir un toque de humor a nuestra reconciliación, crucé el umbral de la puerta de casa agitando un pañuelo de bolsillo de color blanco. Sellamos la paz con un tierno beso de reencuentro.

Adrien aprovechó para salir de su escondrijo y abrazarnos.

—Entonces ¿no vais a divorciaros? —preguntó, vagamente inquieto.

Sébastien y yo nos sondeamos el uno al otro con la mirada, en busca de una confirmación. En ese momento percibí en sus ojos..., sí, era eso..., un destello de cariño que me tranquilizó.

—¡Pues claro que no! —dije alborotándole con ternura el pelo.

—¡Quieta, mamá! —protestó él apresurándose a poner cada mechón en su sitio.

Desde hacía algún tiempo, su imagen le preocupaba mucho, ¡y pobre del que tocara su peinado húmedo-engominado con el máximo cuidado! Aprovechando el ambiente de reconciliación, el muy listillo abogó hábilmente por su causa:

—Como he terminado de hacer los deberes, ¿puedo jugar un rato con la tablet, por favor, mami?

¡No sabía a qué se dedicaría, pero no me preocupaba demasiado por su futuro! ¡Sabía llevarte muy bien por donde quería! Imposible estar enfadada con él mucho tiempo, ni resistirse a su encanto.

Concentrado ya Adrien en la tablet con una seriedad de *gamer* aguerrido, me concedí un rato a solas con Sébastien, los gestos tiernos todavía un poco contenidos, el ánimo todavía lastimado por la disputa. Y mientras él servía un resto de vino blanco, tomé conciencia del

esfuerzo que había que hacer para devolver a nuestro amor todo el fasto de antes. Para que recuperase el esplendor de un Versalles, me quedaba aún mucho camino por recorrer...

Por suerte, en cuestión de caminos, Claude parecía tener una sección entera.

Para la siguiente clase de «la plenitud del ser», Claude me había citado en el Jardín de Aclimatación. Hacía una eternidad que no iba. Mi espíritu de niña bulliciosa disfrutaba viendo girar los tiouvivos y observando cómo algunos se comían manzanas de caramelo. Habría ido al infierno por unos churros de chocolate, pero, gracias a Dios, Claude llegó a tiempo para alejarme de la tentación. Primero me invitó a tomar un té en Angélica, donde solo me permití una golosina, una rodaja de limón; dado el grado de estoicismo necesario para resistirse a la oferta de pastelería fina, el hecho merecía ser destacado. Luego me llevó a la galería de espejos deformantes.

—¿Qué ve ahí, Camille?

—¡Qué horror! A mí, más gorda todavía de lo que estoy y encima deformada —dije tronchándome de risa.

—¿Esa imagen es real?

—¡Afortunadamente, no! No estoy tan gorda.

—En la realidad tampoco está gorda, Camille. La mayor parte del tiempo, usted se ve como a través de este espejo deformante a causa de sus pensamientos negativos, que transforman la realidad. La mente le juega malas pasadas. ¡Le cuenta cuentos y usted acaba por creérselos! Practica magia negra, pero usted es una maga todavía más fuerte: ¡tiene el poder de frenar la mente e incluso de manipularla! Míreme, Camille... ¿Quién es el dueño de sus pensamientos?

—No lo sé.

—Sí, claro que lo sabe.

—¿Yo?

—Por supuesto. ¡Nadie más que usted! Uno es casi siempre muy mal juez de sí mismo. Actualmente, usted está convencida de que está demasiado gorda porque pesa cuatro kilos de más, pero es en su mente en la que el problema ha ocupado demasiado espacio... ¡Puedo asegurarle que eso no es estar gordo!

Lo miré de reojo pensando en el hombre de la foto que había visto en su despacho. ¿Era un allegado? ¿Era él mismo? No me atrevía a preguntárselo directamente, así que intenté otra aproximación.

—Tengo la impresión de que conoce a fondo el asunto...

Vi la arruga de su entrecejo fruncirse y la sorpresa aparecer en su rostro. Carraspeó como si intentara ganar tiempo, como si mi pregunta lo incomodase. Sus ojos se perdieron en el vacío y al final me respondió, evasivo:

—Sí, es verdad, conozco a fondo el problema.

—¿Lo ha vivido usted?

Vi en su mirada cierta exasperación por mis preguntas.

—Es posible. Pero no estamos aquí para hablar de mí.

Lástima, pensé. Me habría encantado saber más de su vida... Pero intuí que por el momento no debía insistir.

Me llevó hacia el primer espejo de la galería. Un espejo normal.

—Vamos, Camille, mírese bien y dígame qué le gusta más de su físico.

Escruté mi reflejo en busca de elementos favorables.

—Bueno, creo que me gustan los ojos, son chispeantes y de un color bastante bonito.

—¡Muy bien! Continúe...

Bajé un poco más, para evaluar mis atributos femeninos.

—El pecho tampoco está mal... Me hace un escote bonito. Los tobillos también me gustan. Tengo las piernas finas hasta las rodillas.

—Perfecto, Camille. Ahora hará cuanto esté en su mano para realzar sus atractivos y centrar la atención en ellos en lugar de en sus pequeños defectos, en los que nadie se fija. Tenga siempre presente el ejemplo de algunas mujeres que, no siendo increíblemente guapas, aun así, han tenido un éxito extraordinario. ¡Piense en Édith Piaf, que tuvo a los hombres más apuestos, o en Marilyn Monroe, conocida por sus redondeces! Pero lo más

importante es, como sin duda ya sabe, lo que emana desde el interior. La confianza en sí misma es su mejor baza. ¡Resplandezca y será irresistible! Llenándose de cosas bellas resultará atrayente. ¡Créame, la bondad y la cordialidad brillan más que las joyas más hermosas! Lo que es usted por dentro se ve por fuera.

Tenía ganas de preguntarle si era lo que había sucedido en su caso... Planeaba sobre su vida un velo de misterio que aún no me atrevía a levantar. Pero al final me conformé con un comentario gracioso.

—Lo que dice suena un poco a anuncio de yogur, pero comprendo la idea general.

—¡Actúe a diario para ser una persona mejor, sea portadora de ondas positivas y verá el éxito que tiene!

—¿Y si no lo consigo, Claude? ¿Y si, pese a todo, sigo encontrándome fea?

—¡Chis, chis, chis...! **Deje de alimentar a las ratas**, Camille. Las ratas son sus miedos, sus complejos, sus falsas creencias, toda esa parte de usted a la que le gusta que la compadezcan y que tiende a hacer el papel de Calimero. ¿Entiende que, de forma inconsciente, busca interpretar ese papel?

—Mmm... Quizá, si sigo siendo fea, no atraeré demasiado la atención y no correré el riesgo de decepcionar a nadie. ¡O de sentirme decepcionada! En todo caso, como mínimo, de este modo la gente no esperará mucho de mí y estaré tranquila.

—¿Y a qué se expondría si atrajera las miradas?

—Más miradas implican más comentarios, más juicios y, por lo tanto, potencialmente más riesgos de que alguien te hiera...

—Sí, con la salvedad de que nadie puede alcanzarla en un intento de atacarla si usted no está a su alcance. Cuanta más confianza tenga en sí misma, menos expuesta estará a resultar herida por ataques exteriores. Cuando haya fortalecido su autoestima y tenga un proyecto de vida en total coherencia con su personalidad y sus valores profundos, avanzará con serenidad, se sentirá fuerte gracias a su visión positiva y ya no tendrá miedo. Estará «alineada», en armonía consigo misma y con el universo.

—Dicho así, resulta muy atrayente... Espero que ese gran día llegue pronto.

—Eso solo depende de usted, Camille.

—Pero, para mejorar la imagen que tengo de mí...

Claude me llevó hasta un espejo estilizador.



—A partir de ahora, todas las mañanas, delante del espejo, **cambiará su diálogo interior**. Repetirá afirmaciones positivas, como, por ejemplo, que es guapa, atractiva, que le gustan sus formas, que tiene unos ojos preciosos, el pecho bonito, que es una mujer fantástica que tiene éxito en todo lo que hace, etc.

—¿No es un poco excesivo?

—¡Apenas suficiente! —replicó él, guasón—. Después aprenderá **el arte de la modelización**.

—¿Y en qué consiste?

—¿A qué mujer admira más y por qué?

—No sé... ¡Me gusta mucho Isabelle Huppert, creo que tiene un encanto irresistible!

—Muy bien. Entonces, estudie a Isabelle Huppert, sus actitudes, su manera de andar, de sonreír... Reproduzca sus gestos. Cierre los ojos. Visualícese caminando por la calle y juegue a ser Isabelle Huppert. ¿Cómo se siente?

—Guapa, segura de mí misma, tranquila...

—¿Cómo reacciona la gente que está a su alrededor?

—Me mira, me admira...

—¿Es agradable?

—¡Muy agradable!

—¡Estupendo! Recuerde esas sensaciones, y no dude en sentirlo plenamente. ¡Métase en la piel de uno de sus modelos!

—De acuerdo. Lo intentaré... Puede ser divertido.

—Y hablando de modelos... Me gustaría que se buscara unos mentores. ¿A qué personas admira más? ¿Qué cualidades tienen? ¿Cuál es su modelo de éxito? Estudie su vida, lea su biografía... Hágame un bonito *patchwork* gráfico con todas sus fotos. ¿Puede tenerlo preparado para dentro de quince días?

—Mmm... Lo intentaré.

A decir verdad, me sentía un poco como el estudiante al que acaban de ponerle demasiados deberes, pero Claude me lo había advertido: los pequeños monstruos interiores —la pereza, el desánimo...— están al acecho. Debía esforzarme, aunque el

ritmo del cambio me pareciera intensivo y todavía no me sintiese muy cómoda con los zapatos de mi nuevo yo.

Llegué a casa reventada. La información se agolpaba en mi cabeza. ¡Cuántos cambios puestos en marcha en tan poco tiempo! Necesitaba un buen baño para relajarme. Eché una tonelada de gel y me sumergí en el agua caliente, que me mordía la carne. ¡Una delicia! Jugué con la espuma como cuando era pequeña, un verdadero placer regresivo.

Disponía de tiempo: el día anterior, por la noche, en vez de ponerme a ver la tele, había preparado un buen plato para el día siguiente. No teníamos más que sentarnos a la mesa.

Nos chupamos los dedos, y recibí un concierto de onomatopeyas de papilas agradecidas.

—¡Está superbueno, mamá! ¡Puedes ir a *Top Chef*, te lo digo yo!

Reí para mis adentros al ver a mi hijo servirse una tercera porción de tarta, en la que había combinado un tofu suave y calabacín con aceitunas y queso de cabra.

«Ha comido calabacín... Ha comido calabacín...»

Nada que ver con los congelados; eso seguro.

A menudo, después de cenar, Adrien me proponía unas partidas mano a mano a un juego de sociedad, pero yo nunca me sentía con ánimos. Además, ¿acaso no había superado la edad para ese tipo de juegos? Cuando esta vez le dije que sí, se quedó boquiabierto. El destello de alegría que brilló en sus ojos, esa alegría cristalina que solo los niños pueden sentir, acabó con todas mis reticencias.

Claude me lo había sugerido: debía dejar de ser demasiado adulta. Fomentar más a menudo momentos de complicidad con mi hijo. «El secreto es participar», me había dicho guiñándome un ojo. Así que ahí estaba yo, en modo *gamer* (nada de «jugador», eso estaba *demodé*), intentando volver a conectarme con mi niña interior, esa parte lúdica y creativa de mí, refrenada con demasiada frecuencia por mi yo adulto responsable y un pelín

aguafiestas, me había explicado también Claude. Contra toda expectativa, me divertí. Y el semblante feliz de mi hijo valía más que cualquier recompensa. Satisfecha su necesidad de juego y de presencia, se acostó sin poner pegas. ¡Una maravilla!

—¿Te tumbas un ratito conmigo? —me preguntó cuando entré en el salón Sébastien, repanchingado en el sofá.

—No, todavía no —respondí amablemente—. Tengo trabajo.

Pareció sorprendido, una pizca desconcertado incluso. Debo decir que por lo general era yo quien reclamaba arrumacos. Por una vez, los papeles se habían invertido. ¿Acababa de encontrar quizá la distancia justa de la goma elástica?

Me senté a la mesa del salón con el ordenador portátil, además de papel y bolígrafo. Empecé por lo más fácil: el retrato chino de las personalidades que quería tomar como modelo.

Escribí tal como se me iba ocurriendo, sin ningún orden:

Quisiera tener la sabiduría de Gandhi, la serenidad de Buda, la gracia de Audrey Hepburn, el sentido de los negocios de Rockefeller, la fuerza de voluntad y la abnegación de la Madre Teresa, el valor de Martin Luther King, el ingenio de Rouletabille, el genio creativo de Picasso, la inventiva de Steve Jobs, la imaginación visionaria de Leonardo da Vinci, la emoción de Chaplin y, para acabar, la flema y el sentido del humor de mi abuelo.

Satisfecha de mi lluvia de ideas, busqué e imprimí las fotos de todas esas personalidades para crear mi cuadro de mentores. No esperaba que este ejercicio me sentara tan bien: todos aquellos rostros me inspiraban, me revitalizaban. Mientras los miraba, trataba de penetrar un poco en el secreto de su talento e impregnarme de su modelo de éxito. Sentía que este pequeño ejercicio me permitía realzar algunos de mis valores y afinar la visión de la persona que deseaba ser.

¡El *board* de mis modelos tenía un aspecto espléndido! Decidí colgarlo bien a la vista junto a mi mesa de trabajo. Continué la búsqueda en mi terreno predilecto, la moda. Exploré las biografías de los grandes diseñadores, entre ellos mi preferido: Jean-Paul Gaultier.

Recorrí con avidez la entrada dedicada a él en la Wikipedia:

A los quince años dibujó los bocetos de una colección de ropa para niños. Después de ver la película *Falbalas*, de

Jacques Becker, cuyo vestuario había sido diseñado por Marcel Rochas, decidió a dedicarse profesionalmente a la costura. Envió una carpeta a la empresa Yves Saint Laurent, pero esta rechazó su candidatura. Sus diseños fueron entonces a Pierre Cardin. El mismo día que cumplió dieciocho años ingresó en la casa de modas, donde estuvo algo menos de un año antes de irse a trabajar con el «extravagante» Jacques Esterel y, más adelante, en 1971, con el equipo de Jean Patou.

¿Cómo es posible que la firma Saint Laurent rechazara a un hombre tan brillante en el inicio de su carrera? ¡Increíble!

Eso me recordaba la pequeña historia sobre la perseverancia que me contaba a menudo mi abuelo:

«¿Sabes quién es ese hombre que nació pobre y tuvo que soportar toda su vida la derrota? Habría podido abandonar muchísimas veces, encontrar miles de razones para hacerlo, pero no lo hizo. Tenía una actitud de campeón y, a fuerza de tenerla, llegó a serlo. Y un campeón no abandona jamás. De pequeño, lo echaron de su casa. Perdió a su madre. Se arruinó una vez. No salió elegido en las elecciones legislativas. Perdió el trabajo. Se arruinó de nuevo y tardó diecisiete años en saldar su deuda. Su prometida murió. Sufrió una grave depresión nerviosa. Lo rechazaron para ocupar la presidencia de la Cámara de Representantes de Illinois. Después lo eligieron para el Congreso, pero no salió reelegido. No obtuvo el empleo de agente de tierras de su estado natal para el que se había postulado. Se presentó al Senado de Estados Unidos y resultó derrotado. Presentó su candidatura a la vicepresidencia en la convención nacional del partido y obtuvo menos de cien votos. Volvió a presentarse al Senado y tampoco ganó... ¡Ese hombre, Camille, es el presidente Abraham Lincoln!».

Me contaba esa historia y cuando llegaba al final tenía una sonrisa en los labios, satisfecho de su relato.

¿Y yo? ¿Había sido capaz de perseverar a lo largo de mi vida, o había renunciado demasiado pronto a mis sueños? Esa idea ensombreció mi buen humor. Taciturna, me dirigí hacia el armario del fondo del pasillo y saqué una carpeta de dibujo. En silencio, me puse a hojear mis esbozos de otros tiempos. Observé, atónita, la soltura de los trazos. ¡Pues sí que tenía buena mano en aquella época! Si hubiera asistido a una escuela de dibujo en vez de cursar estudios de Comercio, quizá podría haber hecho algo... Pero ahora ya era demasiado tarde. Me entretuve revisando, junto a los bocetos académicos, prendas de niño corrientes. Imaginaba añadidos de telas, de materiales, de motivos que les conferían una originalidad innegable.

—¡Huy, huy, huy...! ¿Estás con esas antiguallas? ¡Qué nostálgica! —se burló Sébastien al pasar junto a mí.

Le lancé una mirada furibunda.

—¡Perdona! ¡Era una broma! —dijo dándome un beso en la mejilla—. Tus dibujos son muy buenos. ¿Vienes a acostarte?

—No, todavía no... Voy a seguir echando un vistazo a todo esto.

Acaricé las hojas de papel como se acaricia un sueño con la yema de los dedos. ¿Y si volviera a dar vida a ese sueño? ¿Sébastien lo entendería? ¿Estaría a mi lado para tomar el tren del cambio, o se quedaría en el andén? Esa pregunta me inquietaba bastante.

Le conté a Claude mis inquietudes sobre cómo evolucionaba mi relación con Sébastien. Él me hizo tomar conciencia de lo desestabilizador que podía ser para mi marido que yo cuestionase así mi vida. Todos esos cambios debían de descolocar un montón. Tenía que hacerme a la idea de que era necesario un período de transición. ¡Después de todo, le estaba imponiendo mi pequeña revolución, y él no había pedido nada! Era preciso darle tiempo para que se adaptara. Además, un período de transformación como este forzosamente iba acompañado, tanto en mi marido como en mí, de toda una paleta de emociones: las resistencias, los dos pasos adelante y tres atrás...

Mi miedo, de hecho, era doble: miedo de que Sébastien no me siguiera en mi plan de reorientación profesional y miedo de que nuestra relación continuase perdiendo fuelle.

—Lo primero que hay que saber —me dijo entonces Claude— es si usted sigue queriéndolo.

—Sí, por supuesto, aunque a veces tengo dudas.

—En muchos casos, no es al otro al que se ha dejado de querer, sino la relación en sí porque se ha convertido en algo no deseado. Ahora bien, en una pareja los dos son responsables de la calidad de la relación. ¡Si quiere reavivar la llama, provoque chispas! No espere siempre que sea el otro quien tome la iniciativa; ya hemos hablado de eso.

—Pero ¿cómo hacerlo?

—Desarrollando su **creatividad amorosa**, por ejemplo.

—¡Divertido! ¿De qué manera?

—Para empezar, podría escribirle un SMS de amor 3.0.

—¿3.0? ¿Qué es eso?

—Pues ahora que todo el mundo escribe SMS abreviando palabras y reproduciendo la fonética, vaya a la contra enviándole SMS creativos, bien escritos y, el colmo de la elegancia, sin faltas de ortografía.

—¿Y qué más?

—¡Déjese llevar por su inspiración! Aunque es verdad que existen algunas técnicas. Primero, identifique los centros de interés de su media naranja y elija uno. Después, escriba, como si fuese una lluvia de ideas, todas las palabras y expresiones que se le ocurran relacionadas con ese tema. Por último, cree vínculos improbables entre palabras, invente expresiones para escribir un texto jugoso. Pongamos un ejemplo y así le quedará más claro... ¿Qué le apasiona a su marido?

—Le encanta el zen. Hace yoga. Y sueña con que vayamos a la India.

—Perfecto. Hagamos una lista exhaustiva de palabras relacionadas con ese tema.

Con su ayuda, anoté en una hoja de papel:

Zen. Loto. Flor de loto. Equilibrio. Respiración, soplo. Paz. Belleza. Burbuja interior. Jardín zen, meditación...

—Escríbalo todo —insistió—, será su materia prima creativa. Y recuerde la regla del **ENIM. C tachada**: nada de **Censura** ni de **Crítica**. **N de Número**: se trata de exponer el máximo de ideas. **I de Imaginación**: apunte incluso las ideas más demenciales e increíbles. **M de Multiplicación**: una idea trae otra, ¡el efecto bola de nieve!

—Lo recordaré. Gracias, Claude.

—Luego cruce el vocabulario del zen con el vocabulario amoroso, agite bien y descubra las posibilidades de redacción que resultan del experimento. Piense también en las figuras estilísticas: asonancia y aliteración (repetición de un mismo sonido, vocálico o consonántico), comparación, énfasis (exageración en el tono), oxímoron (alianza de palabras de significado opuesto, como la famosa «oscura claridad que cae de las estrellas» de Corneille), lítotes para atenuar una declaración, como «no es feo» para decir que es hermoso, y muchas más. Y lo más importante de todo: ¡escuche a su corazón!

—Bueno, no pierdo nada por intentarlo.

Lo cual hice inmediatamente, para constatar que no era tan fácil como parecía.



Concentrada, con el bolígrafo suspendido en el aire, busqué la inspiración dejando vagar la mirada más allá de los cristales.

Tardé veinte minutos largos en presentarle mi *lovtxt* a Claude:

Amor mío:

Fuera, un cielo bajo y pesado, dentro, un sol en el cenit: es el efecto feliz de reencontrarte esta noche en nuestra casa-burbuja. Burbuja de calor, burbuja de dulzor, jardín zen que con un beso se convierte en jardín del Edén. Déjame ser la Flor de Loto de tus días y el Loo de tus noches, el viento ardiente del Rajastán para soplar sobre tus deseos como sobre las brasas de un fuego sagrado y conducimos a orillas donde solo el amor tiene derecho de paso...

Tu Camille que te quiere.

Claude me miró con ojos atónitos.

—¡Caramba! ¡Para ser la primera vez, pisa fuerte! Realmente espléndido... Por supuesto, la escritura amorosa no es más que una técnica entre otras muchas. Cualquier forma de creatividad es bien recibida para taponarle la boca a la costumbre. Deje volar su imaginación y su intuición, dé una oportunidad a sus ideas. Ya verá como no solo se divierte, sino que además muy pronto reavivará la llama.

—¿Lo dice por experiencia?

—Quién sabe...

Animada por aquel ensayo prometedor, decidí lanzar en los días que siguieron la operación B. L.: Big Love. Empecé suavemente, como quien no quiere la cosa, con un SMS al día. Luego intensifiqué poco a poco mi trabajo de reconquista del territorio amoroso, minando la casa de notitas cariñosas escritas en posits que Sébastien encontraba entre dos almohadas o al abrir el armario de las galletas.

Con todo, no obtuve los resultados que esperaba. A decir verdad, se le veía más sorprendido que seducido. Como si aquellas súbitas demostraciones de amor lo pusieran en guardia. Me sonreía y me besaba para darme las gracias, por supuesto. Incluso parecía contento, pero solo un poco, no contento de verdad, como yo esperaba. Notaba que algo le preocupaba. Cuando pienso en ello, me digo que debía de encontrar mi actitud un pelín contradictoria... Por un lado, hacía de todo para acercarme a él y reavivar la llama entre

nosotros; por el otro, me independizaba cada día más en nuestra relación, tenía la cabeza llena de nuevos proyectos, y de esa manera le ofrecía la imagen de una mujer segura de sí misma y de sus aptitudes. ¡A la porra la mendiga de amor! La nueva Camille tenía el viento a favor. Esa autonomía sentimental debería haberle alegrado. Pero no, mantenía una actitud circunspecta. Como si esperase a ver qué pasaba. Yo confiaba en que mi cambio de actitud hacia él y mis juegos amorosos no tardaran en vencer sus reticencias.

En espera de ese día feliz, proseguí mi lento trabajo de introspección para descubrir quién era la verdadera Camille, la Camille creativa y audaz que sabría adentrarme en el camino de mis sueños. Así que me dediqué a trazar su retrato creando un fotomontaje original: recorté fotos de revistas, pegué mi cabeza sobre la figura de una atractiva mujer moderna, le puse bajo el brazo una carpeta de dibujo de la que sobresalían bocetos de ropa para los más pequeños... Recorté letras de diferentes tipografías para reconstruir palabras y las pegué armoniosamente sobre el panel que representaba el tipo de vida con el que soñaba. Confianza, audacia y determinación encontraron, de este modo, lugar en la composición. Dibujé la falda que llevaba en la imagen con las palabras «creatividad» y «generosidad». Añadí también una foto de mi hijo y otra de mi marido sobre figuras de revistas en posturas que denotaban vitalidad, animadas... El conjunto empezaba a presentar el aspecto de lo que quería llegar a ser: ¡algo vivo, creativo, ambicioso, divertido y generoso!

Satisfecha, le envié el montaje fotográfico a Claude, cuya respuesta no tardó en llegar:

¡Magnífico! Veo que su sueño va tomando forma. Poco a poco iremos precisándolo... ¡La nueva Camille está apareciendo! Para proseguir con su camino hacia la transformación, le propongo que nos veamos el jueves, hacia las 12.30, en el n.º 59 de la calle Saint-Sulpice, en el distrito 6. Buenas noches... Por cierto, en vez de contar ovejas para dormirse, hoy piense en tres cosas agradables o favorables que le han pasado durante el día. ¡Funciona de maravilla, ya verá!

CLAUDE

Mientras salía del metro, me preguntaba qué sorpresa me reservaría Claude en esta ocasión. Tenía una forma muy suya de escenificar sus clases de «la plenitud del ser», de ilustrar a tamaño natural, pero de forma metafórica, algunos de sus consejos o preceptos. ¡Me reí sola en la calle al pensar en la cara que debí de poner cuando me dijo que íbamos a subir en globo! Y todo para que me liberara, literal y figuradamente, de aquello que contaminaba mi mente... Pero ¡qué sensación de bienestar una vez allá arriba! Metáfora de nuevo de un mayor bienestar futuro y gratificación inmediata, concreta. La galería de espejos deformantes..., muy elocuente eso también. Y hoy, ¿qué sería? Me sorprendí apretando el paso al adentrarme en la calle Saint-Sulpice para llegar cuanto antes al n.º 59, como una niña impaciente por abrir un regalo.

Llegué a un local totalmente acristalado, de aspecto moderno y luminoso y un mobiliario interior que me pareció muy de diseño. Tardé unos instantes en comprender de qué se trataba, y empujé la puerta intrigada y divertida a un tiempo: Claude me había hecho ir a un... ¡bar de sonrisas! Un concepto que me hizo... ¡sonreír! Sabía que aquello existía, claro, pero era la primera vez que entraba en ese tipo de establecimiento.

Me esperaba encaramado en un taburete alto, charlando con la encargada. Me recibieron ambos calurosamente. Tuve la impresión de ser una candidata en un programa de cambio de imagen. Claude quería regalarme una fórmula «Resplandor». Me sentí incómoda, pero él insistió: para él, aquello formaba parte de la formación y del proceso global.

La encargada nos instaló entonces en una pequeña cabina y Claude aprovechó la breve espera para decirme:

—Camille, como imaginará, no la he hecho venir aquí solo para que le embellezcan los dientes.

—¡Me lo imagino! Empiezo a conocerlo un poco.

Sonrisas de uno y otro. ¡Era lo que tocaba!

—Además de la importancia de cuidarse los dientes, estoy aquí sobre todo para recordarle la de su Capital Sonrisa. ¡Porque es mucho más probable que la enriquezca su sonrisa que un billete de lotería!

—¿No exagera un poco?

Él prosiguió sin hacer caso de mi observación:

—Una sonrisa no cuesta nada y, sin embargo, influye considerablemente tanto en su entorno como en su propio estado de ánimo. ¡El beneficio es doble! Sin duda conoce estas palabras del abate Pierre: «Una sonrisa es más barata que la electricidad, pero aporta la misma luz». ¡Incluso se ha demostrado que una sonrisa sincera dirigida a alguien puede provocar, en una reacción en cadena, hasta quinientas sonrisas en un día! ¡Por no hablar de los beneficios para el cerebro y el cuerpo! ¿Sabe que un estudio reciente realizado en Estados Unidos lo demuestra? Unos científicos pidieron a tres grupos de voluntarios que se pusieran un palillo en la boca. Los del primer grupo debían mantenerlo sin ninguna expresión en el rostro. Los del segundo debían hacerlo obligándose a sonreír. Los del tercero, sonriendo con naturalidad. Partiendo de ahí, los sometieron a diversos ejercicios estresantes como sumergir las manos en agua helada. En cada ejercicio, tomaban nota de las variaciones de su ritmo cardíaco. En el grupo que debía mantener una expresión neutra, el ritmo se había acelerado sensiblemente. En el grupo de la sonrisa forzada, las mediciones atestiguaban un ritmo cardíaco mucho menos elevado. Pero en el grupo de la sonrisa natural el ritmo cardíaco era el más lento de todos... ¿Qué nos dice este experimento? Que el hecho de sonreír, de forma natural o no, reduce los efectos del estrés en el organismo. En eso, los científicos son categóricos. La explicación es que el cerebro interpreta la sonrisa, sea natural o no, como un estado de buen humor y libera hormonas de serenidad. ¿Acaso no es bonito?

—¡Sí, lo es!

—¿Lo ve, Camille? ¡Sonreír le permite no solo que la gente la quiera más y ser más feliz, sino también vivir más tiempo y gozar de mejor salud! Por no hablar del hecho de que está usted mucho más guapa cuando sonrío... Su rostro se ilumina y tiene un aspecto más juvenil. La etapa siguiente es aprender a **hacer vivir su sonrisa interior**.

—¿Mi sonrisa interior?

—Sí. Es una sonrisa dirigida a uno mismo, esa sonrisa que aporta la famosa paz interior. Una búsqueda, un Grial que a nosotros, pobres occidentales deseosos de espiritualidad,

nos parece inaccesible... También hay que decir que actualmente no es fácil encontrar a alguien capaz de ofrecernos ese tipo de enseñanza, ni siquiera en los bancos de ninguna facultad, o entre una clase de Marketing y otra de Derecho... Mientras que, en épocas pasadas, los maestros taoístas enseñaban el arte de esa sonrisa y explicaban que era garantía de salud, felicidad y longevidad. Porque ese sonreírse a uno mismo es como sumergirse en un baño de amor. ¡No solo la sonrisa interior proporciona una energía reconfortante, sino que también posee un poder sanador nada desdeñable!

—¡Uau! ¿Y qué debo hacer exactamente para cultivarla?

—Puede practicar unos instantes todos los días... Cada vez que tenga un ratito libre, siéntese tranquilamente, relaje todas las tensiones del cuerpo, afloje las mandíbulas entreabriendo un poco la boca. Tome conciencia de la respiración y de la profunda relajación física que le aporta. Mime ese soplo vital e imagine que actúa como un masaje interior. En ese momento podrá empezar a sentir la sonrisa interior: experimentará un bienestar profundo, una laxitud benefactora, una dulce serenidad. También puede visualizar una flor que se abre a la altura de su plexo...

—Si le soy sincera, Claude, no sé si conseguiré estar suficientemente distendida para hacer ese tipo de cosas. ¡Voy tan acelerada!

—¡No dé nada por supuesto! Haga la prueba unos días. ¡Podría sorprenderse con el resultado! Es normal que al principio le cueste estar sin moverse. Luego, conforme pasen los días, sentirá un auténtico placer en regresar a ese estado. Es algo parecido al cielo azul... ¿Le gusta el bonito cielo azul de los días de verano a orillas del mar?

—¡Sí, ya lo creo! ¡Es maravilloso! Sin embargo aquí nos pasamos todo el año sumergidos en un ambiente gris...

—Pues recuperar la sonrisa interior es algo así como recuperar su precioso trozo de cielo azul, y hacerlo en el momento que lo desee. ¡Incluso cuando el cielo está cargado de nubes, sigue igual de azul! Del mismo modo, cuando su ánimo está desapacible, en su interior sigue estando ese magnífico cielo azul esperándola. Solo hay que aprender a conectarse con él.

—¡Es usted un genio en el arte de la venta! ¡Bravo! Realmente dan ganas...

Una chica entró en aquel momento en la cabina. Mi tratamiento iba a empezar. Claude salió. Yo me dejé hacer, impaciente por ver el resultado. Después pude admirar mi nueva sonrisa en el espejo. ¡Impresionante! ¡El tratamiento había funcionado muy bien! Encantada, me reuní con Claude, quien había vuelto a sentarse en el taburete y charlaba

con un cliente que, según todo indicaba, esperaba que quedara libre una cabina. Se despidió de él en cuanto me vio y vino a mi encuentro.

—¡Ya está lista para lucir una amplia sonrisa, Camille! Pero, recuerde: es aún más hermosa cuando proviene del interior.

Esa tarde experimenté en la calle las enseñanzas de Claude. Decidí meterme en la piel de Isabelle Huppert. Estrené mi flamante sonrisa con los hombres con los que me cruzaba, haciendo alarde de la atractiva desenvoltura de la mujer segura de su encanto. Me afané en combinar confianza y elegancia, en homenaje a mi modelo femenino.

Los resultados fueron sorprendentes: ¡cuatro intervenciones en veinte minutos! Los dos primeros hombres, para decirme que tenía una sonrisa preciosa. El tercero, para invitarme a tomar un café. El cuarto, para darme su tarjeta con vistas a una cita galante... ¡Huelga decir que mi autoestima se había disparado al alza! Saboreé aquella sensación nueva, aquella embriaguez al constatar mi poder de seducción. Y, con discreción, eché una pequeña ancla. Para los días grises.

En la oficina, mi cambio de actitud tampoco pasó inadvertido. Para divertirme, me metí en la piel de mis mentores según las circunstancias. Unas veces en la de Steve Jobs, y entonces estaba increíblemente segura de mí misma. Otras, en la de David Douillet, habitada de pronto por una tranquilidad a prueba de todo. Se había convertido en un juego conmigo misma, y me maravillaban los efectos en mi mente y en mi entorno profesional. Hasta tal punto se me veía más reflexiva que eso parecía imponer respeto a mis compañeros, habitualmente propensos al humor de colegial e incluso a los sarcasmos. Y, además, esa transformación iba acompañada de un entusiasmo inusual por lo que para mí había constituido en los últimos meses una actividad aburrida, por no decir nauseabunda. Y todo ello como resultado del consejo de Claude, por supuesto, que me había convencido de que adoptara el «**hacer como si**». Una postura psicológica que consistía en «hacer como si» ese trabajo fuera el más apasionante del mundo. «Coja todo lo interesante que haya para coger, viva las cosas al cuatrocientos por ciento, en lugar de ir tirando y esperar que un cambio providencial caiga del cielo», me había dicho.

Así que desde hacía unos días me implicaba a fondo y sonreía a tutiplén, cosa que mi jefe no dejó de observar.

—Camille, hacía mucho que no te veía así... ¡Pareces estar en plena forma y eso me gusta! ¿Estás segura de que no quieres volver a hacer la jornada semanal completa? Piénsalo... Podría estar muy bien.

¡No daba crédito a mis oídos! Me hacía visible y subía a lo más alto en el mismo movimiento. ¡Increíble! Me sentía halagada, al tiempo que experimentaba secretamente una pequeña sensación de triunfo. ¿No tenía eso toda la pinta de un desquite? Aunque, ¿era eso lo que deseaba?

En cualquier caso, mi corriente positiva continuaba extendiéndose por la oficina. Incluso Cabeza de Huevo me miraba con otros ojos, y la idea de estar tapándole la boca después de todos los comentarios socarrones, por no decir pérfidos, que había tenido que aguantarle no dejaba de llenarme de alegría. Pero la nueva Camille no tenía tiempo que perder con ese tipo de satisfacciones negativas y estériles. La nueva Camille se había comprometido con Claude a meterse en el juego de todos los ejercicios que él le proponía, y uno de ellos, como me recordaba uno de sus mensajes, me invitaba a ir más allá de las apariencias:

Todo el mundo merece que la oportunidad de que se le conozca mejor. Aunque para ello es necesario dejar de lado los juicios de valor, los prejuicios y las interpretaciones. La desafío a que se acerque a alguien que no le caiga demasiado bien para conocerlo mejor.

¡Para ser sincera, tenía tantas ganas de conocer mejor a Franck como de colgarme! Recordando la cantidad de veces que me las había hecho pasar moradas, más bien me sentía tentada de mantenerlo lo más alejado posible... Sin embargo, conocerlo mejor era una de las casillas que debía marcar en mi Cuaderno de Compromisos, y «no hecho» no era una opción concebible.

Así que un jueves por la mañana me armé de valor y me acerqué a su mesa.

—Oye, Franck, ¿tienes algo que hacer hoy a mediodía? Hace tiempo que quiero proponerte que comamos juntos para charlar un rato con calma.

Percibí un estremecimiento de estupor en todo el *open space*. Los demás no se perdían detalle. Franck miró de reojo a sus compañeros, como para sondearlos sobre lo que debía



contestar. En un hermoso movimiento de solidaridad, todos bajaron la vista hacia el teclado.

—Mmm... sí, ¿por qué no? —soltó por fin, todavía desconcertado por mi pregunta.

Nos encontramos, pues, para comer, él delante de su tartar de ternera y yo delante de mi ensalada nizarda, en un reparto de papeles invertido. Jack no paraba de moverse en la silla, a todas luces incómodo. Él, que casi siempre me miraba por encima del hombro y se pitorreaba de mí con todo el descaro del mundo, estaba completamente desorientado por mi inesperada amabilidad. La hora de quitarse las máscaras había llegado.

Empecé a distender el ambiente engrasándolo para que la cosa fluyera: sonrisitas amigables y flores sobre sus capacidades de comercial.

—No te lo había dicho nunca, pero admiro tu técnica de venta. ¡No me extraña que seas el número uno del equipo!

Se sonrojó al oír el cumplido. ¡Nunca lo había visto así!

—Camille —dijo entonces con semblante serio—, no siempre he sido amable contigo. Me gustaría disculparme... Ya sabes lo que pasa, quieres dártelas de listo delante de los compañeros y acabas atrapado en tu propio juego. En realidad, siempre me has parecido muy valiente por trabajar sin dejar de ocuparte de tu hijo... ¡De verdad!

Ahora me tocó a mí sonrojarme. Borrarnos nuestra Línea Maginot con una sonrisa franca, y el resto de la comida resultó mucho más liviano. Le apasionaba el aeromodelismo y hacía volar aparatos que él mismo construía. Mientras hablaba de aquello, sus ojos brillaban como los de un niño. Me confesó también lo cansado que estaba a veces de aquel trabajo. La impresión que tenía de haber llegado al máximo y su falta de ambición para atreverse a cambiar. Acabamos hablando de nuestras respectivas familias y me sorprendió enterarme de que se había divorciado el año anterior y lo duro que había sido para él, sobre todo separarse de sus hijos.

—Lo siento, no lo sabía...

—No se lo he dicho a nadie de la oficina.

En ese momento, era yo quien lo miraba con otros ojos, un tanto avergonzada de mi juicio apresurado y algo superficial sobre él. Sin duda su humor sarcástico le había servido de escudo para mantenernos a todos a distancia, a fin de impedir que descubriéramos su herida abierta. Pero, aun así, ¡cuánto podíamos equivocarnos acerca de las personas por no prestarles verdadera atención, por no dedicar tiempo a conocerlas mejor! Rascando un

poco, estaba descubriendo en ese compañero de trabajo que me parecía un erizo, siempre dispuesto a lanzar contra mí uno de sus pinchos, a un hombre sensible y bastante afectuoso.

Salimos del restaurante ahítos de palabras.

—Me ha sentado bien hablar contigo —me dijo simplemente.

—Sí, ha sido un rato agradable. ¿Lo repetiremos?

—Sí, lo repetiremos.

Y me dirigió una amplia sonrisa.

Eso también fue algo que descubrí aquel día: la sonrisa de Franck.

No se me habían humedecido tanto las manos desde los exámenes orales de final de carrera. Había quedado con Claude en su consulta para hacer balance después de cuatro meses. Sí, habían transcurrido cuatro meses ya desde que había empezado mi programa Mariposa, como yo lo llamaba. De momento, aún tenía la crisálida adherida al cuerpo. Pero la metamorfosis estaba en marcha y ya me sentía un poco otra. ¡Tenía la impresión de haber vivido más intensamente estos cuatro meses que los últimos cinco años! Me notaba un increíble rebrote de energía y una mayor agudeza intelectual. Tal vez Claude explicaría el fenómeno por un incremento de las endorfinas y otras hormonas, cuyo índice aumenta con el pensamiento positivo, la sonrisa, la sensación de ser de nuevo dueño de tu vida...

Me dispensó un caluroso recibimiento.

—¿Cómo está?

—Muy bien, Claude, ¡tengo la impresión de que las cosas avanzan!

—Estupendo. Vamos a hacer balance de sus progresos en la consecución de sus objetivos. ¿Está de acuerdo?

—Sí, sí.

—Veamos, para empezar, los objetivos físicos. ¿Ha traído el **Cuaderno de Compromisos**?

—Sí, aquí está.

Le tendí, nerviosa, el pequeño cuaderno de espiral.

En las casillas marcadas, las cosas hechas:

Ocuparme más de mí misma (cuidados corporales y estéticos) y de mi aspecto físico. Elegir un look que se ajuste a mi personalidad y la resalte.

—Ya había observado que ha desarrollado perfectamente este punto, Camille, ¡felicidades!

Adelgazar cuatro kilos.

Casilla no marcada.

—Veamos esto...

Me señaló una báscula y me invitó a subirme a ella. Tragué saliva, temiendo el resultado.

—54,8 kilos. Ha adelgazado 4,2 kilos. ¡Muy bien, Camille! ¡Ya puede marcar la casilla! ¡Qué alegría! ¡Por fin había conseguido perder esos kilos de más!

Claude continuó examinando la lista.

Practicar una gimnasia invisible en todas partes.

Casilla marcada.

Experimentar la creatividad amorosa.

—Ha puesto «en proceso».

Carraspeé un poco para aclararme la voz y le expliqué:

—Sí, estoy probando varias cosas. Pero Sébastien todavía no parece receptivo al cien por cien.

—Es normal. Todos estos cambios deben de causarle una impresión rara. Persevere, pero con suavidad. Estoy seguro de que acabará dando sus frutos.

—¡Ya veremos!

—¿Y la Libreta de lo Positivo? ¿Ha podido ir haciéndola, Camille?

—Sí, mire.

Claude hojeó la libreta en la que había anotado mis recientes recuerdos agradables:

C: Comida exitosa con Franck, mi antigua bestia negra de la oficina.

R: Regalo para toda la familia con un delicioso plato cocinado.

S: Seducción, cuatro hombres me abordan porque me encuentran encantadora.

J: Juego de sociedad con Adrien, ¡un auténtico momento de complicidad!

F: Floración, ¡en mi rosal ha brotado otra flor!

—Camille, debo decirle que estoy orgulloso de usted. Creo que se merece esto.

Abrió un cajón y me tendió la bonita, y ya familiar, caja atada con una cinta. Emocionada, descubrí dentro otro colgante: en esta ocasión, un loto de color verde, que ensarté en mi cadena junto con los otros dos. ¡Un peldaño más subido! Cinturón verde del cambio... Esto empezaba a ser serio. Obsequié a Claude con una sonrisa tranquila y serena —la sonrisa de una persona que maduraría mucho en poco tiempo—, pero mi interior era un desmadre. ¡Tenía ganas de correr por la calle, de abrazar a los transeúntes, de sacar las vuvuzelas! Estaba más contenta que mi hijo cuando le ponía sobresaliente en Dictado. Habría podido ir a comprarme una bolsa de canicas o beberme de un trago una botella de Champomy...

Claude volvió a traerme a la realidad.

—¡Ha recorrido un buen trecho, pero todavía no ha llegado al final del camino! Si quiere, le propongo que trabajemos un rato en sus próximos objetivos. ¿De acuerdo?

Asentí.

Una hora más tarde, releíamos juntos la lista, que se alargaba:

Continuar instaurando buenas prácticas para más zenitud y armonía.

Proseguir la reconquista amorosa de Sébastien.

Distender las relaciones con Adrien. Establecer un marco desarrollando a la vez una relación armoniosa.

Clarificar mi nuevo proyecto de vida profesional. Estudiar su viabilidad y los caminos de su puesta en práctica. Pasar a la acción.

Después suspiré profundamente. ¡Y pensar que un rato antes saltaba de alegría! Claude percibió mi desánimo, porque dijo:

—Tenga confianza, Camille. «Con tiempo y paciencia, la hoja de la morera se convierte en seda.» Continúe concentrándose, una tarea detrás de otra, una misión detrás de otra.

—Gracias, Claude. ¡De verdad, gracias por todo lo que hace por mí!

Me estrechó con afecto la mano, a todas luces feliz de seguir mis progresos. ¿Cuántas personas estaban motivadas como lo estaba él para ayudar a otro a recorrer su camino y para apostar por un hipotético éxito confiando en recibir su pago a cambio? A mí me parecía un pelín utópico, pero, en el fondo, admirable.

Valientemente, continué aplicando, día tras día, los consejos de Claude. Ahora me sabía de memoria las «buenas prácticas» para estar en el lado del círculo virtuoso. Pero, como él me decía a menudo, lo más importante no era saber, sino hacer. Nunca se cansaba de ensalzar las ventajas de la regularidad y de la tenacidad.

Al final de ese cuarto mes tuve la impresión de haber traspasado un umbral crítico: empezaba a apreciar en serio mi nueva forma de vivir, de comer, de moverme, de pensar... Tocaba con el dedo esa famosa reconciliación cuerpo/ mente de la que tanto hablan las disciplinas orientales. Mis minutos diarios de gimnasia y estiramientos habían vuelto a conectarme con mi cuerpo. Un cuerpo que, por decirlo de algún modo, antes no habitaba de verdad. Acabé por apreciar esos movimientos e incluso por buscar las sensaciones que me producían.

Cuando caminaba por la calle, en ocasiones imaginaba mi cuerpo como un nexo de unión entre el cielo y la tierra, me sentía vinculada a un gran TODO y ya no me consideraba un elemento aislado, perdido en la naturaleza. Tomé conciencia de hasta qué punto había estado desconectada de mis sensaciones. Pero estaba decidida a vivir, en lo sucesivo, el presente. ¡Nada de perder el tiempo dándole vueltas al pasado o torturándome con el futuro! ¡Qué alivio!

Me di cuenta también del papel que podían desempeñar la naturaleza y la oxigenación en la mejora de mi salud física y psíquica. Había crecido entre el asfalto y la contaminación, y me había convencido a mí misma de que no me gustaba la naturaleza: me había hecho de ella una idea errónea; me imaginaba millones de bichitos reptantes o voladores, ocultos en vastas extensiones verdes y silenciosas, de un aburrimiento mortal. Reconciliarme con la Madre Naturaleza me aportó un vigor insospechado. ¡Jamás habría

pensado que podía extraer semejante energía de las maravillas que pone a nuestra disposición!

Un día, Claude decidió iniciarme en el *ikebana*, arte floral japonés que proporciona calma y serenidad al tiempo que estableces un diálogo silencioso con la naturaleza. Salimos, podadora en mano, a dar un paseo campestre para coger plantas inspiradoras. Luego, guiada por él, me dediqué a componer una «poesía vegetal» buscando un sutil equilibrio de formas y colores.

Mientras que antes estaba en perpetuo movimiento, ahora pasaba varios minutos al día meditando delante de mi altar zen, inspirado en el *tokonoma* japonés, ese cubículo decorado con un *kakemono* y que alberga una composición floral de *ikebana*, así como diversos objetos simbólicos: candelero, estatua, objeto de arte... Había encontrado el rincón ideal de la casa para ello, un ángulo muerto, sin utilizar hasta entonces, al fondo del salón. En el suelo, puse un jarrón largo y delicado para mis creaciones florales de *ikebana*. En la pared, colgué tres hornacinas cúbicas de diseño, de diferentes tamaños. Cada una de ellas contenía unos objetos simbólicos inspiradores y revitalizantes: la primera, un buda risueño junto a una bonita postal con una cita: **«Hacer lo que te gusta es la libertad; gustarte lo que haces es la felicidad»**; la segunda, una bonita vela y mis tres libros preferidos del momento; la tercera, una foto familiar de los tres y una estatuilla de Shiva, bondadoso y venerado dios hindú, a menudo presentado como «el que trae felicidad». Unos cojines de colores graciosamente dispuestos en el suelo invitaban a hacer una pausa apacible y contemplativa.

De modo que, cuando me notaba estresada, me concedía unos instantes de paz en ese rincón, mirando la llama de la vela hasta que sentía que me hipnotizaba.

Este cambio de filosofía de vida me alimentaba desde el interior y, semana tras semana, me encontraba mucho menos ansiosa, menos agitada. También tomé conciencia de que antes tenía tendencia a centrar el pensamiento en mis insatisfacciones... ¡Para acabar sin duda fomentando una melancolía crónica!

Claude me había dado un antídoto para esa melancolía: practicar todos los días unos **instantes de gratitud**. Todas las mañanas me levantaba, pues, con un agradecimiento en mente, y todas las noches me acostaba con otro. Gracias por tener un hijo sano, por tener un techo, por vivir en un país donde reina la paz... Gracias por tener a mi lado a un compañero que me quiere y me respalda. Incluso tomé la costumbre de dar gracias por cosas más insignificantes: una taza de café humeante por la mañana temprano, una tarta de manzana compartida con los míos, un rayo de sol junto a un lago...



Conservaba asimismo en la mente la idea de ocuparme todos los días tanto de los objetos como de las personas que me rodeaban. Cuidar una planta, a un animal, de uno mismo, de los seres queridos, pero también de cualquier otra persona que se cruzara en mi camino y lo necesitase. «Vivimos a la altura de lo que damos», me había dicho Claude en una ocasión, y con razón. Además, me había enviado un libro de pensamientos del Dalai Lama para alimentar mi cambio de mentalidad. Y se había tomado la molestia de subrayar unos pasajes con un marcador fluorescente.

Algunas frases calaron en mí de un modo especial, como esta:

«Desarrollando el altruismo, el amor, la ternura y la compasión, se reduce el odio, el deseo o el orgullo».

Yo apreciaba esos valores, pero, por dejadez, por negligencia, en los últimos años los había descuidado... El secreto era no dejar de practicar nunca. Pensar en ello todos los días. ¡De lo contrario, la naturaleza regresaba al galope! Y con ella las malas costumbres.

También me gustaba mucho esta cita:

«Algunos miran el cieno al fondo del estanque, otros contemplan la flor de loto en la superficie del agua; se trata de una elección».

Una bella ilustración de las dos visiones opuestas que uno puede tener de la vida. Poco a poco, tomé conciencia de aquello que construía la felicidad: el hecho de comprometerse, ya fuera en una relación amorosa, una familia o un trabajo, ¡daba igual!

En cuanto a lo que da sentido a la vida, me parecía que consistía en dar lo mejor de uno mismo utilizando las cualidades propias, las que cimentan nuestra verdadera identidad. Ser bueno en lo que uno hace y ser bueno con los demás... ¿No era eso la clave de la realización?

Algunos podrían objetar que son unos inútiles, que carecen de cualquier aptitud. Ahora, yo estaba convencida de que los que piensan así tienen la mente repleta de toxinas. La buena noticia es que uno puede desintoxicarse para que su potencial de desarrollo se revele. Todo el mundo posee cualidades propias. Basta con identificarlas y hacer que prosperen. Se obtiene entonces la esencia misma de lo que constituye lo mejor de uno; un yacimiento mucho más valioso que todo el oro negro del mundo.

Me hallaba en esta fase de mis reflexiones cuando recibí un mensaje de Claude que prolongaba mis propios pensamientos:

¡Hola, Camille!

En el programa de las tres próximas semanas, pensamiento positivo, autosugestión y meditación... ¡Va a tener un montón de trabajo para seguir instalando las buenas prácticas cotidianas de reprogramación de la mente! Pero es por una buena causa, ¿no cree?

Yo pregunté:

¿Por qué tres semanas?

Enseguida me respondió:

Es el tiempo mínimo necesario para que un cambio se asiente y empiece a convertirse en costumbre.

Me había enviado también un paquetito. Retiré con nerviosismo el envoltorio y liberé a toda prisa el objeto de su forro de papel de burbujas. Era una especie de bombonera de cristal transparente, bastante bonita, pero que me dejó desconcertada. Claude había puesto dentro un rollo de papel. Levanté la tapa y saqué el mensaje. El texto ocupaba dos largas páginas.

Camille:

Esto será su **rumihucha**, su hucha contra esa tendencia a rumiar y a tener pensamientos negativos. ¿El principio? Meterá un euro cada vez que piense o diga algo negativo o estéril. ¡No puedo sino desearle que no se haga rica de este modo!

Nunca se lo repetiré lo suficiente: el **pensamiento positivo** tiene un impacto real en su cuerpo y en su psique. ¡Estudios muy serios lo demuestran! Le voy a poner un ejemplo, un experimento realizado por unos científicos... Echaron la misma cantidad de tierra en dos contenedores del tamaño de un plato de postre, más o menos, y plantaron veintitrés semillas de césped en cada uno, con idéntica dosis de abono. Los instalaron en un invernadero, cerca el uno del otro para asegurarse de que ambos recibirían exactamente la misma cantidad de sol al día y gozarían de iguales condiciones de temperatura durante el período de germinación de las semillas.

La única variación era la siguiente: los investigadores se colocaban delante de cada uno de los contenedores tres veces al día y por turnos. Frente al primero, pronunciaban palabras muy negativas, ataques verbales... «Aquí nunca crecerá nada, no pasará nada, esto no dará césped en la vida, dudo mucho que esta tierra sea fértil, y además, aunque brotara, estoy seguro de que acabaría por secarse y morir...» Delante del segundo recipiente, su actitud era, por el contrario, esperanzada, y sus palabras, agradables. Solo decían cosas muy positivas sobre la germinación y la

posibilidad de ver brotar el césped. «¡Estoy impaciente por ver brotar el césped, será fantástico! Hace buen tiempo, la temperatura es perfecta, eso ayudará a que las semillas germinen. Las plantas se me dan bien, todo lo que siembro crece...»

Tres semanas más tarde se publicó una foto de los dos contenedores en la famosa *Time Magazine*. Huelga decir que en el primero, expuesto a los comentarios negativos, solo habían salido dos o tres pequeños brotes, mientras que el segundo estaba lleno de césped, un césped verde y tupido, profundamente enraizado, fuerte, alto. Usted lo ha comprendido, Camille: nuestras palabras tienen una vibración. Nuestra actitud también. Si ejercen semejante influencia en unas semillas, ¡imagínese el efecto que pueden producir en los seres humanos! Por eso hay que tener cuidado tanto con el diálogo interior como con las palabras exteriores. ¿Por qué no empezar hoy mismo?

Hasta pronto,

CLAUDE

Me impresionaron los resultados de ese experimento, y entonces decidí que debía cambiar. No obstante, presentía la dificultad para mí, que desde hacía mucho solía ver y experimentar más lo negativo que lo positivo. Claude me lo había advertido: al igual que la halterofilia debe practicarse a diario, la reprogramación mental exige tenacidad y esfuerzos. Por no hablar de la vigilancia. ¡Porque, si bajamos la guardia, a la mente le falta tiempo para recuperar sus antiguas costumbres! Me prometí, pues, redoblar la vigilancia, y coloqué mi rumihucha en un lugar bien visible del salón, en la biblioteca, diciéndome que sería divertido proponerles a mis hombres que participaran.

La idea le gustó mucho a Adrien.

A la mañana siguiente, mientras emergía de una noche demasiado corta, Sébastien se dirigió, malhumorado, hacia la ventana.

—¡Vaya, hombre, hace un tiempo horrible! ¡Es deprimente!

Ni siquiera tuve necesidad de intervenir, Adrien lo hizo en mi lugar.

—¡Papá, un euro! —exclamó, encantado de sorprender a su padre en flagrante delito de negatividad.

Sébastien empezó a refunfuñar, pero se calló enseguida al tomar conciencia de que, cuanto más protestara, más monedas tendría que poner en la rumihucha.

—¡No, no, no! ¡Vale, ya paro! ¡No tengo ganas de acabar pelado! —dijo, y le dio un beso tierno a su guardián de lo positivo.

En cuanto a mí, me esforzaba en practicar **el pensamiento y la autosugestión positivos** todos los días, en cambiar el sesgo de mis frases, en formularlas de manera positiva y no

negativa, no en la forma pasiva, sino activa. ¡Un auténtico ejercicio de plasticidad cerebral!

Había impreso una breve fábula que Claude me había enviado y la releía a menudo. Era la historia de un hombre que va a ver a un sabio para aprender junto a él.

—Dime, tú que eres sabio, ¿qué hay en tu mente?

—En mi mente hay dos perros, uno negro y uno blanco. El negro es el perro del odio, la ira y el pesimismo. El blanco es el del amor, la generosidad y el optimismo. Se pasan todo el tiempo peleándose.

El discípulo se queda un poco sorprendido.

—¿Dos perros que se pelean?

—Sí, prácticamente todo el tiempo.

—¿Y cuál gana?

—Aquel al que más alimento.

¡Estaba claro que desde hacía años mis pensamientos debían de parecerse más a un negro Cerbero que a un gracioso bichón maltés! Pero estaba decidida a cambiar el registro canino de mi mente. A buen entendedor...

Claude añadió a mi ya larga lista otro principio que debía seguir, inspirado este en el adagio favorito del emperador Augusto: *festina lente*, apresúrate lentamente. Al parecer, yo tenía, como muchas otras personas, la enojosa manía de confundir velocidad y precipitación. En los últimos años me había pasado el tiempo haciéndolo todo deprisa y mal, viviendo como una mosca atrapada en un tarro, agitándome como una loca, golpeándome la cabeza contra los cristales de la existencia por no concederme tiempo para encontrar el sosiego y tomar una perspectiva saludable.

Así pues, me exhortaba a vivirlo todo un poco menos deprisa. A no ceder más a la dictadura del *speed*. Actuar sí, pero sin presiones inútiles. Había una diferencia abismal entre el estrés bueno y el estrés malo.

Estaba agitándome tranquilamente en la oficina cuando recibí otro mensaje de Claude. Se trataba de una cita misteriosa —¡otra más!— para el miércoles siguiente. Una dirección en Charenton-le-Pont. Solo me decía que llevara un bañador de una pieza y una toalla.

¿Un bañador? ¡Pues lo último que me apetecía era hacer quince largos en una piscina!

El miércoles estaba, pues, algo malhumorada —aunque, *fair-play*, había puesto un euro en la rumihucha— cuando llegué al lugar de nuestra cita. Claude, sin embargo, parecía en plena forma y sobreexcitado. ¿Qué nueva sorpresa me tenía reservada?

No tardé en descubrirlo. No me había llevado a una piscina normal y corriente, sino a un centro especializado en submarinismo. Cuando me di cuenta, el corazón se me disparó. ¡Era una trampa! De todas formas, no pretendería...

¡Sí, lo pretendía!

Intenté protestar, escabullirme argumentando que no tenía costumbre de bucear, que ni siquiera sabía si conseguiría aguantar diez segundos seguidos bajo el agua, pero él apartó con un gesto mis temores y me explicó el ejercicio: su finalidad era que comprendiese **la importancia de la respiración para canalizar las emociones** y mantener el control de uno mismo bajo cualquier circunstancia.

Vale... Entendía a la perfección la idea general, así que, ¿realmente era preciso pasar por esa experiencia extrema? Por lo visto, sí, pues al poco se acercó un instructor con todo el material y, antes de que hubiera tenido tiempo de decir «alto ahí», me encontré ataviada con un equipo pesadísimo, cuya utilización era a mis manos lo que el chino a mi mente. Un subidón de estrés me paralizó el cerebro; a duras penas entendí y memoricé las indicaciones del instructor, en especial los gestos para comunicarse que había que emplear bajo el agua. ¡Si Claude había imaginado verme transformada en sirena, se equivocaba de medio a medio! En cuestión de gracia y agilidad, parecía más un elefante marino criado en el Sahara. En cuanto a mi fisonomía, entre el regulador cuyo latiguillo tiraba de mi boca y mis pelos hirsutos como tentáculos, recordaba más a la Medusa y su cabellera de serpientes que a la dulce Ariel de los dibujos animados.

En cualquier caso, mi aspecto hizo que Claude riese con ganas. Intenté darle una

patadita para vengar mi dignidad ofendida, pero el agua ralentizaba todos mis movimientos. Debió de ver que se me acentuaba la arruga del entrecejo bajo la máscara, pero hizo como si no. Se limitó a preguntarme con un gesto si todo estaba en orden. Yo me encogí de hombros para manifestar mi desaprobación. Pero inmediatamente el instructor me arrastró hacia el fondo y la experiencia me absorbió por completo. Al principio el corazón me latía muy deprisa a causa del miedo. Tuve que obligarme a respirar despacio para estabilizarme y no exponerme a hiperventilar. Luego comprendí —experimenté más bien— que la respiración era la clave para guiar mi evolución bajo el agua. Después de algunos intentos infructuosos o con resultados bastante raros, empecé a gestionar mejor el asunto. Hasta acabé haciendo el pulpo: ¡ahora subo y ahora bajo simplemente controlando la respiración, cautivada por la sensación de gravedad! Comprobé que era cierto lo que el instructor me había dicho hacía un momento, esto es, que variando el volumen pulmonar modificabas la flotabilidad y, por lo tanto, te hacías más pesado o más ligero a voluntad. Así pues, podía corregir con facilidad mi posición bajo el agua con un mínimo esfuerzo.

Al final de la sesión, me sentía tan a gusto que hasta me atreví a hacer algunas cabriolas extravagantes rebotando en las paredes de la piscina. ¿Era el exceso de oxígeno debido a la hiperventilación? ¡Estaba eufórica!

—Bueno, ¿qué? ¿Ha estado bien? —me preguntó Claude al salir de los vestuarios.

—¡Genial! ¡Pero habría podido avisarme!

Le di un codazo para borrarle la expresión guasona de la cara.

—¡Ay! —exclamó él riendo—. ¡Habría sido una pena perderselo! ¡Estaba encantadora como sirena de piscina!

Le hice una mueca para pagarle con la misma moneda.

—Si le hubiera dicho cuáles eran mis intenciones, ¿habría venido? No, ¿verdad?

Verdad, en efecto.

Salí de allí más orgullosa de mí misma de lo que había entrado. Un momento único que iría a engrosar las filas de recuerdos intensos anotados en mi Libreta de lo Positivo.

Mientras esperábamos el autobús para volver al centro de París, Claude hizo una propuesta:

—Volvamos unos minutos a la lección que debe sacarse de esta experiencia: cuando se encuentre en un momento de estrés, concéntrese en la respiración y recuerde esta experiencia buceando. La calma bajo el agua, la tranquilidad, el control de la respiración,

el dominio de sí misma... Incluso en el transcurso de un día normal, tome conciencia de la respiración. Tenga presente que una respiración correcta no depende solo de la inspiración, sino también, en la misma medida, de la calidad de la espiración. ¡Si espira profundamente, los pulmones se llenan de aire nuevo y, por tanto, más provechoso para el organismo!

—Pues sí, pero hay que saberlo...

—¡Ahora ya lo sabe!

Respaldada por las enseñanzas de Claude, me aplicaba, día tras día, en tomar más conciencia de mí misma, aun a costa de sorprenderme en gestos cotidianos. Cepillarme los dientes o masticar concentrándome en lo que estaba haciendo constituían unas experiencias nuevas muy interesantes y aumentaban sensiblemente mi agudeza sensorial. Ahora entendía mejor eso que decimos los franceses de «andar al lado de tus zapatos». Es verdad que podemos pasarnos el tiempo como ausentes de nosotros mismos, con la enojosa consecuencia de no estar nunca en el único lugar que cuenta de verdad: el aquí y ahora.

El día anterior, Claude me había enviado un SMS con una sentencia que me había gustado mucho:

Hoy es un regalo. Por eso lo llamamos «presente».

Pero, cuanto más consciente era, más difícil me resultaba ver a los que me rodeaban seguir viviendo de la manera que ahora me resultaba errónea.

Hasta que una noche exploté:

—¡Ah, eso sí que no, Sébastien! ¡Ni hablar del portátil sobre la mesa! ¡Ya no lo soporto más! Encima de que ya no te vemos mucho el pelo, si cuando estás aquí, no estás aquí...

—¡Sí que estoy aquí! Perdona, es que espero una respuesta urgente de un asunto de trabajo, solo eso, así que no te pongas nerviosa.

—Ya, y apenas te enteras de lo que comes.

—¡No es verdad! ¿Quién te mete esas ideas en la cabeza? ¿Tu gurú?



«Respirar despacio. No entrar en el juego... No perder los nervios... Mantener una actitud cordial...»

—¡Exacto! ¡Hasta estoy trabajando en la plena conciencia, fíjate tú! Y te cambia la vida.

—Eso me gustaría verlo —dijo con ironía.

—Vale, te tomo la palabra. Precisamente iba a proponerte dentro de poco una experiencia interesante.

—¿Ah, sí? ¿Y de qué se trata?

—¡Ya lo verás!

No dije nada más. Quería que fuese una sorpresa.

Me había inspirado en el método de Claude, que se basaba en la experimentación y en su valor altamente pedagógico, y había descubierto en París un sitio muy especial que me permitiría hacer comprender a Sébastien, de manera concreta y empírica, lo que era la plena conciencia, así como los beneficios que se podía obtener de ella. Estaba muy satisfecha de mí misma y disfrutaba por anticipado del efecto sorpresa, imaginando ya su cara y esa expresión suya divertida que me parecía tan sexy.

Sin embargo, el día señalado, cuando descubrió el concepto del lugar adonde lo había llevado se mostró, sobre todo, inquieto.

—¿Era esta tu idea? —murmuró con una mueca tan dubitativa que a punto estuve de deprimirme.

¿Y si esta velada solo para nosotros dos y que debía ser una fiesta se convertía en un fiasco antes de haber empezado?

¡No! ¡Ni hablar!

Me dediqué entonces a subir la moral de las tropas:

—¡Vamos, Séb, confía en mí! ¡Será genial, ya lo verás! Nos reiremos un montón.

¡Poco convencida, la tropa! Mientras esperábamos al camarero que nos habían asignado, reparé en que mi marido miraba con escepticismo la entrada donde aguardábamos, tratando de penetrar el misterio de los pesados cortinajes que ocultaban la

sala de nuestro futuros «goces», cortinajes que recordaban los de los túneles donde se adentran los trenes fantasmas de las ferias...

Vincent, que se ocuparía de nosotros, llegó por fin. Me situó detrás de Sébastien y me hizo apoyar las manos sobre sus hombros, a modo de oruga. Luego cogió a Séb de las manos y tiró de él para que lo siguiera al otro lado de las cortinas.

Entramos entonces en una sala sumida en la oscuridad total. Y cuando digo «total», la palabra se queda corta. Soulages, el pintor conocido por sus composiciones monocromas negras, habría hablado de «ultranegro». Se me escapó una risita al notar que se estremecía la espalda de Sébastien, quien no las tenía todas consigo.

Encontramos a tientas los respaldos de nuestras sillas y nos sentamos para degustar aquella comida a ciegas. Confieso que al principio yo tampoco me sentí muy cómoda. Envuelta en aquella completa ausencia de luz, teniendo únicamente como referencia espacial la profundidad de los sonidos que se oían a nuestro alrededor, me invadió cierta angustia. ¿Iba a aguantar dos horas así, privada por completo de imágenes, agarrada a aquella mesa como a una tabla de salvación en la oscuridad?

En medio de aquella negrura, empezamos a llenar los blancos con palabras deshilvanadas, tan desorientado el uno como el otro por esa situación insólita, torpes y desmañados con esa nueva clave de lectura sensorial. Con todo, por las palabras y las risas animadas de los otros comensales deduje que sin duda ese malestar no duraría mucho.

Por suerte, la llegada del primer plato nos relajó. Vincent, invidente, se mostró muy atento y nos sirvió un sorprendente entrante. En aquel universo inédito, probábamos tanto con los dedos, convertidos en nuestros ojos, como con el paladar. Redescubríamos el antro gustativo de nuestra boca, normalmente humilde choza y convertida en esta ocasión en un palacio de las mil y una papilas, en un templo de sabores desconocidos. El hecho de estar privados de la visión parecía multiplicar los poderes habituales de nuestros captadores sensoriales.

—Bueno, ¿qué? ¿Te das cuenta del efecto que produce degustar conscientemente lo que comes?

—Apúntate un tanto.

—Reconoce que ha sido una agradable sorpresa, ¿o no?

—Lo reconozco. ¡Te has superado a ti misma!

Nuestras voces —nuestras palabras también— tenían otra resonancia. Sin el rostro y los

gestos, la vibración de nuestras respiraciones y entonaciones adquiriría un significado enriquecido.

La comida prosiguió de exploración gustativa en exploración gustativa, puntuada por degustaciones enológicas, sutiles néctares cuyo bouquet nos explotaba en la boca. Los otros sentidos revelaban sus aptitudes ocultas. ¡Y pensar que en la vida corriente los utilizábamos probablemente por debajo del diez por ciento de sus posibilidades! Igual que el cerebro.

Al final, sentí que había conquistado a Sébastien. Comentaba con entusiasmo lo que sentía, intentaba definir con la mayor precisión los matices de los alimentos y los vinos, adivinar qué hierbas aromáticas o qué especias realzaban las salsas. Esa toma de conciencia le impresionaba más de lo que yo había previsto, y aquella sesión de despertar sensorial parecía haberle dado ganas de repetir.

—¡Espléndida iniciación, cariño! Gracias. Pero ¿no temes que todo esto me sugiera otras ideas de experiencias de plena conciencia tan interesantes de compartir como esta, mmm...? —preguntó con voz cálida cogiendo mi panecillo en vez de mi mano, y después mi mano volcando mi copa de vino.

Reí.

Entendía muy bien a qué se refería. ¡Y, personalmente, no veía ningún inconveniente!

Estaba contenta de mis progresos y de sentir que por fin avanzaba por el buen camino. Pese a ello, en algunos momentos experimentaba un desasosiego desagradable, un estado de euforia extraño que me alteraba el sueño y turbaba mi quietud. Dicho de otro modo, ¡estaba estresada! La «bonzitud» no estaba a la orden del día. La efervescencia de los cambios me abrasaba la mente. Mis nervios sobrecalentados no tardarían en hacer saltar las resistencias. Debía aflojar las válvulas si no quería estallar. No podía permanecer en ese estado de alta tensión, así que se lo conté a Claude. Él lo vio como una excelente oportunidad para sensibilizarme sobre los beneficios de la meditación y de la coherencia cardíaca. Unos conceptos extraterrestres para una pila eléctrica como yo.

—¡Estar inmóvil sin hacer nada me horroriza! Me siento inútil y tengo la impresión de perder el tiempo. No, de verdad, la meditación no está hecha para mí...

—Eso lo dice ahora, pero es como todo lo demás, Camille, lo conseguiré. Hace todavía unas semanas, la idea de hacer diez minutos de gimnasia al día le parecía imposible. ¡Y comer más sano también!

—Sí, pero esto es diferente: ¡no está en mi naturaleza ser zen!

—Nadie le pide que cambie su naturaleza. Simplemente que haga unos ajustes en su cotidianeidad para obtener mayor bienestar y serenidad.

—Debe de ser fantástico para los que consiguen hacerlo, no lo niego, pero a mí me resulta imposible estar quieta, siempre he sido así...

—¡Siempre, nunca! ¿Y si se olvidara de esos términos tan absolutos? ¿Quiere o no quiere darse una oportunidad de intentarlo?

Asentí, un poco avergonzada, de repente, de poner tantas pegas.

—¡No se preocupe, Camille! Lo conseguiré. Es un hábito que hay que adquirir,

simplemente eso. Después ya no podrá prescindir de él. ¿Sabe que estudios muy serios han demostrado que los monjes y otros adeptos de la meditación gozan de mejor salud y poseen un sistema inmunitario también mejor? ¿No cree que vale la pena intentarlo?

—Sin duda, pero, por el momento, me parece sobre todo muy complicado de llevar a cabo.

—Una pregunta: ¿le resulta agradable estar estresada, sometida a una continua tensión?

—¡No, en absoluto!

—Sin embargo, debe de gustarle más de lo que usted cree, puesto que se aferra desesperadamente a una forma de vida en la que no hay espacio para la calma y el reencuentro con uno mismo.

Me daba perfecta cuenta de que intentaba acorralarme.

—¡Vale, vale! —cedí, entonces—. Le prometo que voy a intentarlo.

—Confío totalmente en sus aptitudes —me dijo con una amplia sonrisa—. Ya verá como no es para tanto. Se trata de entrenarse para crear calma, silencio y aprender a observar lo que sucede en el interior de uno mismo. Empiece ya, dos o tres veces al día, con una sesión de respiración profunda: seis respiraciones por minuto, durante cinco minutos. Con este ritmo, la fisiología se apacigua. Puede hacerlo en cualquier sitio, ¡incluso en el metro!

—Habrá que verlo...

—Otro ejercicio muy interesante es el que yo llamo el armonizador: combina los principios de coherencia cardíaca y visualización positiva.

—Esto empieza a complicarse un poco, ¿no cree?

—¡Para nada! El principio de base es el mismo... En un momento dado del día, debe crear una burbuja de tranquilidad, aislándose en una habitación donde no la molesten. Se sienta cómodamente, con la espalda recta, y empieza a respirar a un ritmo tranquilo. Luego coloca una mano sobre el corazón y respira mientras visualiza cómo se hincha al inspirar y se vacía al espirar. Una vez que la calma se ha instalado en usted, añade una visualización positiva, un recuerdo que «dé calor al corazón», e intenta revivir intensamente las emociones y sensaciones que le produjo. Es muy sencillo, ¿no?

—¿Y si no me viene a la mente ninguna imagen?

—Reconozco que al principio podrá resultarle algo difícil. Pero le aconsejo que se haga

poco a poco un **catálogo interior de imágenes y recuerdos positivos**. Un álbum de fotos mental... Cuanto más trabaje en ello, mejor surtido estará el catálogo y más fácilmente podrá acceder él.

—¡Sí, no está mal!

—Pero yo creo que, en esta etapa, lo que le será más útil es conocer a un gran maestro en este campo.

—¿...?

—El maestro Wu. Iremos a visitarlo y verá como luego todo le resulta mucho más claro.

Hicimos tres cuartos de hora de carretera para llegar a casa del señor Wu. ¡Estaba impaciente por conocer a ese experto en meditación! Mientras un paisaje de campo llano desfilaba ante mis ojos, practicaba discretamente la respiración controlada y la visualización positiva.

—¡Lo he visto, Camille! —exclamó de pronto Claude.

—¿El qué?

—Llevo unos minutos observándola sin que se dé cuenta —dijo con una sonrisita burlona— y veo que se está entrenando.

—¿Y...?

—¡Nada, nada! ¡Está muy bien! Continúe... No se preocupe por mí.

Finalmente llegamos a nuestro destino. Los neumáticos chirriaron sobre la grava mientras nos adentrábamos en el patio de la casa. Unos perros salieron a nuestro encuentro ladrando con su potente voz grave, enronquecida por las babas colgantes. La anfitriona los llamó al orden y los animales obedecieron al instante. Sin duda podría haberles ordenado que nos mordieran la pantorrilla o nos lamiesen la mano simplemente levantando la voz o chasqueando la lengua. Semejante seguridad natural me impresionó. Claude la había avisado de nuestra llegada. Su sonrisa nos abrió los brazos.

—Hola, Claude, ¿cómo estás?

—Muy bien, Jacqueline, ¿y tú? Gracias por recibirnos. Te presento a Camille, de quien

ya te he hablado.

Más allá de su faceta matrona, descubrí en Jacqueline una mujer de rostro rubicundo, formas generosas y temperamento jovial. Curiosamente no me esperaba que tuviese ese aspecto. Imaginaba a alguien más... ¡oriental!

—Encantada de conocerla, Camille. Así que quiere ver al maestro Wu, ¿eh? —preguntó mirándome con sus ojos maliciosos.

—Pues... sí.

—¡Comprendo! Muchas personas quieren conocerlo. Acompañenme.

Atravesamos un gran salón con una bonita decoración típica que incluía chimenea antigua y vigas vistas, bañado por el suave sol invernal que entraba a través de unas amplias cristaleras.

—Me encanta su salón.

—Gracias —respondió la anfitriona sonriendo, aparentemente complacida por el cumplido—. El maestro Wu está ahí fuera, en el patio. Les dejo que vayan en su busca. Yo estaré en la cocina. Hasta luego.

Claude me dejó pasar primero. Yo ya mostraba una sonrisa cálida y amigable mientras mis ojos recorrían el patio. Sin embargo, mi sonrisa se enfrió. No veía a nadie. Decepción. ¿Acaso el maestro Wu se había ido?

Ante mi expresión contrariada, Claude dijo:

—Ahí está...

Pero yo seguía sin ver a nadie.

—¡Allí, Camille! —me indicó él con un gesto.

Seguí la dirección de su dedo. Arrellanado en un cojín bordado, un espléndido gato persa dormitaba tranquilamente, tumbado cuan largo era. Emanaba de él una mezcla de majestuosidad y paz absoluta. Acusé el golpe y, cuando me hube recuperado, me volví hacia el alegre bromista. ¿Tres cuartos de hora de coche para esto?

—¡Pero bueno! —dije en un tono cargado de reproches.

El semblante de Claude mostraba una mezcla de satisfacción y contrición. Sin duda se sentía complacido, a la vez que confuso, con su broma.

—Perdóneme este pequeño engaño, Camille. ¡Pero no he encontrado mejor ejemplo que

el maestro Wu para mostrarle en qué consiste la relajación! Si cree que le será imposible aprender a meditar, empiece por **hacer de gato** unos minutos al día. ¡Nadie como él para saber cómo estar tranquilo y sereno, perfectamente anclado en el momento presente!

Le lancé una mirada furibunda que lo incitó a refugiarse en la cocina, con Jacqueline.

Una vez a solas con el maestro Wu, dediqué unos instantes a mirarlo vivir y me sorprendí al sentir que me invadía una agradable sensación de paz. Moviendo con placidez la cola, escribía una invisible prosa sobre el elogio de la lentitud. Un himno al *carpe diem* en sí mismo. No se inmutó cuando sumergí una mano en su pelaje caliente para acariciarlo largamente.

Supe en ese mismo instante que no podía seguir enfadada con Claude por haberme llevado allí. Sosegada, me reuní con Jacqueline y él en la cocina. Charlaban amigablemente degustando una taza de té con menta «del jardín», me precisó la anfitriona. Vi que Claude buscaba en mi rostro signos que le indicaran de qué humor estaba. Leyó en él mi agradecimiento mudo y se puso contento.

La tarde acabó con un toque goloso: una tarta de ciruelas damascenas que hizo que no lamentase aquel desplazamiento.



Desde mi encuentro con el maestro Wu, me divertía haciendo de gato lo más a menudo posible, para gran disfrute de mis terminaciones nerviosas.

Curiosamente, cuanta mayor serenidad alcanzaba, con más fuerza sentía que recobraba la energía vital. ¡Y junto a ella, debo confesarlo, un incremento de la libido! Para ser sincera, estaba un poco desorientada. Incómoda por estas nuevas pulsiones, al principio traté de no hacerles caso. No me atrevía a hablar del asunto con Claude... ¿No me consideraría demasiado atrevida?

Al final no pude más y forcé una conversación sobre el tema.

—No sé cómo decírselo... Verá, desde hace unos días, noto una especie de... resurgir de la libido. Estoy perpleja, y quería saber si tiene alguna relación con nuestro programa de transformación.

Él se aclaró la garganta, manifiestamente sorprendido por mi pregunta, pero aun así me respondió:

—La verdad es que no me sorprende, Camille. Sí, claro, eso va a la par con los cambios que está realizando: el hecho de actuar, de volver a tomar las riendas de su vida, de trabajar su cuerpo y su mente contribuye a generar excelentes energías. Lo cual la pone forzosamente en buena disposición para vivir a fondo su vida de mujer. Es una noticia magnífica, ¿no cree?

—Sí..., pero, no sé por qué, me siento incómoda. Por eso necesitaba hablarlo con usted.

—Mmm... comprendo. ¿Quizá le sorprende descubrir una faceta de usted misma hasta ahora inexplorada? Otra Camille, en cierto modo. Una mujer más audaz, que asume mejor sus deseos y su sensualidad.

Me sonrojé.

—Es qué... No estoy muy segura de que me guste la imagen que podría dar de mí.

—Es normal. Todavía hoy se hace sentir el peso de esa moral rancia e hipócrita que nos han legado. ¡Miles de años de sexualidad pasada por el molinillo de la moral y de los tabús es algo que deja huella! Y las mujeres a duras penas empiezan a asumir plenamente una sexualidad liberada y unos deseos tan intensos como los de los hombres... ¡Tan solo falta que todo el mundo acepte a esta nueva mujer erótica!

—Exacto, y a mí me gustaría mucho insuflar estas nuevas energías a mi pareja. Ser capaz de proponer, de sugerir, de innovar, no sé si me explico... ¿Cree que debo lanzarme?

Claude me sonrió, con los ojos chispeantes.

—Sin ninguna duda. ¡Su marido estará encantado!

No lo veía yo tan claro.

Aun así, me lancé. Me pasé toda la semana siguiente maquinando para preparar mi sorpresa. Adrien, colocado en casa de mi madre durante la noche. El vestido negro eternamente elegante, con la audacia necesaria en el escote para turbar incluso a un compañero de años. Los zapatos con diez centímetros de tacón reservados para las grandes ocasiones. El champán a punto para ser servido en copas heladas, a fin de darle un recibimiento digno de tal nombre a mi pichoncito.

Un último vistazo en el espejo: ¡estaba sublime, no cabía duda! Hacía mucho que no me veía una figura tan bonita, unos ojos tan chispeantes y la tez tan luminosa. Sébastien iba a derretirse... No podía sino derretirse.

Cuando llegó, tardó unos segundos en habituarse a la penumbra y en encontrarme con la mirada. Entonces le dediqué mi sonrisa más encantadora, que lo dejó petrificado. Disfruté en secreto de ese instante suspendido mientras veía en sus ojos el efecto esperado: sorpresa, turbación, interés.

¡Por fin!

Decidí entrar de lleno en el escenario de mi reconquista y representarle directamente la escena cumbre, la del beso de cine, bajo los focos de la alógena del salón.

Mis brazos se convirtieron en lianas alrededor de sus hombros.

—*Hello*, morenazo —dije con una voz ronca y sensual por exigencias del guión.

Me divertía notarlo descolocado, casi intimidado.

—¡Uau, menudo recibimiento! —susurró—. ¡Estás preciosa!

Yo disfrutaba interiormente.

—¡Y aún no ha visto usted nada! —dije, metida de lleno en mi papel de diosa del glamour.

Barrido sobre nuestros ojos. Primer plano de un beso suave y tórrido.

Aplasté mi boca contra la suya, atrapada en mi propio juego sensual. Con el cuerpo arqueado y pegado al suyo, una mano sobre el final de su espalda y la otra por debajo de su camisa, ya proyectaba la escena en la pantalla negra de nuestra noche en blanco. Me sentía embriagada. Mi mano se aventuraba ya por su muslo cuando Sébastien me detuvo.

No entendí por qué.

—¿Estás bien, cariño? ¿Qué pasa? —murmuré con la voz ya embotada por las primicias del placer.

—Sí, sí, estoy bien, es solo que...

Mi móvil sonó en ese momento. Maldije las nuevas tecnologías. ¡Qué fastidio! Era mi madre.

Se me había olvidado meter el antihistamínico de Adrien en su mochila. Pequeña bola en el estómago de culpabilidad. La tranquilicé: por una noche, no tenía importancia. Sí, podría pasar sin tomárselo. No, no merecía la pena ir a una farmacia de guardia. Mientras la escuchaba distraídamente, lanzaba miradas de reojo a Sébastien tratando de sondear su estado de ánimo.

—¡Huy, huy, huy! —dijo mi madre en un tonillo burlón—. Por tu voz intuyo que molesto. Parece que la noche se presenta bien, ¿no?

Me horrorizó la idea de que intentara imaginar lo que estaba pasando en casa.

—¡Mamá! —protesté.

Pero enseguida me calmé. Después de todo, estaba pasando aquella velada tranquila gracias a ella. ¡Bueno, esperaba que fuese algo más que tranquila! En cualquier caso, le di calurosamente las gracias antes de colgar.

Sébastien se había levantado y estaba ahora junto a la ventana, de espaldas a mí. Me

acerqué sin hacer ruido, lo abracé y le susurré al oído:

—¡Eh! ¿Qué te pasa?

Para no tener que contestarme, se puso a darme una ráfaga de besitos en el cuello, en las mejillas, en la boca.

—Sébastien, para —dije bajito—. Cuéntame.

Sus ojos esquivaban los míos. Con un gesto tierno, le obligué a mirarme.

—Perdona, Cam, es absurdo —soltó—. No sé qué me pasa. Te tengo aquí delante, preciosa, sexy, decidida, y de repente eso me...

—¿Eso te qué?

—¡No sé, se me hace raro!

Aflojé mi abrazo y retrocedí un paso.

—Vale. No me quieres, ¿no?

—...

Su silencio me dolió y noté que me invadía una oleada de irritación. Tan decepcionada como indignada, cogí las copas de champán vacías y las llevé a la cocina, haciendo sonar ruidosamente los tacones sobre el parquet en señal de protesta. Guardé todo lo que tenía a mano haciendo el mayor escándalo posible.

Él se había acercado en silencio y permanecía inmóvil, en contraste con mi continuo ir y venir de un lado para otro. Sentía su mirada triste y confusa sobre mí. Al cabo de un momento, incapaz de aguantar más, me paré delante de él.

—Bueno, ¿qué? ¡Habla! ¡Adelante! ¿Qué es lo que no funciona?

No se decidía a sincerarse. Lo veía en sus labios, que se movían en el vacío.

Hasta que, de pronto, explotó:

—¡Soy un imbécil, soy un imbécil acabado, perdona! Desde hace una temporada, estás tan diferente, tan... Y yo... yo...

Ahora era él quien no estaba quieto; recorría la habitación de un lado a otro gesticulando con los brazos como buscando las palabras adecuadas.

Su torpeza me enterneció. Me acerqué y le rodeé la cabeza con las manos.

—¿Tú qué? —pregunté bajito.

—Yo... Creo que tengo miedo.

—¿Miedo?!

—Sí, miedo. Todos esos cambios que estás introduciendo en tu vida... Tu manera de ir hacia delante, de dar un vuelco a tus costumbres, de atreverte a ser plenamente tú...

—Bueno, son cosas positivas, ¿no?

—Sí... Están bien, pero...

Tenía la confianza en la punta de la lengua, pero no se atrevía a expresarla, sin duda preocupado por lo que yo podría pensar.

—¿Pero qué, Sébastien?

—¿Y si yo no cambio lo suficientemente rápido para tu gusto? ¿Y si no estuviese a la altura de la nueva Camille?

Así que era eso... Nunca lo habría imaginado. Me conmovían sus temores. Clavé una mirada llena de seguridad en la suya y le sonreí con amor.

—¡Jamás en la vida! ¡Cómo se te ocurre pensar eso! Te quiero más que nunca, Sébastien, y todos estos cambios los hago también por ti, para que estés orgulloso de mí, para que me encuentres deseable.

—...

Acercó los labios a los míos a modo de respuesta y acalló mis dudas con un largo beso turbador. Y esta vez nada ni nadie lo interrumpió.

Desde aquella noche, el ambiente en casa se había transformado radicalmente. Un siroco de complicidad soplaba sobre nuestros amores, cuyas brasas reavivadas no pedían sino prender. En relación con mi hijo, había decidido adoptar los principios sugeridos por Claude para no estresarme por naderías: no exagerar y no preocuparme demasiado. O sea, concederme más flexibilidad en la manera de realizar las tareas cotidianas. «Baja de la cruz, necesitamos madera», me había dicho Claude un día riendo, para que yo comprendiese que debía abandonar mi papel de madre al borde del ataque de nervios y adoptar una actitud diferente.

Para empezar, busqué tiempo para interesarme un poco más por el universo de Adrien. A la chita callando, me puse al corriente de las últimas grandes novedades futbolísticas. Hasta me aprendí de memoria el nombre de los mejores jugadores y las principales reglas del juego. La siguiente noche de partido, en lugar de ser para mí un tedioso tiempo muerto, me divertí: ¡y valía la pena ver la cara de mis hombres, atónitos ante mis conocimientos! De buenas a primeras, durante el partido Adrien empezó a dirigirse tanto a su padre como a mí. «¿Has visto qué jugada, mamá?», gritaba cada dos por tres, dándome empujones viriles. Y cuando su equipo favorito marcó el primer tanto, se echó en mis brazos para gritar: «¡Gol!». Por supuesto, yo también había marcado puntos.

Empecé asimismo a iniciarme en su universo musical escuchando sus temas preferidos. Bruno Mars, Ariana Grande, Nicki Minaj, Jackson Derulo, David Guetta... La primera vez que me puse a entonar una de sus canciones predilectas al mismo tiempo que él, no daba crédito a sus oídos y me pareció ver en sus ojos algo semejante a admiración teñida de respeto.

Esta nueva disposición cambió considerablemente la calidad de nuestras relaciones. La puerta del diálogo se abrió de par en par.

Aprovechando el impulso, abordé el punto más crítico y sensible: los deberes.

—Adrien, odio enfadarme contigo, gritarte para que hagas los deberes y que discutamos... Me siento muy mal, ¿sabes? Me gustaría mucho que las cosas cambiaran, ¿a ti no?

Asintió con la cabeza.

—¿Podrías explicarme por qué a veces te resulta tan difícil ponerte a hacerlos?

Se quedó pensando, y la seriedad con que intentaba elegir las palabras más adecuadas para responderme me pareció enternecedora.

—No sé. Es que hacer los ejercicios no es divertido, y además hay muchos. Y, sobre todo, te pones tan nerviosa que eso me estresa. Tengo miedo de equivocarme y que me riñas... Y entonces ya no quiero hacerlos.

Acusé el golpe y recordé el consejo de Claude: dejar a un lado la metralleta de reproches y hablar de lo que uno siente, en primera persona.

—Si me pongo nerviosa es porque estoy preocupada por ti —le expliqué—. Pienso en tu futuro y tengo miedo de que no te tomes los estudios suficientemente en serio. ¡Es fundamental trabajar mucho en el colegio para que te vaya bien más adelante! Lo que quiero es que puedas tener la mejor vida posible cuando seas mayor.

—Ya lo sé, mamá, ¡pero te preocupas demasiado! No confías lo suficiente en mí.

—Es posible —admití sonriendo—. Solo intento ser una mamá aceptable.

—Pero ¡qué dices! ¡Eres una supermamá!

—¿Tú crees?

—Desde luego —me aseguró cogiéndome la mano con una sonrisa pícaro.

Con el corazón henchido de gratitud, pensé en las técnicas de pedagogía positiva que Claude me había sugerido.

—¿Qué te parecería cambiar la manera de hacer los deberes? —le pregunté.

—¿Cómo?

—Pues podríamos intentar que fuese más divertido, por ejemplo...

—¡Eso sería genial!

—¡Choca esos cinco!

Los chocamos de tres maneras diferentes antes de darnos un gran abrazo.

—Te quiero, mamá —me susurró junto al cuello.

Lo abracé más fuerte.

—Yo también te quiero, cariño.

Así fue como establecimos un método educativo menos ortodoxo, pero infinitamente más divertido. Utilicé, por ejemplo, el principio «un, dos, tres, al escondite inglés» cuando le tomaba la lección: un paso hacia delante en dirección a la mesa por cada respuesta correcta y dos hacia atrás por cada una equivocada. Y estudiar las lecciones cantando. ¡Un verdadero éxito! No solo Adrien aprendía tres veces más deprisa, sino que además se divertía como un loco.

Apliqué el mismo enfoque para las tareas de mesa y cocina. En lugar de desgañitarme pidiendo cincuenta veces una ayuda que tardaba horas en llegar, se me ocurrió un truco para motivar a Adrien: lo convencí de que montara conmigo un restaurante imaginario cuyo chef sería él. Su forma de implicarse y de meterse en el juego me sorprendió. No me esperaba que funcionase hasta ese punto.

Se tomó tan en serio el asunto que creó una receta absolutamente original de albóndigas de carne a las siete especias, al estilo indio. Yo corté la carne en dados y él la picó con el robot. Yo corté unos dientes de ajo y él ralló pan duro. ¡Adrien, para quien por lo general solo existían las pantallas, parecía pasárselo en grande con esos trabajos manuales! La etapa final de rebozar las albóndigas primero con huevo y luego con pan rallado mezclado con semillas de sésamo fue para él una auténtica fiesta. Recordé cuando, cinco años antes, todavía moldeaba plastilina con esa gracia mágica de la primera infancia... Hablamos muy poco durante esa sesión de intensa creación culinaria, pero nuestras sonrisas y nuestros gestos sincronizados decían mucho sobre la armonía existente entre ambos. Le divertía darme órdenes, como si fuese un gran chef y yo su pinche, papel al que me prestaba de muy buena gana, tanta era mi alegría al ver que mi estrategia funcionaba.

Esos cambios me permitieron disponer de tiempo y energías para dedicarme a una tarea de envergadura: elaborar mi nuevo proyecto profesional. Porque, estaba decidido, no quería seguir ejerciendo como agente comercial, sino recuperar mi sueño inicial: trabajar en el estilismo y el diseño de ropa para niños.

Como me decía Claude, había llegado el momento de que mi proyecto de vida se ajustase a mi personalidad y a mis valores profundos.



Empecé a hacer indagaciones en ese campo. Lo que yo deseaba no era incorporarme a una franquicia, sino crear mi propia marca, un concepto personal y exclusivo. No obstante, enseguida tuve que rendirme a la evidencia: parecía que el mercado de la ropa para niños estaba saturado y que las salidas eran muy escasas.

Otra constatación evidente: con la crisis, la gente no se gastaría grandes cantidades de dinero en comprar prendas de bebé que un mes después serían ya demasiado pequeñas para el niño.

Entonces ¿a qué segmento dirigirse?

La inspiración me vino «googlestormeando», una técnica creativa inspirada en el *brainstorming*, la lluvia de ideas, de la que me había hablado Claude y que permitía encontrar ideas gracias a las búsquedas por internet.

Así fue como di con una marca neerlandesa que proponía un principio de *fashion leasing*: ¡alquilar los vaqueros por un año, como un coche o un piso! Mediante un abono mensual de cinco euros, el cliente se aseguraba llevar una prenda de marca siempre a la última moda, siendo a la vez partícipe del desarrollo sostenible y con la posibilidad, al finalizar el plazo, de comprarla o devolverla para disfrutar de otra alquilada.

Mi cerebro se embolsó inmediatamente: ¿por qué no podía adoptar este principio para ropa de niños pequeños? Prendas bioéticas de cero a tres años, a las que yo aportaría un valor añadido mediante la incorporación de materiales y motivos que harían única cada pieza. No tendría más que asociarme con proveedores de prendas básicas bioéticas — bodis, camisetas, pantalones— para personalizarlas. *Prêt-à-porter* de alta costura accesible a todos los bolsillos... Vaya... ¡Ahí tenía algo con posibilidades!

Mi mente, llevada por el entusiasmo, estaba en ebullición. A todos los padres les encanta crear un look para su bebé. ¿Quién no ha babeado alguna vez ante esos minúsculos conjuntos tan irresistibles? La única pega: el precio prohibitivo de modelos originales que hay que cambiar demasiado a menudo... ¡Pero con mi concepto podrían renovar cuanto quisieran el guardarropa de sus chiquitines gracias al sistema del *leasing*! Rápidamente, establecí una base de cálculo: haciendo una media, podría ofrecer un contrato de alquiler de cada prenda por cinco euros al mes.

Trabajé sin descanso para perfeccionar mi proyecto, y empecé a diseñar mis primeros modelos para tener material con el que buscar colaboradores.

Siguiendo el consejo de Claude, me puse en contacto con un vivero de empresas, estructura de acompañamiento de toda persona con un proyecto de creación, y preparé un

sólido dossier de presentación. Después crucé los dedos para obtener el beneplácito del comité de aceptación...

Las cosas tomaban un giro bastante convincente. Notaba buenas vibraciones. ¡Quince días más tarde, cuando recibí una respuesta positiva del vivero, casi caí de rodillas de tan feliz como me sentí! Sébastien, pese a su preocupación —a fin de cuentas muy legítima—, había decidido apoyarme. Solo me faltaba ahora darle la «buena» noticia a mi madre. Esa perspectiva me hacía mucha menos gracia. Para ella, profesionalmente el contrato indefinido era la única opción admisible. Como la conocía mejor que si la hubiera parido —y no a la inversa—, temía contarle los cambios que estaba experimentando mi vida... Y con más razón que un santo.

Llamé a la puerta del pequeño piso que me había visto crecer con una mezcla de excitación y ansiedad. Mi madre me recibió con una amplia sonrisa y me estrechó entre sus brazos con ternura. Yo estaba agarrotada de pensar en lo que me disponía a anunciarle y no paraba de preguntarme cómo reaccionaría. Sabía que, al cabo de unos instantes, esa dulce armonía bien podía saltar en mil pedazos...

—Siéntate, cielo, vengo enseguida. Voy un momento a mirar cómo va la ternera en salsa.

—¡Mamá! ¡No tenías que haberte molestado tanto! Bastaba con una cena ligera y sencilla.

—¡Pero si es un momento! Y, además, lo hago encantada.

Me rendí. Como siempre.

Me senté en el sofá de la salita con las piernas cruzadas y el corazón en un puño, latiendo en sincronía con el gran reloj de diseño colgado en un lugar preferente, trofeo traído de un viaje a Nueva York.

Mi madre llegó, animada ante la perspectiva de esa velada entre chicas.

—¡Ya estoy aquí! ¡Soy toda tuya!

Me aclaré la garganta. Ella notó mi incomodidad y una sombra le veló de inmediato el rostro.

—¿Pasa algo, cariño? Te noto nerviosa.

—Es que... tengo que darte una noticia importante, mamá.

—¡Ay, Señor! ¿Vas a dejar a Sébastien?

—Claro que no.

—¿Te deja él a ti?

—¡Mamá! —exclamé, enfadada—. ¿Por qué siempre tienes que proyectar sobre mí tus peores angustias?

Su semblante se oscureció más aún.

—Yo no proyecto, cielo, simplemente soy realista en cuanto a la vida. Fíjate lo que tu padre nos hizo...

—¡Esa es tu historia, mamá! ¡Eso no significa que las cosas vayan a ser igual para mí!

—Tienes razón, perdona... Entonces ¿cuál es esa gran noticia? ¡Ah, ya lo sé! ¡Estás embarazada!

¿Por qué tenía que volver siempre a la carga con ese asunto? ¿No podía respetar el hecho de que yo no deseara tener más hijos?

—...

—¿No? Bueno..., cuéntame, venga —me animó cogiéndome la mano.

—Voy a dejar el trabajo.

Retiró la mano de inmediato.

—No hablarás en serio...

—Sí, mamá, totalmente en serio. Verás, hace unos meses conocí a un hombre estupendo...

—¡Engañas a Sébastien! —dijo, indignada.

—¡Mamá! ¡Para ya de terminar mis frases y deja que te cuente! Pues claro que no engaño a Sébastien... El hombre al que he conocido me acompaña desde hace un tiempo para ayudarme a hacer balance de mi vida y encontrar el camino de mi felicidad perdida.

—¿Cómo que perdida? ¡Yo creía que eras feliz! ¿Por qué no me lo habías dicho? No lo entiendo... Tienes un trabajo, un marido que te quiere, un hijo maravilloso...

—Sí, mamá, tengo todo eso y yo también creía que era feliz... Pero una mañana me desperté con una sensación de vacío total, invadida por una melancolía terrible... Y, gracias a Claude, estoy volviendo a encontrarle sentido a la vida.

—¿Claude? ¿Se llama Claude? ¿Y ese tipo a qué se dedica?

—Es... rutinólogo.

—...

—Es una nueva modalidad de desarrollo personal, muy potente... —añadí tratando de justificarme.

—¿Qué es eso? —se alarmó mi madre—. Ya sabes que no hay que fiarse del primero que llega... ¡Ahora hay muchos charlatanes! Con el pretexto de venderte un sueño y una vida mejor, acaban controlándote.

Sabía que la conversación tomaría ese rumbo.

—¡Mamá! ¡No se trata en absoluto de eso! ¿Cuándo dejarás de tener miedo por mí y de tratarme como si fuera una niña? Yo sé lo que hago.

—...

Y, ahora, el mutismo. Me ponía de los nervios.

—Por fin voy a hacer mi sueño realidad, mamá: desarrollar un proyecto para trabajar en moda infantil.

—¿Eres consciente de que es un sector que no tiene salida?

La sentía oscilar entre la ansiedad y la ofuscación.

—Sí, pero se me ha ocurrido un concepto único y original. ¿Has oído hablar del *leasing*?

—¿El *leasing*? No...

—Es un sistema práctico, económico y ecológico, que permite a la gente alquilar productos con opción de compra. Ya está muy extendido entre los concesionarios de coches y en el sector del juguete. En este período de crisis, la gente no compra ropa de alta costura para los bebés. Es demasiado cara para tan poco tiempo de uso. En cambio, yo les propondré alquilarla por entre cinco y quince euros al mes. ¡Estoy segura de que eso va a funcionar!

Me embalé. Pero, a todas luces, mi madre se hallaba muy lejos de compartir mi entusiasmo.

—¿Y vas a renunciar a un contrato indefinido por eso? Y pensar que me he pasado la vida intentando inculcarte la importancia de la estabilidad financiera... ¿Te das cuenta de

que, si no te salieran bien las cosas, podrías poner en peligro tu equilibrio familiar y la comodidad material de Adrien?

—¿Por qué siempre tienes que pensar en lo peor? ¡Necesito que creas en mí, mamá, no que te cargues mis proyectos a golpes de preocupación y pesimismo!

—¿Y qué opina Sébastien de todo esto?

—Me apoya. Hemos hecho cálculos y podremos aguantar durante un tiempo...

—¡Cuántos riesgos! ¡Cuántos riesgos!

—¡Sí, pero la vida misma es un riesgo! Debes entender que este proyecto representa para mí una inmensa bocanada de aire fresco. ¡Tengo la impresión de estar reviviendo, de ser por fin yo!

—...

¡Como si hablase con la pared!

—Bueno, creo que me voy a ir. Ya veo que todavía no estás preparada para aceptarlo.

—...

Ni siquiera intentó retenerme. ¡Parecía noqueada!

Una vez en la calle, me asaltaron sentimientos encontrados. Estaba triste porque mi propia madre no me comprendía y enfadada por su constante falta de confianza en mi capacidad para salir adelante, pero a la vez me sentía liberada por haber sido yo misma, fiel a mis sueños y a mi personalidad profunda. Por fin había dicho basta al «complacer» sistemáticamente. Me atrevía a vivir la vida que yo quería y no una que mi madre había imaginado para mí. No obstante, seguía sin encontrarme del todo a gusto en mi nueva piel; me sentía incómoda... Estaba entusiasmada con mi nuevo proyecto, pero ¿qué sucedería si al final fracasaba? ¿Qué sucedería si mi madre tuviera razón con sus advertencias? Estos pensamientos rebajaron mi nivel de entusiasmo... Sentí entonces una intensa necesidad de hablar de ello con Claude. Estaba impaciente por saber su opinión al respecto.

Claude me había citado de nuevo para una de esas sesiones tan inesperadas en su forma y contenido como ricas en enseñanzas. Pero en esta ocasión conocía al dedillo el lugar: el Museo del Louvre. Sin embargo, no veía por qué me había llevado allí, y, mientras recorríamos las innumerables salas, me preguntaba qué acabaría sacando de su chistera de mago. En espera de saberlo, le conté mi encuentro a solas con mi madre. Pero lo notaba distante, cosa nada habitual en él. ¿En qué pensaba? ¿Me escuchaba realmente? Yo me esforzaba en tratar de explicarle mis emociones, hasta qué punto el escepticismo de mi madre me había afectado, y él ni siquiera pestañeaba, seguía deambulando despacio por delante de los cuadros...

—¡Claude, no me escucha! —dije perdiendo la paciencia, irritada por su indiferencia cuando yo estaba viviendo un auténtico tsunami interior.

¡Después de todo, era él quien me había pedido que quedáramos en el Louvre! Si era para comportarse exactamente igual que si hubiera ido solo, ¿a santo de qué había hecho que me desplazara?

No me contestó y se puso un dedo sobre los labios para ordenarme que guardara silencio. Estuve a punto de explotar de indignación. Él apretó ligeramente el paso y, con una enigmática sonrisa muy oportuna en el templo de *La Gioconda*, me condujo a la sala del gran maestro, Leonardo da Vinci. Sin decir todavía ni una palabra, hizo que me sentara en uno de los bancos, frente a su última obra maestra: *La Virgen, el Niño Jesús y santa Ana*. Y permanecimos un buen puñado de segundos allí, frente al lienzo.

—¿Qué ve, Camille? —me preguntó por fin.

Perpleja, dejé que mis ojos recorrieran el cuadro tratando de percibir su significado.

—Pues veo a la Virgen, que parece querer coger al Niño Jesús en brazos, pero al mismo

tiempo tengo la impresión de que él intenta escapar de ella, más interesado en el corderito que él mismo quiere coger que en la tierna invitación de su madre... En cuanto a santa Ana, le noto un aire de despego y benevolencia.

Claude sonrió al oír mis palabras.

—Camille, la he traído aquí para enseñarle este cuadro y explicarle lo que refleja, a mi entender, de la relación madre-hijo.

«La relación madre-hijo...» La imagen fugaz de Adrien susurrándome junto al cuello «te quiero, mamá» cruzó por mi mente, y al mismo tiempo me pareció sentir su calor contra mí. Después me vi en el salón de mi madre, intentando hablarle de mis proyectos profesionales bajo el chorro constante de sus interrupciones.

—El cordero simboliza el sacrificio —prosiguió Claude—, y el hecho de que Jesús lo coja en brazos significa que acepta su destino funesto. María, como madre, trata de alejarlo de ese destino de sufrimiento; eso es lo que dice su gesto protector. En cuanto a santa Ana, mantiene una actitud reservada; mira sin intervenir, lo que muestra que acepta simbólicamente el destino de su nieto.

Este análisis iluminador de lo que hacía unos instantes todavía no era para mí sino una encantadora escena bucólica me dejó boquiabierta. Pendiente de sus palabras y mirando el cuadro con un interés renovado, esperé, impaciente, a que continuara.

—Toda madre teme por su hijo e intenta por todos los medios preservarlo del sufrimiento, Camille. Es natural, intrínseco al amor maternal. Pero a veces puede ser un freno para el niño, el cual debe cumplir su destino y hacer su vida. Hasta ahora usted estaba en una busca constante de aprobación por parte de su madre. Ha reprimido sus deseos para complacerla y no decepcionar sus expectativas. Es como si hubiera andado todo este tiempo con unos zapatos demasiado estrechos. Y, al anunciarle ahora que está dispuesta a seguir su propio camino, a ella le ha entrado miedo. Es normal. Pero usted debe aprender a distanciarse de ese miedo, a no hacerlo suyo y a proseguir su camino confiando en sí misma. Cuando su madre vea que se siente usted realizada y feliz, créame, se alegrará.

—Eso espero, Claude, eso espero...

A la vez que le contestaba, me pregunté qué clase de madre era exactamente yo para Adrien. ¿Hacía bien las cosas? ¿Tenía la actitud correcta, la que le permitiría alcanzar la plenitud desarrollando sus mejores aptitudes? Todavía era pequeño, sus deseos y necesidades eran los de un niño... Pero ¿y cuando creciera? ¿Y cuando tuviese que tomar



sus propias decisiones, construir su camino de adulto? ¿Sabría yo acompañarlo sin proyectar sobre él expectativas que no serían las suyas, como mi madre había hecho conmigo? ¿Sabría escucharlo de verdad y ayudarlo a realizarse como persona? Creemos hacer lo mejor, pero a veces nuestros temores, nuestro amor incluso, nos ciegan...

Claude se había callado, como para dejar más libertad a mis pensamientos. Le sonreí para indicarle que era de nuevo toda oídos y continuó:

—Actualmente, Camille, su madre tiene miedo de que este cambio de orientación venga acompañado de una carga de sufrimiento. Pero tendrá que entender que el verdadero sufrimiento para usted sería seguir como está, sin hacer nada para cambiar. Lo terrible no es fracasar; es no haberlo intentado. De todas formas, no podemos protegernos de posibles sufrimientos, pues forman parte de la vida. Es imposible huir de ellos. La vida está hecha de pan negro y de pan blanco. ¡Todos debemos aceptarlo como parte de las reglas del juego de la existencia! Resistirse a esa realidad no hace sino reforzar el sufrimiento. Por eso los sabios actúan sobre aquello en lo que pueden intervenir, no sobre el curso externo de los acontecimientos, sino sobre la manera de percibirlos.

Sus palabras me producían el mismo efecto que un reguero de agua fresca un día de canícula. Reforzaban mi determinación de proseguir por el nuevo camino que me había trazado y me daban material de reflexión para más adelante, cuando me viera a mi vez enfrentada a las decisiones fundamentales que tomaría mi hijo para forjar su futuro de adulto.

Y cuando un grupo de turistas extranjeros, numeroso y ruidoso, irrumpió en la sala e interrumpió nuestro apasionante diálogo, me puse a mascullar y no pude reprimir unos chasquidos de lengua desaprobadores.

Claude, por su parte, permaneció impassible y sonriente. ¿Es que nunca perdía los papeles?

Me llevó a otra sala mientras proseguía sus explicaciones:

—Fíjese, Camille, en el impacto que siguen teniendo en usted los elementos externos perturbadores. Deja su bienestar a merced de ellos. La realidad es que nunca tendrá el control sobre el curso de las cosas, y se expone a ser eternamente como un pequeño tapón de corcho zarandeado por olas caprichosas. Para el sabio, por más que la tormenta cause estragos en la superficie, en las profundidades reina siempre la calma... El secreto es recuperar el control de la mente y decidir que incluso vivirá bien las cosas desagradables.

Ver lo positivo incluso en lo negativo. Se lo aseguro, es una forma de abordar la existencia que lo cambia todo.

—Sí, pero... ¡No es tan fácil controlar los pensamientos! Nuestras reacciones no son siempre racionales. Por ejemplo, ya hace varios días que tengo dudas, que ya no estoy segura de que mi proyecto salga adelante... Tengo miedo. ¡Me parece muy arriesgado! Por no hablar de que mi madre no es la única que tiene sus reservas. ¡Mi mejor amiga y mi tío también me han dicho que les parecía una locura aventurarse en algo tan incierto en plena crisis! Estoy pensando en dejarlo...

Claude me puso una mano sobre el antebrazo y me habló como a una niña que tiene miedo de la oscuridad, con una voz cálida y tranquilizadora.

—Camille, ¿y si, para empezar, sustituyera «tengo miedo» por «estoy sobreexcitada»? Este truco funciona bastante bien. Oscar Wilde decía: «La sabiduría es tener sueños suficientemente grandes para no perderlos de vista cuando los perseguimos». Es usted quien tiene razón por atreverse. Déjeme contarle un cuento que debería reconfortarle el corazón y devolverle la confianza...

»Una vez al año, en el reino de las ranas se organizaba una carrera. El objetivo era siempre diferente. Aquel año había que llegar a lo alto de una vieja torre. Todas las ranas del estanque se reunieron para asistir al acontecimiento. Llegado el momento, dieron el pistoletazo de salida. Las ranas espectadoras, considerando la altura de la torre, no creían posible que ninguna de las competidoras pudiese llegar a la cima. Y no escatimaban comentarios:

»—¡Imposible! ¡Jamás lo conseguirán!

»—¡Su físico no les permitirá llegar!

»—¡No podrán resistir tanto tiempo fuera del agua!

»Las competidoras, que las oían, fueron desanimándose una tras otra. Pero no todas; algunas continuaban trepando valientemente. Y las espectadoras no paraban:

»—¡Sin duda es inútil! ¡Nadie puede llegar ahí, mira, casi todas han abandonado!

»Las últimas se dieron por vencidas salvo una, que continuaba trepando pese a todo. Sola, y a costa de un enorme esfuerzo, llegó a la cima de la torre.

»Las demás, estupefactas, quisieron saber cómo había llegado. Una de ellas se acercó para preguntarle cómo había conseguido superar la prueba. Y descubrió que la ganadora... ¡era sorda!

»Así que, Camille, tenga cuidado y no se deje influir por la opinión de las personas de su entorno. No las escuche. No permita que la desanimen. Incluso los que la quieren proyectan a veces sobre usted sus propios miedos y dudas. Identifique a los intoxicadores y actúe de manera que no la contaminen con su visión negativa, desaprobadora o escéptica...

Las palabras de Claude continuaron resonando mucho tiempo en mis oídos y lograron su objetivo. No podía y, sobre todo, no quería dar marcha atrás: este proyecto profesional me interesaba demasiado y sentía lo importante que era para mí ir hasta el final. Estaba en juego mi realización personal. Así pues, me armé psicológicamente de anteojeras y tapones de cera, decidida a seguir mi camino.

Mi fiesta de despedida en la agencia me llenó de una sensación indefinible, mezcla de liberación exultante y cierta ansiedad. ¿Había tomado realmente la decisión correcta? Todo el mundo estaba sorprendido. La mayoría de mis compañeros me tenían por una atenta madre de familia, instalada en los raíles de una vida de lo más casera, y de buenas a primeras me transformaba en una audaz emprendedora con un proyecto profesional de dudoso éxito.

La sala de reuniones se quedaba pequeña para acoger a tanta gente, porque mi jefe, aprovechando la ocasión para crear lazos entre los diferentes departamentos, había invitado a los otros equipos. Dos pájaros de un tiro.

Algunos, indiferentes por completo a mi marcha, incluso a mi pequeña persona, se atiboraban de cacahuetes y disfrutaban bebiendo champán gratis sin que se les ocurriera tan siquiera saludarme. Otros venían a decirme algo, disimulando mal una punta de celos.

—¿Montar una tienda en estos momentos? Un amigo mío lo hizo y durante cinco años no pudo pagarse un sueldo. ¡Eso ya no es trabajo, es voluntariado!

—Así que empresaria, ¿eh? Mmm... Hay que tener ganas de apretarse el cinturón.

Después de haberme dispensado sus consejos, se iban con un «buena suerte» que sonaba un poco a «anda, hija, ve con Dios».

Sus argumentos me ponían a cien. ¿Por qué todo debía girar siempre den torno al dinero? Eso hacía que me subiera por las paredes. ¡Un sueño, aunque supusiera ganar el salario mínimo, seguía siendo un sueño! ¡Nunca me había sentido tan viva como en aquel momento, y eso no tenía precio!

Por suerte, algunas personas se habían mostrado realmente encantadoras, sobre todo Mélissa, que trabajaba en recepción y que me había regalado un bonito ramo de flores. Y

Cabeza de Huevo se había encargado de comprarme un regalo en nombre del equipo: un trébol de cristal que servía de pisapapeles, ¡un magnífico objeto decorativo nada menos que de Lalique! Me costó disimular mi sorpresa.

—Para que te traiga suerte en tus proyectos... —me explicó—. Lo pondrás en tu tienda, ¿no?

Le di un par de afectuosos besos. Tanta delicadeza por su parte... ¡estaba atónita!

Mi jefe se acercó también, y me pareció ver en sus ojos una pizca de admiración y de envidia.

—¡Que la suerte la acompañe, Camille! Espero sinceramente que sus proyectos tengan éxito. Es muy valiente lanzándose a una aventura como esa, sobre todo en los tiempos que corren... ¡Con la crisis, la gente ya no se atreve a nada! En cualquier caso, si no funcionara, no dude en llamar de nuevo a esta puerta. Aquí siempre habrá un sitio para usted.

—Gracias, no lo olvidaré.

Aunque confiaba en no tener que dar marcha atrás...

Lié el petate en un momento. ¡Diez años de mi vida laboral en un pañuelo de bolsillo! Tenía la impresión de estar soñando. Pero era imposible saber si era un sueño bueno o una pesadilla.

Mientras recorría las calles en dirección a casa con mi pequeño hatillo, me sentía como ajena a mí misma, agitada por un cóctel de emociones contradictorias: alivio, alegría, sensación de libertad, pero también nerviosismo, miedo, ansiedad, vértigo...

En los días que siguieron me volqué por completo en pulir la parte financiera del proyecto. Me había informado sobre la aportación personal que se suponía que yo debía hacer... Tenía que representar como mínimo el treinta por ciento del total. Y la verdad era que, incluso rascando el fondo de todos mis cajones, no llegaba... ¿Sería, aun así, suficiente para convencer a un banco y obtener una financiación complementaria?

La gente del vivero de empresas me ayudó a preparar un dossier de cemento armado. Al menos eso esperaba. Y con mi *business plan* bien atado, salí a la caza y captura de bancos.

La mañana de la primera cita, mi estómago parecía una montaña rusa. Miraba la hora cada treinta segundos. Hasta que por fin llegó el momento de ponerme en marcha. Y cuando llega, llega... De todas formas, ya no me quedaban uñas que comerme.

Me había preparado una **play-list de Power Songs**, canciones que te dan fuerza y ánimo. No era casual que se fuese a la guerra cantando.

Escuchaba atentamente «No Surprises», de Radiohead, una canción con la que, en mi opinión, cualquiera podía trazarse un destino. Caminaba por la calle sintiéndome diferente de los demás, sumergida en la película de mi historia de éxito en pantalla panorámica. ¿Se me notaría en la cara lo que estaba experimentando? Intenté desentrañar la respuesta en la de los transeúntes; a buen seguro a ellos les parecía raro que los mirara así. En fin, ¿qué más daba?

Tenía las manos húmedas, pero también alas en la espalda, y estaba preparada para emprender el vuelo.

Por desgracia, mi entusiasmo duró muy poco.

El banquero me recibió con frialdad. Apenas si echó un vistazo a mi dossier. Puso mala cara al ver mi escasa aportación financiera y acertó la entrevista, que no llegó a diez minutos, prometiéndome una respuesta rápida. Y en lo que respecta a ese punto, cumplió su palabra, en efecto. Cuarenta y ocho horas después, recibí una respuesta negativa.

Mi siguiente cita en otro banco fue un penoso *déjà-vu*. La respuesta negativa me pilló en la calle, cuando volvía a casa cargada con bolsas de la compra. A la incomodidad de la situación se sumó la amarga decepción. Una más. Veía mi sueño poner pies en polvorosa. El miedo y la desilusión me producían picor en la garganta, en los ojos y la nariz.

Cuando Adrien me abrió la puerta, me fui directa a la cocina casi sin saludarlo para que no viese reflejada en mi cara la derrota. Pero eso suponía olvidar que los niños tienen captadores gigantes: lo perciben todo.

—¿Estás bien, mamá? ¿Quieres que te ayude a guardar las cosas?

—No, no, cariño, no te preocupes, ya me las apaño sola... —dije fingiendo trajinar frente a los armarios.

Le daba la espalda deliberadamente para que no viera que se me saltaban las lágrimas.

Vano intento.

—Pero, mamá, ¿estás llorando? —preguntó mientras se inclinaba para verme mejor los ojos y comprobar la tristeza que había en ellos.

—¡Que no! ¡Te digo que no me pasa nada! Anda, vete a jugar a tu habitación.

—¡No me iré hasta que no me digas qué te pasa!

¡Qué seguridad en sí mismo! Le ocurría a veces, eso de hacerse el hombre de la casa y ponerse en plan paternalista conmigo. Supe que no desistiría mientras no le dijese lo que me apesadumbraba, así que le conté lo de la negativa del banco.

—Verás, me falta un poco de dinero para poner en marcha mi proyecto y el banco no ha querido prestármelo, por eso estoy triste. Pero no te preocupes, ¡no he dicho mi última palabra!

Me obligué a sonreírle a través de las lágrimas para disipar su inquietud.

Me abrazó por la cintura con fuerza y me dijo en un tono firme de hombre con experiencia en la vida:

—¡No te preocupes, mamá, se solucionará!

Acto seguido giró sobre sus talones y se fue a jugar a su habitación. Su actitud me arrancó una sonrisa. ¡Es un niño increíble!, me dije con ternura.

Después de haber guardado la compra, me arremangué y atacé las sartenes que no me había sentido con ánimo de fregar la noche anterior. Froté con la energía de la desesperación, confiando en que ese gesto básico tan cotidiano calmase mis nervios maltrechos.

Cuando, mientras empezaba a poner la mesa, llamé a Adrien para que me echase una mano, él entró en el salón con un aire de conspirador satisfecho.

—Mamá, toma —dijo tendiéndome un sobre de papel kraft—. ¡Ábrelo! —me pidió.

Obedecí y descubrí en el interior un fajo de billetes y unas cincuenta monedas o más.

—Es para ti —me anunció, lleno de orgullo—. Lo he contado: hay ciento veintitrés euros y cuarenta y cinco céntimos. Pero, si no es suficiente, venderé la 3DS. Así podrás montar tu proyecto, ¿eh, mamá?

Se me hizo un nudo en la garganta de la emoción. ¡Cuánto lo quería en ese momento! ¡Qué guapo estaba, con sus ojos brillantes y su entusiasmo natural, queriendo salvarme del fracaso!

Lo estreché entre mis brazos para darle un fuerte abrazo.

—Gracias, cariño mío, eres un encanto. Pero, de momento, guarda el dinero... Te

prometo que, si lo necesito, te lo pediré.

—¿Me lo prometes?

—Te lo prometo —le aseguré.

Parecía contento y a la vez aliviado por poder conservar sus ahorros. Al ver que la sonrisa volvía a aparecer en mis labios, debió de pensar que había tenido éxito en su misión y se fue a guardar el botín en su habitación con total despreocupación.

Esa iniciativa tan bonita me reconfortó. No debía darme por vencida. ¡Por mí misma, por mi hijo, por todos los que creían en mi proyecto, debía defenderlo con uñas y dientes!

Con ese estado de ánimo volví a salir en busca de financiación y le presenté el dossier a un tercer banco.

Pasaron de nuevo unos días, en los que esperé con la moral henchida por el helio de la esperanza. Esperanza que, una vez más, saltó por los aires en mil pedazos.

Esta tercera negativa fue como un mazazo.

¡Tres bancos! ¡Y ninguno de ellos había querido apoyar mi proyecto! Nada había funcionado. Ni mi supersonrisa tipo Isabelle Huppert, ni mi actitud serena y confiada a lo Gandhi, ni mi empuje de promotora estilo Michael Douglas en *Wall Street*...

Sentí que me invadía la desesperación, y también la angustia. Había dejado mi empleo, había tenido gastos derivados de la confección de mis modelos... ¡Si ningún banco me respaldaba, estaba acabada! Solo me quedaba arrastrarme a los pies de mi ex jefe para suplicarle que volviera a contratarme y considerarme feliz de recuperar mi insignificante vida pautada como papel de música.

¡Ah, no, eso nunca!

Así que la emprendí contra Claude. Empecé a cavilar. ¡Pues claro, él era el responsable de que me hubiera embarcado en este plan demencial! Y ahora iba a estrellarme... Sébastien no me lo perdonaría nunca. Y tal vez esta maldita historia se llevase por delante también mi matrimonio y destruyese mi familia. Decepcionado, agraviado, Séb me dejaría, y Adrien se iría con él. ¡Y yo, arruinada, deprimida, acabaría en la indigencia! Mi sistema nervioso expuesto a una sobretensión estaba experimentando un auténtico *bad trip*. ¡Me encontraba metida de lleno en la estrategia-catástrofe!

«¡Mi madre tenía razón, es una locura! Jamás lo conseguiré...»

Impulsada por el *furror* (siempre hay terror en el furor), entré en tromba en la consulta



de Claude. Él y su maldito método... ¡Iba a decirle lo que pensaba! Iba a exigirle que asumiera sus responsabilidades, a obligarlo a... a..., aún no sabía a qué, pero en cualquier caso iba a obligarlo.

Crucé la barrera de la secretaria sin detenerme.

—Señora, no puede...

¡Eso ya lo veríamos!

Abrí sin contemplaciones la puerta del despacho. Claude interrumpió su conversación telefónica al verme aparecer.

—Señora, por favor... —intentó de nuevo la secretaria.

—Déjelo, Marianne, yo me ocupo. Un momento, Camille.

Claude terminó de hablar tranquilamente. Su calma me irritó todavía más; contrastaba demasiado con mi tempestad interior. ¿Por qué demonios ese hombre tenía siempre ese aire tan majestuoso y yo un aspecto tan desastrado?

—Camille, ¿qué ocurre?

—¿Cómo que qué ocurre? ¡Ocurre que esto se hunde! ¡Que acabo de recibir una tercera respuesta negativa! ¡Que esto es el final! ¡Se acabó! —solté como un viejo gallo enfurecido.

—Tranquilícese, Camille, siempre hay una solución para todo...

—¡Ah, no! ¡No siga por ahí! ¡Estoy harta de su actitud positiva! ¡Mire adónde me ha llevado su actitud positiva! ¡Sí, ha sido usted, con sus consejos de mierda! Yo creí en sus palabras, confié en usted... ¡He renunciado sin más ni más a un puesto de trabajo seguro y ahora me encuentro sin nada! ¡En la puta calle! ¿Qué pasa? ¿Estoy siendo vulgar? ¡Pues mejor que mejor! Pero bueno... ¿Por qué demonios pensó que yo tenía madera de emprendedora? ¡Estaba cantado que iba a pegarme un batacazo!

Claude dejó que sacase toda la bilis sin intervenir. Parecía lamentar profundamente verme en aquel estado. Al oír toda mi parrafada de reproches, su secretaria llamó a la puerta y la abrió.

—¿Algún problema, señor Dupontel?

—No, Marianne, no se preocupe, gracias.

—La señora Theveniaud se está impacientando... Tenía cita con ella a la media.

—¿Puede disculparme ante ella y preguntarle si le va bien venir la próxima semana? Gracias, Marianne.

¿Despedía a una cliente por mí? Dado mi humor, me alegraba haber ido a perturbar su tarde tan bien planificada. Él me había animado a correr riesgos para embarcarme en una aventura profesional completamente delirante y yo consideraba que era en parte responsable si acababa fracasando.

—¡Camille, cálmese! Tres negativas no significan que esté todo perdido. Un banco, dos bancos, diez bancos... ¡Hay que perseverar! ¡Cuando uno no acierta con el cajón, debe abrir otros!

—¡Perseverar, perseverar! ¡No me venga con esas! ¡No es usted quien tiene que ver todos los días inquietud o desaprobación en los ojos de todos los que me rodean!

—«**El riachuelo siempre le gana a la roca, no mediante la fuerza, sino mediante la perseverancia.**» H. Jackson Brown...

—¡Empieza a sacarme de quicio con sus citas! ¡Eso no me va a ayudar a conseguir un crédito bancario!

—Puede que no. Pero poniéndose así tampoco... ¿Qué hora es?

—¿Cómo que qué hora es? La seis y cuarto, ¿por qué?

—Perfecto, tenemos el tiempo justo.

—¿El tiempo para qué, Claude? —pregunté, exasperada por sus incesantes misterios.

—¡Ya lo verá! ¡Vamos, coja el abrigo!

—Pero...

No pude seguir oponiéndome. Claude me asió de un brazo y me sacó a la calle a toda pastilla. Su autoridad natural no se discutía. Además del coche que ya conocía —dicho sea de paso, debían de irle las cosas fantásticamente bien para que circulara en un Jaguar—, tenía un scooter que esperaba frente a la consulta. Me plantificó sin miramientos un gran casco en la cabeza, sofocando así mis últimas protestas.

Nos lanzamos por París. Me agarré a su cintura, a la vez embriagada y atemorizada. El desfile de calles, los rostros anónimos emborronados por la velocidad, los conciertos de bocinas, el esplendor de los monumentos, sus remates dorados, la profundidad impenetrable del Sena y sus encantadoras orillas, los recién casados japoneses posando

ante cámaras de fotos para la eternidad, los vendedores callejeros ilegales, los mirones, los impacientes sin espera... Todo ese ajeteo me daba vértigo.

La súbita parada del scooter, que Claude aparcó sobre una acera, puso fin a mi ensoñación urbana.

Frente a mí, un edificio de piedra gris: la parroquia de Saint-Julien-le-Pauvre.

—Hemos llegado justo a la hora —dijo Claude, a todas luces satisfecho de su pequeña proeza.

—Claude, francamente, no estoy de humor...

No me dejó terminar la frase. Me obligó a apretar el paso para entrar en la iglesia y encontró dos sitios libres en la tercera fila.

—Chiss... Ahora cállese y escuche.

De buena gana habría protestado, pero una mujer avanzaba ya hacia el escenario, acompañada de un hombre con traje oscuro que se sentó ceremoniosamente al piano.

Las dos primeras canciones me calmaron. Las notas voluptuosas, en un desplazamiento invisible, venían a acariciar mis tímpanos y producían en todo mi cuerpo vibraciones apaciguadoras.

En la tercera canción me emocioné, cuando un *Ave María* de una pureza cristalina se elevó en la nave. Se me puso la piel de gallina. Aquel fervor me traspasaba. Las lágrimas se me saltaban de los ojos...

Claude me lanzaba miraditas de reojo, feliz sin duda de ver que la magia surtía efecto.

Sentía que todo mi cuerpo se estremecía. Tenía la impresión de estar conectada a algo «superior» sin que pudiera decir exactamente qué... Pero esa sensación me llenaba de fuerza y de fervor.

Me pasé el resto del concierto en una nube.

A la salida, decidimos ir a tomar una copa al Caveau des Oubliettes.

—Claude, siento mucho haberme enfadado antes... Ha sido injusto. Sé que hace usted todo lo que puede para ayudarme... Y si fracaso, la culpa no será suya.

—«El éxito es la capacidad de ir de fracaso en fracaso sin perder el entusiasmo», afirmaba Winston Churchill...

—¡Ya empieza con sus frases!

—¡Uy, lo siento! Solo quería decirle una vez más que lo que está viviendo en este momento con la busca de financiación no es un fracaso. Forma parte de las incertidumbres y los sinsabores de un itinerario de éxito. La he llevado a esa iglesia para que sienta la fuerza del fervor. ¡Debe conservar la fe! ¡Confíe en sí misma! ¡Yo creo en usted!

—Mmm... —mascullé, todavía un poco reticente.

—Entonces ¿arriba esa moral? —me preguntó tendiéndome la mano.

Dudé dos segundos antes de tenderle la mía.

—¡Arriba!

Unos días más tarde, conseguí una cita con el banco Populis. Había leído en una revista que solían apoyar a los pequeños empresarios abandonados por los circuitos financieros clásicos. Esta vez no me creé ninguna expectativa para no desanimarme.

Cuando, ocho días más tarde, me llamaron a casa para decirme que sí, la emoción me hizo caer de rodillas. Esperé a haber colgado para proferir un grito de alegría que haría palidecer el chirrido de una tiza sobre una pizarra. Estuve en un tris de levantarme la camiseta por encima de la cabeza y ponerme a correr como una loca berreando: ¡Gooooooooooooool!

Por fin había conseguido el pasaporte para una nueva vida.

La victoria me valió un cuarto colgante en forma de loto, este violeta, que acariciaba maquinalmente en mi cuello como si fuese un amuleto de la buena suerte. Jamás habría pensado que subiría así los escalones del cambio, pero debía reconocer que el método funcionaba. Ahora que tenía los fondos, por fin podía hacer lo necesario para concretar mi concepto de *leasing* de ropa de alta costura para niños pequeños a precios muy asequibles.

El lanzamiento de la tienda estaba previsto para seis meses más tarde. ¡Y hasta entonces no me sobraría ni un día para tenerlo todo a punto! En algunos momentos tenía la impresión de que me transformaba en robot biónico multitareas. Tenía que estar en todas partes a la vez: en la creación, en la realización, en la logística...

Debía buscar ayuda. ¡No había salvación sin brazo derecho! Ya puestos, me permití el lujo de llegar hasta cuatro, bueno, ocho contando también los brazos izquierdos. En resumen, cuatro pares de manos excepcionales, que pertenecían a jóvenes costureras que confiaron en mi proyecto al tiempo que lo veían como un trampolín para su carrera. Aceptaron, pues, entrar en el juego de recibir una remuneración muy baja hasta el lanzamiento oficial de mi negocio y de apostar por mi éxito. Nuestro hábil equipo se instaló en una tienda que había alquilado en la calle Le Goff, a dos pasos de los jardines de Luxemburgo. No era demasiado grande, pero era más que suficiente para empezar. Y el local tenía mucho encanto. Vigas vistas, un entrepiso, una trastienda muy luminosa e incluso un sótano que podía habilitarse para un vestuario y una pequeña cocina.

Llevé a Adrien a verlo.

—¡Es demasiado elegante, mamá!

Lo que más le preocupaba era saber si iba a hacerme rica. Jugaba a enumerar lo que podríamos permitirnos si me hiciera famosa gracias a la tienda. Ya se veía montado en los coches más bonitos, Porsche rojo un día, Bugatti negro al siguiente... ¡Estaba tan mono

con los ojos brillando de excitación! Para mí era maravilloso verlo disfrutar de esta etapa de su vida, despreocupada y repleta de placeres sencillos.

«Sueña, hijo mío, sueña. ¡Y que la realidad te sea siempre propicia!», me decía, con una sonrisa conmovida.

Había removido también cielo y tierra para encontrar proveedores que me ofrecieran a menor coste las prendas básicas de algodón y cáñamo ecológicos, incluso algunas de lana de alpaca, lana de yak y bambú.

Cuando por fin recibí los pedidos, acaricié largamente esos materiales increíbles, entusiasmada con la idea de lo que haría con ellos.

Durante ese período, una irreprimible efervescencia creativa me invadía. Dormía poco, pero, curiosamente, sin que ello me afectara. Estaba asombrada. Yo, que semejaba un caracol neurasténico en cuanto dormía un poco menos de lo habitual... ¡Parecía que estuviese dopada! Y en cierto sentido lo estaba, ¡dopada por el entusiasmo! Hacer realidad mis deseos más profundos me alimentaba como ninguna otra savia podría haberlo hecho. ¡Jamás había me sentido con tanta energía!

Claude seguía mis progresos como un papá-gallina. Y hablando de papás, no dejó de recordarme que en la lista de objetivos que me faltaba por cumplir figuraba ese: reconciliarme con mi padre.

Ahí sí que protesté:

—Claude, la verdad es que no es el mejor momento para eso. ¡Ya ve que estoy totalmente desbordada! Si ni siquiera tengo un minuto para mí...

—Al contrario, Camille, no hay mejor momento que este. Además, usted sabe que eso le ronda la cabeza desde hace años y le molesta como un pincho clavado en el pie... ¿Por qué seguir un día más con este sufrimiento? Se sentirá muy aliviada de haber dado ese paso para solucionarlo. La nueva Camille no deja tras ella asuntos pendientes, ¿verdad?

—Vale, de acuerdo... Veré si puedo encontrar un momento. Me sacaba de mis casillas que me impusiera eso ahora. Aunque, ¿me lo imponía realmente? En el fondo de mí misma, yo sabía que tenía razón. No podía dejar que la situación se eternizara. Debía plantarle cara. Había metido de un escobazo esa historia bajo la alfombra de mi conciencia, pensando que caería en el olvido. ¡Y de eso nada! Durante años me había comido insidiosamente la moral. El sentimiento de culpa, mezclado con rencor y agazapado en la oscuridad de mi corazón, hacía un trabajo de zapa. Pero ¿cómo perdonar al que no podía llamar de otro modo que «mi progenitor», puesto que nos dejó antes de que yo diera mis primeros pasos?

Hacía seis años que no había visto a mi padre, desde aquella escena horrible en la cual quise ajustar cuentas con él, «despegar los sellos», habría dicho Claude. ¡Lo que empuñé entonces era claramente un kalashnikov de reproches! Vertí sobre él litros y litros de ira, sin darle la menor posibilidad de explicarse. La bilis me invadió las venas como si fuese cicuta. Golpeaba para hacerle daño. Una furia de niña puede volcar mesas y romper sillas.

Toda mi parte oscura surgió como un volcán en erupción. Todas las emociones negativas acumuladas durante sus largas ausencias subieron a la superficie. Quería hacerle pagar su alejamiento a golpe de palabras mortales... ¿Por qué había dejado a mamá? ¿Era yo un bebé demasiado ruidoso y le había resultado imposible soportarme? ¿Dónde estaba cuando yo tenía miedo, cuando me dolía algo?

Por desgracia, el ajuste de cuentas me estalló en plena cara como una granada a la que se le ha quitado el pasador y obtuve un resultado que en realidad no deseaba: una ruptura definitiva.

Habían pasado semanas, meses, años sin que me atreviera a dar el primer paso de la reconciliación... Temía su reacción y, peor aún, un nuevo rechazo. Con la distancia, entendía mejor por qué había abandonado el hogar. Yo era un accidente que se había producido en su vida cuando era demasiado joven. A los veintitrés años, carecía de la madurez y de la motivación necesarias para asumir el hecho de tener un hijo. No obstante, había ayudado a mi madre en la medida en que sus ingresos se lo permitían y venía a visitarme de vez en cuando. Esos instantes, raros y preciosos, me dejaban un recuerdo memorable, un sabor dulce de algodón de azúcar.

Tardé un rato en encontrar la valiosa libretita de teléfonos, polvorienta y con las puntas dobladas, enterrada bajo un montón de papeles almacenados al fondo de un armario.

Ahí estaba... Su número.

Permanecí largos minutos delante del teléfono, con el corazón palpitante, las manos húmedas y la boca seca, pensando que no encontraría las palabras. Finalmente, me lancé.

Después de varios tonos, descolgó:

—¿Sí...?

—...

—¿Sí...?

—Papá...

—...

**«El perdón no hace olvidar el pasado, pero ensancha el futuro»**, decía Paul Boese. Era verdad. Después de aquella llamada a mi padre, me sentí más ligera. Fue como si hubiera



cortado la cuerda que retenía pesados barriles en la estela de mi barco y le impedía avanzar. Al principio, lógicamente, las palabras se nos atravesaban en la garganta, tenían dificultades para salir. Luego encontramos la voz del corazón, sincera y justa, para tender un puente entre nosotros. Emocionados, quedamos entonces para comer juntos. Aquel momento de complicidad fue una ocasión única para soltar el fardo de nuestras heridas respectivas y nos aportó una hermosa redención. Allí donde solo quedaban de nuestra historia líneas punteadas y puntos suspensivos, acabábamos de abrir comillas.

Mi corazón no salía de su asombro.

Curiosamente, desde que me había reconciliado con mi padre, me sentía mucho más tranquila en mi relación de pareja. ¿Estaba quizá tomando conciencia del batiburrillo que llevaba tiempo haciendo entre el comportamiento de mi padre y el de mi marido? ¿Hasta qué punto mi miedo de ser abandonada, como mi madre lo había sido, me había intoxicado, corriendo un velo de sombra sobre mi relación con Sébastien? Pero eso se había acabado. ¡No dejaría nunca más que el pasado interactuara con el presente ni que condicionase mis relaciones!

Por supuesto, no podría impedir que mi marido se fuese con otra, si el destino lo decidía así. Pero ahora estaba serena: sabía que, pasara lo que pasase, podría contar con mis recursos interiores para hacerle frente. Y esa certeza me daba una fuerza increíble, una fuerza que jamás pensé que tendría.

Así pues, al parecer había hecho las paces con el género masculino.

Una mañana, mientras saboreaba esa idea al tiempo que disfrutaba de una buena taza de té verde, Sébastien entró en la cocina y me tendió un sobre.

—Toma, es una carta para ti.

En el interior, una corta misiva:

¡Vaya el jueves al Espacio Mil Cien Cielos para celebrar una reunión en la cumbre! A las dos de la tarde en punto, no se retrase.

Hasta el jueves,

¿Qué tramaba ahora?

Sébastien, que se había untado una rebanada de pan con mantequilla, me miraba por el rabillo del ojo mientras masticaba la tostada.

—¿Más trabajo?

—Sí... ¡Qué quieres...!

—¡No hay quien te pare!

Lo noté un poco preocupado, febril —no habría sabido definirlo exactamente—, y me acerqué a él en busca de un tierno beso.

—No te preocupes. ¡Vale la pena! ¡Y muy pronto verás los resultados!

—No lo dudo...

El jueves dejé a las chicas en el taller, después de haberles dado instrucciones para la tarde, y me fui a mi cita no sin haberme puesto un modelo elegante y estiloso que me valió varios silbidos y piropos en la calle. Me sonrojé, pero, en vista de la dirección de la cita, en el distrito 16, me había dicho que más valía estar a tono. Además, ¿no era también una ocasión perfecta para comprobar qué tal se me daba estar metida en la piel de la nueva Camille? Y a juzgar por las halagadoras miradas que cosechaba, eso parecía ir bastante bien.

Cuando empujé la puerta del Espacio Mil Cien Cielos, me quedé sin respiración. El vestíbulo por sí solo parecía cantar un himno a la belleza de los palacios de Oriente. Materiales refinados, mobiliario de formas elegantes, fragancias sutiles, colores tornasolados... Tuve la impresión de haber viajado en el espacio-tiempo. ¡Qué maravilla! ¡Y esas arañas! ¡Esos faroles antiguos! ¡Esas gruesas y mullidas alfombras extendidas sobre entarimados antiguos y mosaicos artesanales! Me sentí cautivada de inmediato por el ambiente embrujador de claroscuro que proyectaba en los rostros sombras de misterio.

Pero el único y verdadero misterio permanecía sin esclarecer: ¿por qué Claude me había hecho ir allí? Con esa pregunta rondándome la mente me dirigí, decidida, hacia la recepcionista.

—¿El bar, por favor? Tengo una cita ahí.

—Al fondo del pasillo, a la izquierda.

Recorrí el camino indicado con el corazón latiendo más fuerte en mi pecho. ¿Qué significaba esta nueva puesta en escena?

Una vez en el bar, tan magníficamente decorado como el vestíbulo, miré a las personas presentes. Ninguna silueta se ajustaba a la de Claude... Lo maldije para mis adentros por el retraso: me horrorizaba esperar sola en ese tipo de lugares. ¡A los hombres les faltaba tiempo para formarse una idea falsa sobre las intenciones de una mujer sola! Así que intenté adoptar un aire despreocupado y seguro, repitiendo mentalmente el mantra habitual de las últimas semanas: «Soy Isabelle Huppert, soy Isabelle Huppert...».

Mi vecino de barra me daba la espalda y me ofrecía la visión maciza de su traje azul marino, de muy buen corte, por cierto. Bien plantado, me dije, antes de sentirme turbada al ver que se volvía.

—¡Usted aquí! —me dijo entonces el hombre con una sonrisa seductora.

—Pero... Pero... ¿Qué...?

—¡Ya ves, tu Claude no es el único que sabe organizar sorpresas!

Sébastien me rodeó la cara con las manos como si estuviera cogiendo un grabado precioso y me besó con voluptuosidad. Yo me excité más de lo debido, deliciosamente turbada por lo inapropiado e inoportuno del beso en un lugar como aquel. Por suerte, el camarero fingió mirar hacia otro lado. Sébastien se apartó de mí y clavó los ojos en los míos para observar los efectos maravillosamente devastadores de su audacia. Mi boca era su Bastilla del día y su mirada brillante parecía llamar a la revolución de nuestro amor.

—¡Increíble! —balbucí—. Pero ¿cómo te las has arreglado para...?

—Pues resulta que al final tu Claude es mucho más enrollado de lo que yo había imaginado. No ha dudado en ayudarme a organizar este pequeño montaje convirtiéndose en mi cómplice: escribió la nota para hacerte creer que la cita era con él... Divertido, ¿no?

—¡Me va a oír! —dije, aunque estaba demasiado encantada con el resultado para enfadarme con él—. Bueno, ¿y qué piensas hacer conmigo que merezca robarme unas horas de precioso trabajo?

—Mmm... ¡Cosas que no te harán lamentar haber venido! Además, un rato de relajación te hará más productiva, ¿no crees, mi *businesswoman* preferida?

Había preparado un programa endiabrado. Baño turco, sauna, piscina, exfoliación suave con jabón negro al eucalipto. Nos abandonamos juntos a las manos expertas de unas jóvenes masajistas balinesas, que nos llevaron muy cerca del séptimo cielo. Todo mi

cuerpo se relajaba mientras tenía cogida la mano de Sébastien, tierno contacto que se sumaba, por si fuera poco, a la sensualidad de aquella deliciosa pausa cinestésica... Cuando salimos de la cabina, apenas si tocaba el suelo.

La cena a la luz de las velas que siguió fue la culminación de ese día y envió mis papilas gustativas directamente al nirvana. Aquel lugar deleitaba los sentidos como ningún otro. Pero lo que más me gustó fue notar que Sébastien me miraba de nuevo con los ojos de antes, como si yo fuese Scheherazade.

Y aquello suponía más que un objetivo alcanzado. ¡Era un deseo hecho realidad!

La pausa idílica que me había regalado Sébastien me había estimulado. Y menos mal, pues el período que siguió fue absolutamente agotador. Tuve que mantener plazos imposibles, negociar con proveedores ávidos, gestionar un equipo todavía sin experiencia, efectuar gestiones administrativas rocambolescas, crear durante la noche, organizar el día... Resumiendo, que estaba a punto de desmoronarme. Por suerte, disponía de un comité de apoyo excepcional. Familia y amigos desfilaban por el taller para exteriorizar alto y claro sus manifestaciones de ánimo. Y eso me reconfortaba el corazón. ¡Deseaba tanto que estuvieran orgullosos de mí!

Claude, mi querido Claude, tampoco escatimaba esfuerzos: me había prometido buscar contactos en la prensa. Afirmaba que conocía a gente... ¡Una cosa al menos de la que no tenía que ocuparme! ¿Cómo podría agradecerérselo algún día?

Por el momento, mi nuevo bebé cobraba vigor de día en día. El nacimiento estaba previsto para muy pronto. Lo cual apremiaba a buscarle un nombre. Organicé una sesión de lluvia de ideas en la trastienda. Claude me había aconsejado que reuniera a personas con distintas experiencias vitales. Así sería más rica, y la materia prima creativa, más interesante. Invité, además de a las costureras, a mi peluquera y a mi fisio, que aceptaron amablemente prestarse al juego. Les informé de la regla previa a toda sesión de creatividad, el **ENIM**: ni crítica ni censura; el mayor número de ideas; imaginación, originalidad; y sugerencias que se hacen eco, que se multiplican. Con todo, debíamos tener presentes los puntos clave: nuestro objetivo —niños de cero a tres años— y la oferta específica: prendas bioéticas de alta costura a precios de *prêt-à-porter* gracias al *leasing*.

Para precalentar las neuronas, empezamos por apuntar, mezcladas, en una hoja de papel todas las palabras que se nos ocurrían; luego decidimos explorar más detenidamente el vocabulario propio de la primera infancia:

Pituso, renacuajo, cigüeña, caca culo pedo pis (¡habíamos dicho que nada de censura!), no levantar un palmo del suelo, abracadabra, patapum, mini, bambi miau, 1 2 3 al escondite inglés, yoyó, cu-cu, cuna, deditos...

Anotamos también algunas palabras relacionadas con el universo de la costura y la moda:

Hilo a hilo, coser y cantar, dedos de hada, creación, la canción infantil «A la moda de París»...

Claude nos ayudó a hacer un gráfico, con dos ejes que se cortaban y formaban cuatro polos: el universo bebé práctico, el universo bebé «encantado», lo ecológico justo, la moda de alquiler. Así, podríamos «clasificar» nuestros hallazgos, lo que facilitaría la elección.

Después empezó la ronda de nombres...

—¡Fashionimo! —dijo mi peluquera—. ¿Vale eso? Me refiero a nombres que acaban en «imo» o «emo», como Nemo o Jerónimo... ¿Y Pinocho...? ¿Y Minimoda?

—¡Bien! Tomo nota.

—¿Y por qué no Deditos de Oro? —propuso Géraldine, una de las costureras.

—¡O Trapitos Traviesos! —exclamó Lucie, con el rostro iluminado por su ocurrencia.

—¡Los BB verdes! —dijo Fabienne—. ¿Qué pasa? ¡Tenemos al grupo BB Brunet, que está de moda!

—¡Biomoda! —propuso mi fisio.

—¡Ah, no! ¡Suena demasiado a médico!

—¡Hemos dicho que nada de críticas!

—¿Y A un Palmo del Suelo? Suena bien, ¿no?

—¡Genial! El problema es que ya existe.

—Ah...

Después de haber excluido los nombres ya utilizados, los nombres demasiado largos, los que no eran bonitos y los que eran muy rebuscados, nos quedamos con una lista de

cuatro: EcoBB, Verde Bambi, Hadas de la Moda y Pequeño Ajuar. Cada uno contenía un mensaje, decía algo del proyecto.

EcoBB aunaba la idea de lo ecológico y la del bebé de forma muy explícita.

Verde Bambi tenía la palabra «verde», en alusión a lo ecológico/justo, y «Bambi», que lo relacionaba con el mundo de los niños.

Hadas de la Moda hacía referencia al universo de la magia, seductor y atrayente para el público infantil. El hecho de que estuviera la palabra «moda» era importante también, puesto que las prendas diseñadas serían muy actuales. Y la combinación de magia y moda permitía introducir la idea del *leasing*, gracias al cual se podría comprar una prenda a la última y cambiarla por otra al cabo de un tiempo.

Pequeño Ajuar evocaba la noción de «ajuar» y su connotación de transmisión. Antes, el ajuar era algo primordial que se iba haciendo a lo largo de los años. Así, este nombre daría importancia al concepto al sugerir a los padres que estaban comprando a su hijo prendas buenas, piezas únicas.

Sopesamos los pros y los contras de cada uno durante dos horas más antes de tomar una decisión: finalmente nos inclinamos por Hadas de la Moda. La euforia se adueñó del grupo, contento de relajarse después de aquella larga sesión de creatividad.

—¡Champán!

Había metido una botella en la nevera por si acaso. Mientras brindábamos alegremente, no pude evitar mirar el nombre escrito en grandes caracteres en la cartulina, y mi imaginación se disparó enseguida para darle una identidad visual.



Luego... Luego llegó el gran día. ¡La inauguración por fin!

El local estaba lleno a rebosar. Los invitados me rodeaban con una copa de champán en la mano. Mi pequeña tienda de ropa se había vestido de gala para la ocasión: a un lado, un bufet cubierto con manteles blancos, del que se ocupaba un camarero con guantes no menos blancos y el aire solemne de rigor; al otro, una encantadora azafata de eventos.

Mi madre me envolvía en una cariñosa mirada de admiración. A su lado, mi padre, que se había desplazado expresamente, no podía ocultar su emoción y, de un modo muy poco discreto, me hacía guiños exagerados y levantaba los pulgares para felicitar me. Ver a mis padres juntos, con el hacha de guerra enterrada, charlando como viejos amigos, me colmaba de satisfacción. Sébastien y Adrien, en primer plano, me dedicaban mudos aplausos triunfales y me hacían reír. ¡Mi hijo les había contado a sus amigos que su madre iba a abrir una tienda de alta costura para niños y que se iba a hacer famosa! Esa visión fantasiosa de mí, que solo podía nacer de una imaginación infantil, me conmovía. Pero lo que más me emocionaba era ver el orgullo en su mirada.

Una única decepción: Claude aún no había llegado. Iba a perderse mi discurso, en el que, por supuesto, pensaba rendirle un hermoso homenaje. ¿Qué estaría haciendo? No era propio de él llegar tarde, lo cual me hacía sentir una vaga inquietud. Con el corazón en un puño, tomé la palabra y empecé a dar las gracias a todos los que habían participado activamente, del modo que fuera, en la puesta en marcha y en la realización de mi sueño.

De pronto se oyó un bullicio junto a la puerta de entrada y una gran agitación pareció adueñarse de los presentes. Un grupo de personas irrumpió en la tienda armando cierto revuelo. Yo, demasiado alterada por el golpeteo de mi propio corazón, no entendía lo que pasaba. Chasquidos de flashes, voces... Como el mar Rojo de la Biblia, el río de invitados se abrió poco a poco hasta llegar a mi altura, dejando paso a una asombrosa aparición:

¡Jean-Paul Gaultier en persona! Y, justo detrás de él, Claude, con aire burlón, rebosante de una alegría cómplice, me miraba con una sonrisa de oreja a oreja, feliz de ver que su sorpresa causaba el efecto esperado.

¡No me lo podía creer!

El proyecto ya me había proporcionado en varias ocasiones grandes momentos de satisfacción. El primero de todos, cuando el impresor me había llamado para decirme que los folletos publicitarios y las tarjetas estaban listos. Luego, cuando había asistido a los últimos retoques en el escaparate de la tienda. ¡Y qué decir de la emoción, del júbilo cuando los pintores habían dado la última pincelada a las cuatro palabras mágicas de mi nueva vida: ¡Hadas de la Moda! Me había secado discretamente unas lagrimitas. ¡Tanto camino recorrido en solo unos meses! ¿Conseguiría alcanzar el éxito? Contaba con encontrar en la inauguración el principio de una respuesta, pero aquello... ¡Aquello superaba con creces todo lo que había podido imaginar! ¡Jean-Paul Gaultier en persona en mi tienda!

Le tendí a mi ídolo una mano trémula que él estrechó con afecto. Le oí, como a través de una bruma mágica, explicar a los presentes que se sentía feliz y orgulloso de apadrinar mi tienda, cuyo concepto le había parecido sumamente atractivo. Cuando Claude le había enviado la presentación del proyecto, no había dudado en ofrecer su imagen mediática para dar mayor visibilidad a mis Hadas de la Moda.

—Camille tiene un gran talento como diseñadora —continuó—. Sus modelos para la primera infancia son verdaderamente originales. Y brindar a las familias la posibilidad de acceder a prendas únicas de alta gama a precios bajos, gracias al *leasing*, es de lo más ingenioso. ¡Enhorabuena, Camille, de verdad!

No daba crédito ni a mis ojos ni a mis oídos. ¡Jean-Paul Gaultier aplaudiéndome a rabiar! Noté que se me saltaban las lágrimas mientras él concluía:

—Estaré encantado de ofrecerle mi apoyo y, si lo desea, mis consejos.

¡No cabía en mí de felicidad!

Los periodistas nos tomaron después fotos a los dos. Luego me hicieron algunas preguntas para sus artículos. ¡Gracias a la increíble colaboración de Claude, mi concepto iba a ser ampliamente divulgado! Más que un empujoncito, ¡aquello era un auténtico trampolín!

Hacia el final de la velada, Claude se acercó a mí. Yo, sin dudarle ni un instante, lo

abracé. ¡Le debía tanto!

—¡Claude! No sé cómo agradecerle todo lo que ha hecho por mí...

—Me alegro mucho de su éxito, Camille, y me siento muy orgulloso de usted.

Me dio entonces la famosa cajita, rodeada esta vez de una bonita cinta dorada. Enseguida adiviné lo que contenía: el loto negro. El último talismán.

Con los ojos húmedos, lo besé afectuosamente, y el colgante se reunió en la cadena con los que había ido ganando uno tras otro.

—Ahora tengo que irme —dijo—. Mi enhorabuena de nuevo.

Antes de marcharse, me puso un sobrecito blanco en la mano. Lo abrí cuando él ya no estaba.

La nota decía:

Querida Camille:

Permítame que la cite una vez más, la última. Debo hacerle algunas revelaciones. Después de eso, mi misión con usted habrá terminado y podrá continuar avanzando con la seguridad de ir por el BUEN camino. Quedamos entonces pasado mañana a las dos de la tarde, en la parte de arriba del Arco de Triunfo. La felicito de nuevo y le deseo una maravillosa noche.

Con afecto,

CLAUDE

¿Qué otra sorpresa me tenía reservada?

Así que estaba citada en la parte de arriba del Arco de Triunfo... Reconocía en esa elección a Claude y su gusto por las metáforas: en efecto, para esta entrevista destinada a marcar el final de su misión conmigo, ¿qué mejor lugar? ¡Porque si algo había sido su «enseñanza» era un triunfo! Aunque sospechaba, teniendo en cuenta la modestia de que había hecho gala y su preocupación por dar más importancia a mis progresos y éxitos que a los suyos como «mentor», que quería celebrar mi propio triunfo, el cual se materializaba en infinidad de pequeñas cosas cotidianas y otras más grandes, cuyo emblema era Hadas de la Moda.

Me acerqué al monumento admirando en los lados las magníficas alegorías de la victoria. Sí, realmente, ¿qué mejor lugar para celebrar la conclusión de mi proyecto personal y rendir homenaje al brillante acompañamiento realizado por Claude? Mi porte era noble y mi mirada orgullosa mientras pasaba junto al soldado desconocido y me sentía invadida por su mismo ardor.

Una vez que hube llegado a lo alto del edificio, observé la vida existente debajo de mí, esos minúsculos puntos que se agitaban en todos los sentidos, esos vehículos de las dimensiones de coches de choque, esos humanos del tamaño de píxeles de colores... El viento hacía ondear mis cabellos, y yo aspiraba a pleno pulmón las partículas de libertad y ambición que parecían flotar alrededor de aquel lugar cargado de historia y de conquistas.

Claude estaba allí y me recibió con los brazos abiertos.

—¡Claude! ¡Qué placer volver a verlo!

—Lo mismo digo, Camille. ¿Qué me cuenta? ¿Repuesta de las emociones del otro día?

—Sí, sí. ¡Fue maravilloso! Gracias de nuevo por todo lo que ha hecho. ¡Y la llegada de Jean-Paul Gaultier fue una locura! Todavía me pregunto cómo consiguió ese milagro.

—¡Ah! Secreto de la casa... Pero piense que, si el concepto no le hubiera gustado, no habría ido. Así que el mérito le corresponde todo a usted. ¿Ha visto los altorrelieves de este monumento, Camille? Son magníficos, ¿verdad? No se me ocurría un lugar mejor para poner punto final a esta misión. Todo este simbolismo de victoria, libertad, paz... Es lo que usted ha logrado gracias a sus esfuerzos, a su voluntad y a todos los cambios positivos que ha introducido en su vida.

—¡Jamás lo habría conseguido sin usted!

—Todo el mundo necesita un guía en un momento u otro, y me alegro de haber podido ayudarla...

Nos quedamos un momento en silencio, emocionados, con la mirada fija en la excepcional vista que ofrecía la terraza donde estábamos.

—Me gusta pensar que todos somos ciudadanos del mundo —prosiguió Claude—, aunque pocas personas son conscientes de ello en realidad. Todo el mundo podría convertirse en «embajador de la paz» simplemente actuando en su esfera personal, trabajando en su serenidad interior y en su felicidad. Imagine el impacto que eso supondría si cada vez más personas eligieran el círculo virtuoso en lugar del círculo vicioso...

—Es verdad. Por eso me alegro mucho de haber vuelto al círculo bueno. ¡Me ha enseñado usted tantas cosas! Aunque su misión conmigo acabe aquí, espero de corazón que sigamos viéndonos.

—...

—¿Claude?

Su semblante se había ensombrecido bruscamente.

—Quizá cuando le haya revelado ciertos hechos, como le dije en la nota, ya no desee verme...

—¿De qué me está hablando, Claude? ¿Qué revelaciones son esas?

—Debo revelarle un secreto que puede que no le guste.

—Me está asustando.

—Bueno, ahí va...

Yo estaba pendiente de sus próximas palabras.

—No soy rutinólogo.

—...

Lo miré sin comprender.

—En realidad, soy arquitecto. La casa que vio la he diseñado yo. Era mi sueño... Llegar a ser un gran arquitecto. Si me hubiera conocido hace quince años, era un inadaptado, un tipo hundido en la depresión, sin futuro... En esa época vivía en Estados Unidos. Trabajaba como camarero en una pizzería, a años luz de mis ideales. Fue entonces cuando engordé veinte kilos. Una huida hacia delante con la comida para olvidar una herida todavía en carne viva. Y todo a causa de una historia amorosa que acabó mal...

Claude hablaba entrecortadamente, y yo veía en su rostro lo doloroso que había sido ese episodio para él. Con las facciones tensas por la evocación de ese recuerdo penoso, prosiguió:

—Me marché de Francia después de una ruptura brutal y dolorosa con la que pensaba que era la mujer de mi vida. Me había dejado para irse con mi mejor amigo... Una traición que me hundió por completo. Estábamos acabando tercero de arquitectura y planeábamos casarnos cuando nos licenciáramos. No podía quedarme en su entorno. Sentí la necesidad de irme lejos, muy lejos, de dejarlo todo, incluido mi sueño profesional, para olvidarla. ¡Un océano entre ella y yo no parecía demasiado! Pero, una vez en Estados Unidos, la depresión no hizo sino empeorar. Me abandoné totalmente, al punto de convertirme en una persona con un físico enorme.

De pronto caí en la cuenta.

—¡Entonces, el hombre de la foto era usted!

Ahora era él quien no entendía nada.

Tuve que explicarle la indiscreción que me había llevado a descubrir la fotografía en el cajón de su despacho.

—Sí, era yo. El otro hombre es Jack Miller. Fue él quien se ocupó de mí; me puso de nuevo en el buen camino para ser lo que soy ahora. De no ser por él, no habría reanudado los estudios de arquitectura, ya no creía en mí. Es mi mentor, mi... ¡rutinólogo!

—¿Cómo que su rutinólogo?

El viento hacía ondear su pelo canoso y su mirada se volvió más chispeante. Dejó escapar un profundo suspiro y se decidió a confesármelo todo.

—Camille, ya es hora de que se lo cuente... La rutinología no es más que una

invención. Se trata, en realidad, de una especie de cadena de ayuda mutua, de relevo del éxito: el que la ha recibido se convierte a su vez en rutinólogo y debe transmitir lo que ha aprendido ayudando a otra persona de su elección.

—Pero... pero... no puede ser... Es... ¡es increíble!

—Es la verdad.

—¿Y su consulta? ¿Y su ayudante? ¿Y aquella chica que me dijo que usted la había acompañado en el proceso?

—Todo un montaje. En realidad, esa consulta es mi estudio de arquitectura, y Marianne, mi ayudante habitual. Tuve que contárselo todo y convencerla de que representara su papel. Y la chica que aceptó colaborar haciéndose pasar por una antigua cliente es mi sobrina nieta... En cuanto al resto, no tenía más que esconder todo lo que pudiera delatar mi verdadera profesión cada vez que usted venía y dejar a la vista unos dossiers falsos de rutinología...

—Eso explica lo del plano aquel de una casa con cotas y las carpetas apiladas.

Él asintió en silencio, atento a mi reacción.

—Pero, entonces, ¿no tiene usted conocimientos ni legitimidad para ejercer de coach conmigo?

Carraspeó. Era la primera vez que lo veía perder su aplomo.

—Sí y no, Camille. Porque cada nuevo «rutinólogo» ha recibido, como usted, un aprendizaje que después reproduce escrupulosamente. En su caso ha funcionado, ¿no?

Percibía que esperaba de mí una algún tipo de absolución. Pero aún no estaba preparada para dársela. Primero tendría que digerir todo aquello. Debió de leerme el pensamiento, porque añadió:

—No crea que no sé lo que siente, Camille. Para mí también fue un choque tremendo cuando me enteré de que Jack Miller no era rutinólogo... Desde luego, no se trata de un método clásico, ni siquiera muy ortodoxo, pero merece la pena, ¿no cree?

Nos miramos intensamente. Un instante suspendido, potente, cómplice...

Me rendí.

—Sí. Merece la pena.

Respiró de nuevo. Sonriendo, rebuscó en su cartera para sacar algo.

—Entonces, está preparada para recibir esto...

Me tendió un grueso cuaderno. En el interior encontré todas las etapas de mi programa, las experiencias, los aprendizajes, las instrucciones detalladas. Recorrí con emoción aquellas páginas llenas de anotaciones, esquemas, fotos... ¡Una recopilación impresionante!

—Lo he hecho para usted. Es una ayuda que le será muy valiosa para acompañar, más adelante, a la persona que elija. Una mirada o una palabra le indicarán que es la persona adecuada...

—¿Fue eso lo que le ocurrió conmigo?

—Sí. ¡Hacía cuatro años que esperaba encontrar a la persona a la que estaría dispuesto a acompañar!

Me quedé boquiabierta, además de sentirme halagada.

Después me tendió unas tarjetas de visita de rutinólogo impresas con mi nombre — como si no hubiera dudado ni un solo instante que diría que sí—, así como carpetas con historiales falsos, fotos y testimonios de agradecimiento que tendría que colgar en la pared de mi futura consulta... ¡El equipo completo del perfecto rutinólogo!

—Cójalo, por favor. Ahora le toca a usted transmitir todo lo que ha aprendido. Lo hará, ¿verdad? No dejará que la cadena de los rutinólogos se rompa...

Su voz había adoptado el tono de la súplica.

Yo estaba descolocada. Su mirada sostuvo la mía con insistencia. Todo lo que habíamos vivido me vino a la memoria. Se me hizo un nudo en la garganta. Emocionada, alargué la mano y cogí el material. Le debía como mínimo eso, ¿no?



Las gotas, cada vez más gruesas, se estrellaban contra el parabrisas. Las escobillas chirriaban, pero dentro de mí todo estaba en calma, pese a la lluvia, el ambiente gris, los embotellamientos y el charco rojo que los faros extendían en la noche. Por primera vez en mi vida, me sentía plenamente en paz, «alineada», como habría dicho Claude. Se había acabado el tiempo en que la vida me llevaba de acá para allá como si fuese una vulgar ramita arrastrada por el viento. Día tras día, no dejaba de maravillarme de mis recursos interiores y me sentía conectada a una fuerza cuya existencia no había sospechado hasta entonces. Me sentía preparada para hacer frente a cualquier situación. Por fin había entendido cómo tomar las riendas de mi vida, y por nada del mundo dejaría que se me escaparan de las manos.

A mi alrededor, detenidos en los coches, atrapados en una sucesión de carrocerías pegoteadas, semblantes ceñudos, exasperados, cansados. Tenía ganas de bajar las ventanillas y explicar a voz en grito el sistema de Claude para reconciliarse con la felicidad. Pero me limité a sonreír beatíficamente, en espera de que el semáforo se pusiese en verde.

¡Verde! Salí en tromba, impaciente por dejar vía libre, pero un vehículo se saltó un semáforo en rojo y se empotró contra el mío por la derecha...

«Off.»

En blanco.

Casi de inmediato, sirenas.

«Anda, un bombero», me dije mientras me sacaban del vehículo.

Al cabo de un momento, sentada en la ambulancia, me reponía de la conmoción. De

pronto entró una mujer: la conductora. Se dirigió a mí, se deshizo en disculpas llorosas, se maldijo, se fustigó, se amonestó, se puso a sí misma por los suelos...

La escuché sin interrumpirla. Aunque hubiera querido, me habría sido imposible: cuando algo debe salir, debe salir. Ninguna de las dos teníamos nada, salvo unos cardenales y algunos rasguños. Había sido más el susto que los daños. Pese a todo, ella no se perdonaba haber provocado el accidente.

Una vez hechas las comprobaciones habituales y despachadas diversas formalidades administrativo-policiales, aparcamos los coches junto a la acera para despejar la calzada. Los retirarían nuestras respectivas aseguradoras.

Para reponernos del frío y de la conmoción, propuse entonces a la culpable todavía contrita ir a tomar un chocolate caliente mientras esperábamos a que llegaran las grúas. La mujer pareció a la vez agradecida e incrédula de que me mostrara cordial y atenta con ella.

Me cubrió de tantos agradecimientos como disculpas poco antes. No me molestó aquel desbordamiento verbal: parecía realmente al límite, la pobre.

Pedimos unos chocolates calientes; para mí, vienés, ¡el consuelo de un montoncito de nata se imponía! Veía temblar su labio inferior, la sentía al borde de una riada de confidencias demasiado tiempo contenidas.

Le puse una mano sobre el antebrazo para darle ánimos.

—¡No se preocupe! —le dije—. ¡No tiene mayor importancia! Además, los de mi aseguradora empiezan a conocerme. Tuve que tratar con ellos hace unos meses. ¡Con lo que les pagamos, por lo menos que sirvan para algo!

Unas lágrimas empezaban a asomar en sus grandes ojos azules e inquietos, perdidos en un rostro ancho y redondo.

—Gra... gracias..., es usted muy amable... Yo, en su lugar, creo que me habría puesto histérica.

—No habría servido de mucho.

—¡Lo siento en el alma, créame! No sé qué me ha pasado; últimamente no me sale nada bien. Tengo los nervios a flor de piel, de buena gana lo mandarí a paseo... Y encima este día espantoso..., ¡la verdad, no puedo más!

Se derrumbó delante de mí y prorrumpió en sollozos. Lo cual no dejó de recordarme algunas cosas.

Los latidos de mi corazón se aceleraron. ¿Había llegado quizá el momento? «She is the one», pensé con cierta emoción.

¿Estaría a la altura de la tarea? Inconscientemente, me erguí en el sillón de la cafetería e inspiré hondo antes de meter la mano en el bolsillo del abrigo y acariciar el trocito de cartulina que encontré allí.

—¿Cómo se llama? —le pregunté.

—Isabelle.

Le tendí mi tarjeta.

—Tome, Isabelle. Es posible que le sea útil...

Ella cogió la tarjeta con el aire de incredulidad de alguien que no entiende ni por asomo cómo podrían ayudarla.

—Soy rutinóloga.

—¿Rutino... qué?

## Pequeño vademécum de rutinología

### **Alimentar a las ratas**

«Alimenta a las ratas» si alienta la parte de sí mismo que busca compasión y tiene tendencia a hacer el papel de Calimero. Lo deseable es, pues, dejar de alimentar a esas ratas y tratar de comprender cómo ese papel dañino da alas a algunos de sus miedos o a sus heridas secretas. De ese modo se volverá menos vulnerable, pues adquirirá más seguridad en sí mismo.

### **Anclaje positivo**

Es una técnica que le permitirá ponerse en un buen «estado recurso», es decir, en unas condiciones físicas y emocionales favorables. ¿Cómo? Reactivando las sensaciones experimentadas en un momento feliz.

Para ello, cree su ancla: en un lugar tranquilo, visualice bien el momento feliz que desea recordar, experimente intensamente el estado emocional que quiere recuperar y asócielo un estímulo: palabra, imagen o gesto. Con el entrenamiento necesario, reactivará el ancla reproduciendo el gesto o la palabra, o evocando la imagen asociada, a fin de recuperar el estado emocional deseado.

### **Arte de la modelización**

Se trata de encontrar sus modelos entre aquellos personajes de ficción o personalidades de los que admira una cualidad o un aspecto de su vida. Al igual que hace Camille, puede trazar su retrato chino («Quisiera tener la sabiduría de Gandhi, la gracia de Audrey Hepburn, etc.»), hacer un collage con sus fotos y colgarlo en un sitio donde pueda verlo a menudo; o también imaginar que es tal o cual persona, y actuar en consecuencia para

adquirir confianza en sí mismo. Tome lo mejor de sus mentores —actitudes, buenas prácticas, filosofía— y construya así su propio modelo de éxito.

### **Cámara de fotos imaginaria**

Para accionar su «cámara de fotos imaginaria» y modificar el filtro de percepción de su realidad, debe estar al acecho de lo Bello, centrar su atención en cosas bonitas, agradables o alegres que vea en la calle, en los transportes públicos, o en cualquier lugar al que vaya. De ese modo, elaborará un catálogo de imágenes interiores positivas: ¡sumamente beneficioso para reprogramar su cerebro en positivo!

### **Cambiar de diálogo interior**

Para lograrlo, hay una técnica que ha demostrado su eficacia: repita todas las mañanas delante del espejo afirmaciones positivas sobre sí mismo. Aunque usted no acabe de creérselas del todo, su cerebro las oye y las registra. Alcanzará un mayor bienestar y restablecerá una buena imagen de sí mismo.

### **Catálogo interior de imágenes positivas**

¡Va emparejado con la cámara de fotos imaginaria! Haga un álbum de fotos mental de momentos agradables, plácidos, con objeto de evocarlas regularmente para recuperar esas «buenas vibraciones». Todo esto contribuye a reforzar una vida mental fuerte y una visión del mundo positiva.

### **Código rojo**

Se trata de una pequeña señal que habrá acordado antes con su pareja (o con un hijo) para indicarle que existe el peligro de que estalle una discusión. Es una especie de aviso, como cuando se enciende un piloto en el salpicadero del coche. El gesto actúa como una luz intermitente y pone al otro en guardia. Así se podrá evitar el ascenso imparable de la agresividad.

### **Cortar las gomas elásticas (del pasado)**

Las «gomas elásticas» del pasado son sucesos que le han afectado y de cuya influencia en el presente no es consciente. Determinadas circunstancias de su vida actual reactivan esas heridas y liberan, a su pesar, una carga emocional desproporcionada en relación con el suceso desencadenante. Para vivir mejor la cotidianeidad, es conveniente identificar esas «gomas elásticas» y «cortarlas», primero tomando conciencia de ellas y luego emprendiendo ciertas acciones, como, por ejemplo, trabajar con iras reprimidas del pasado o duelos no finalizados (liberar la palabra y las vivencias, bien mediante la escritura o bien con un terapeuta).

### **Creatividad amorosa**

¡Atrévase a ser creativo! Haga lluvias de ideas amorosas: apúntelas todas siguiendo la regla del ENIM. C tachada: nada de Censura ni de Crítica. N de Número: se trata de exponer el máximo de ideas. I de Imaginación: apunte incluso las ideas más demenciales e increíbles. M de Multiplicación: una idea trae otra, ¡el efecto bola de nieve! Tanto si imagina *lovtxt* (textos de amor creativos) como si busca lugares insólitos para citarse con su pareja y sorprenderla, la creatividad es su mejor aliada antirrutina.

### **Cuaderno de Compromisos**

Este cuaderno le servirá para apuntar los objetivos que se ha marcado, los compromisos adquiridos consigo mismo, a fin de implicarse por completo en sus decisiones. Debe indicar después, respecto a cada uno de ellos, si lo ha alcanzado o no. Recuérdese a sí mismo que lo más importante no es «saber lo que habría que hacer», sino simplemente hacerlo. *Just do it!*

### **Despegar los sellos**

«Despegará los sellos» cuando se atreva a decir lo que no le gusta, cuando exprese sus malestares a medida que se producen las situaciones de incomodidad o de conflicto, latente o no. Así evitará el efecto olla a presión y el consiguiente estallido.

### **Empatía mojada**

Usted practica la empatía mojada cuando asume los problemas del otro, cuando absorbe sus emociones negativas. Y de ese modo usted acaba sintiéndose mal también.

### **Empatía seca**

Practica la empatía seca cuando adopta una actitud de escucha distanciada, escucha que le permite oír y compartir los problemas de su entorno sin dejarse contaminar por las secreciones nefastas. Es un escudo de protección muy útil para no dejarse engullir.

### **Hacer «como si»**

La técnica mental del «hacer como si» consiste en actuar «como si» la situación que le incomoda o la cosa que tiene que hacer fuera la situación o la actividad más apasionante del mundo. Vívala al cuatrocientos por ciento, no se limite a sobrevivir, no refunfuñe, no espere rumiando a que un cambio providencial caiga del cielo.

### **Hacer de gato**

«Hará de gato» cuando se conceda un ratito solo para usted, un momento plácido y tranquilo, bien anclado en el instante presente, en el que podrá estirarse, bostezar, dejar que sus ideas floten como una meditación *soft*. Hacer de gato es simplemente contentarse con «ser», sin ceder a la presión del «hacer».

### **Hacer una F.I.E.S.T.A.**

En caso de situación tensa o hiriente, en vez de utilizar la «metralleta de reproches», hable pausadamente de lo que siente, formule una pregunta clara a su interlocutor. Para ello, haga una exposición F/Factual e Í/Íntegra de los hechos que le han contrariado. Luego E/Expresé sus S/Sentimientos. Por último, proponga un T/Terreno de A/Acuerdo, es decir, una sugerencia de mejora, una solución en la que las dos partes resulten beneficiadas.

### **Instantes de gratitud**

Agradezca todos los días lo que la jornada le ha aportado de positivo, desde el detalle más

insignificante (el placer de una taza de café al levantarse) hasta la dicha más grande (la inconmensurable alegría de una realización personal).

### **Libreta de lo Positivo**

Se trata de una libreta de direcciones en la que anotará, por orden alfabético, sus pequeños y grandes éxitos, sus pequeñas y grandes alegrías. ¿El método? Para cada letra, piense en palabras clave que evoquen momentos intensos y positivos. Ejemplo: para la A, Amor (describa sus momentos amorosos más bonitos), o Arthur (los buenos momentos pasados con su hijo), o Antibes (si ese lugar le evoca unas vacaciones memorables), o Artes marciales (si el recuerdo de una medalla obtenida le ha llenado de alegría), etc. Describa el recuerdo con precisión —el entorno, las personas— y también sus sensaciones físicas y emocionales.

### **Lista de sus experiencias positivas y lista de sus cualidades**

Haga una lista de los acontecimientos pasados más destacables para usted en términos de éxito y otra de sus cualidades. Eso le permitirá centrarse en los puntos positivos de su vida y de su persona, y recuperar así terreno en el plano de la autoestima.

### **Método EMART**

Este método le ayudará a definir los objetivos que desea alcanzar y le ofrecerá las posibilidades de lograrlo. Debe asegurarse de que su objetivo es E/Específico (claramente delimitado y preciso), M/Medible (un indicador de éxito debe poder indicar que se ha alcanzado), A/Alcanzable (definido de manera que se pueda llevar a cabo, dividido en una serie de objetivos accesibles, no debe ser «la estrella inaccesible»), R/Realista (para mantener una motivación fuerte, su objetivo debe ser coherente en relación con su perfil y sus aptitudes) y T/Temporalmente definido (debe fijarse una fecha límite).

### **Metralleta de reproches**

Es el «arma» que utilizamos cuando empezamos las frases con el «tú» del reproche («Tú nunca piensas en...», «Tú te sientas frente al ordenador sin preguntarme si...»). Es



indispensable suprimirla para evitar meterse en el engranaje de la agresividad. Más vale aprender a formular los propios sentimientos utilizando el «yo».

### **Misión «Blanco Total»**

Es la limpieza *in* y *out* integral.

La limpieza *in* o limpieza interior: debe identificar todo lo que le parece tóxico, nefasto o que suponga un freno en sus relaciones con los demás, en su organización, en su entorno. Puede hacer, como Camille, una lista de «no quiero seguir...».

La limpieza *out*, limpieza exterior: concéntrese en su marco de vida para mejorarlo de todas las formas posibles, deshaciéndose de objetos inútiles o deteriorados, seleccionando, ordenando, renovando la decoración...

### **Pensamiento y actitud positivos**

Sus palabras tienen una vibración; su actitud física, también. Ambas influyen enormemente en su estado mental y, por extensión, en su realidad. Por eso es bueno adoptar un pensamiento y una actitud positivos. Permanecer erguido en lugar de encorvado, sonreír y no poner mala cara, ver la parte positiva en todo en vez de quejarse y desanimarse... Practique la formulación positiva: emplee en sus frases el sesgo positivo con preferencia al negativo, la forma activa con preferencia a la pasiva. Existe una gran diferencia entre decir «jamás en la vida lo conseguiré» y decir «afronto las dificultades organizándome y movilizandome mis recursos». ¡Depende de usted!

### **Power Songs**

Haga una *play-list* de canciones que le darán alas para volar.

### **Respiración profunda**

Dedique un poco de tiempo, dos o tres veces al día, a respirar hondo. Siéntese tranquilamente, relaje bien todas las tensiones de su cuerpo, afloje la mandíbula entreabriendo apenas la boca. Cuente hasta cuatro inspirando, hasta dos conteniendo la respiración, hasta cuatro espirando, hasta dos conteniendo de nuevo la respiración. Poco a

poco, su capacidad respiratoria mejorará y pasará a ritmos inspiración-apnea/inspiración-apnea de 8-4/8, 12-6/12, 16-8/16.

Importante: la calidad de la espiración es primordial, pues, cuanto mejor espire, mejor llenará a continuación los pulmones de aire nuevo. Y ese aporte de oxígeno revitalizará todo su cuerpo, por no hablar del cerebro...

Cuide ese soplo vital e imagine que actúa como un masaje interior.

## **Rumihucha**

¡Es una hucha contra la tendencia a rumiar! Para hacerla, recicle un tarro o utilice una bombonera de cristal. La idea es que, cada vez que se sorprenda rumiando un pensamiento negativo o estéril, debe meter un euro en la rumihucha. ¡Una práctica abierta a toda la familia!

## **Sonrisa interior**

Los maestros taoístas enseñaban el arte de la sonrisa interior —o el arte de recuperar la serenidad interior—, garantía de salud, dicha y longevidad. Es un estado de bienestar y calma que se obtiene mediante ejercicios regulares de relajación y respiración profunda. La sonrisa interior es también la capacidad para desarrollar aceptación, benevolencia, generosidad y amor por uno mismo y por los demás. Experimentar este estado de ánimo es lo que aporta la famosa «paz interior».

## **Teoría de los pequeños pasos**

Esta teoría nos dice que es más sensato ver el cambio como una sucesión de pequeñas etapas, de pequeñas transformaciones, que como una montaña inmensa que hay que escalar del tirón. ¡De este modo asusta menos y resulta mucho más fácil llegar al resultado final!

## **Triángulo dramático**

El triángulo dramático es un principio que describe los tres papeles simbólicos que podemos desempeñar por turnos, más o menos conscientemente, en el guión de una

relación negativa: el de víctima, el de perseguidor o el de salvador. En un esquema como este, no puede haber un desenlace favorable. Por eso es preciso salirse del juego.

Mi más profundo agradecimiento a Stéphanie Ricordel y a Élodie Dusseaux, editoras de Eyrolles, por haber creído en mi proyecto y haberle permitido ver la luz.

También, mi enorme gratitud a Stéphanie, mi hermana gemela, y a mi madre, quienes me han ayudado enormemente y apoyado con su opinión benevolente y constructiva durante todo el proceso de escritura de esta obra.

Gracias a Régis, mi querido creativo, por sugerirme el título de este libro.

Y por último, gracias a mi hijo, Vadim, por ser lo que es y aportarme tanta felicidad.

**¿Cansada de la rutina? ¿Necesitas dar cuerda a tu vida? ¡Con este manual de coaching camuflado de novela romperás cualquier amago de insatisfacción!**

—Probablemente padece usted de algún tipo rutinitis aguda.

—¿De qué?

—Rutinitis aguda. Es una afección del alma que afecta cada vez a más gente en el mundo, sobretodo en Occidente. Los síntomas son casi siempre los mismos: disminución de la motivación, melancolía crónica, pérdida de referencias y de sentido, dificultad para ser feliz pese a la abundancia de bienes materiales, desencanto, lasitud.

—Pero... ¿cómo sabe todo eso?

—Soy rutinólogo.

—¿Rutino... qué?

Una historia ingeniosa e inteligente sobre una madre de familia que está cansada de la rutina. Pese a ser consciente de que necesita cambiar algo en su vida, no sabe por dónde empezar. Hasta que un día se cruza con un curioso terapeuta y decide seguir sus originales consejos...

**«Una de esas novelas que ayudan a encontrar la felicidad, que invitan al optimismo.  
Raphaëlle Giordano nos enseña a rehacer y volver a amar la vida.»**

MADAME FIGARO

**«Una maravillosa novela feel good.»**

MARIE FRANCE

**Raphaëlle Giordano** es escritora, pintora y coach en creatividad. Diplomada por la escuela superior Estienne de artes aplicadas y técnicas gráficas, durante casi una década ejerció como creativa en agencias de comunicación parisinas y posteriormente fundó su propia empresa EMOTONE, que ofrece entretenimiento creativo y artístico para eventos corporativos. Con una formación excelente en el campo de la comunicación y la empresa, ha desarrollado programas de cohesión laboral, afirmación del ser, gestión del estrés, creatividad e innovación. Anteriormente ha publicado libros especializados en coaching creativo y crecimiento personal.

Con su primera novela, *Tu segunda vida empieza cuando descubres que solo tienes una*, Giordano crea una ficción para hablar de un tema que le apasiona: el arte de cambiar la vida para encontrar la felicidad. Un libro envuelto en una narrativa cuidada y avalado por sus conocimientos de pedagogía, que se ha convertido en un fenómeno editorial en Francia, posicionándose durante un año ininterrumpidamente en los primeros puestos de las listas de best sellers. Gracias a Giordano, más de 400.000 lectores franceses ya han descubierto el camino hacia la felicidad.

[www.raphaellegiordano.com](http://www.raphaellegiordano.com)

Título original: *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une*

Edición en formato digital: febrero de 2017

© 2015, Groupe Eyrolles, París, Francia

© 2017, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

© 2017, Teresa Clavel, por la traducción

Adaptación del diseño de la portada original de Éditions Eyrolles: Penguin Random House Grupo Editorial

Fotografía de portada: Mariia Sniegirova © Shutterstock

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-253-5496-0

Composición digital: M.I. Maquetación, S.L.

[www.megustaleer.com](http://www.megustaleer.com)

Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

# Índice

Tu segunda vida empieza cuando descubres que solo tienes una

Capítulo 1

Capítulo 2

Capítulo 3

Capítulo 4

Capítulo 5

Capítulo 6

Capítulo 7

Capítulo 8

Capítulo 9

Capítulo 10

Capítulo 11

Capítulo 12

Capítulo 13

Capítulo 14

Capítulo 15

Capítulo 16



Capítulo 17

Capítulo 18

Capítulo 19

Capítulo 20

Capítulo 21

Capítulo 22

Capítulo 23

Capítulo 24

Capítulo 25

Capítulo 26

Capítulo 27

Capítulo 28

Capítulo 29

Capítulo 30

Capítulo 31

Capítulo 32

Capítulo 33

Capítulo 34

Capítulo 35

Pequeño vademécum de rutinología

Agradecimientos

[Sobre este libro](#)

[Sobre la autora](#)

[Créditos](#)