

BENDITOVIRUS

DIARIO DE UNA PANDEMIA

PARTE I

LO DE DENTRO

Capítulo I

INTERIORIDADES

Muere hoy en mí toda una troupe de personajes. Muere la que no se cree válida. Muere la que siempre está esperando a ver qué dirán. Muere la que necesita demostrar. Muere la perfeccionista que jamás encontraría la luz ideal, el labial idóneo. Muere la que tiene pudor escénico, la que se siente poco digna ante los maestros a los que sigue, la que lleva queriendo escribir un libro desde que era pequeña, la que ya ha empezado dos y no ha acabado ninguno, la que no se atrevía ni a intentarlo con los vídeos porque ya no tiene edad para ser youtubber.

Hoy muere en mí la que provoca situaciones de carencia fuera, para sanar sus propios patrones dentro. La que se siente pequeña cuando conecta con su grandeza. La que no se atreve a brillar cuando ve que no encaja. La que confía en su marido con fe ciega, aunque eso suponga veces perder la fe en sí misma.

Hay partes de mí que aún se resisten a morir, como la que todavía no está preparada para despedirse de su socio. La que sigue enfadándose cada vez que él la desequilibra. La que después siente culpa al darse cuenta de que él no es más que un espejo de ella y su propio desequilibrio, escondido tras una aureola de mujer zen... o bendita.

Esta no era la forma en la que habría querido comenzar un libro. Pero claro, tampoco esperaba que la forma de todos estos renaceres llegase en forma de pandemia mundial.

Estamos confinadosⁱ. Medio planeta ¿civilizado? lo está. Diría occidental pero alcanza el oriente, diría europeo pero surgió de Asia, diría primer mundo pero ataca a todas las clases. Y digo "¿civilizado?", y lo interrogo de nuevo, porque parece por las noticias que esto no ocurre en los lugares más desfavorecidos del planeta. Porque, total, en esos países olvidados ya tienen sus propias pandemias de hambre, de guerra, de enfermedades incurables que hace tiempo nosotros curamos. Esos pueblos se toman esta situación como algo inaudito... "¿Confinados en casa? Qué suerte tener casa, yo vivo en un campo de refugiados"... o encima de unos cartoneros debajo de un puente de la Castellana, que tampoco hace falta irse tan lejos para ver miserias...

Hoy me he levantado helada. Creí que era porque se nos ha acabado el gasoil y el termostato de la calefacción no ha podido calentar el baño a tiempo. Creí que era porque, al abrir los ojos, el jardín me ha sorprendido con un paisaje nevado como hace años no teníamos. Creí que era por todo lo de fuera, hasta que he recibido una llamada inesperada... y entonces me he roto. Porque, evidentemente, el frío helador venía de dentro. Nació de un corazón congelado, que ha ido bajando grados estos días, a medida que iba consolando a amigas, animando a un primo, levantando a un padre, filtrando noticias. He ido postponiendo la meditación o el qigong, porque había muchos videos inspiradores que ver y compartir, muchos audios motivacionales que grabar a los que notaba más apagados, o mails de duelo a los que también habían perdido a alguien, cambiando los momentos

programados para mí, para hacerle una compra a quien sentía con miedo.

He estado rodeada de tanto desborde emocional, que me he venido arriba, me he hecho fuerte, o eso creía yo. He creído que podía con todo, porque total soy una privilegiada. Porque a mí el virus no me ha pillado, porque vivo en una casa con jardín, porque no estoy haciendo realmente nada del otro mundo, que los héroes son los médicos, que yo tengo que darlo todo... Y de tanto dar, se me ha olvidado guardarme un poquito de amor para mí, un poquito de calor al menos. Y las capas de hielo y nieve que he ido amontonando sobre mi corazón para no sentir el dolor ajeno, para anestesiarlo, han conseguido insensibilizarlo tanto que he dejado de sentir todo lo demás. Las llamadas de mi cuerpo quejándose con una lumbalgia, las miradas de mis mastines pidiendo un rato de caso, los suspiros de mi chico ocupándose de todo en casa. Y sobre todo he dejado de sentir mi propio latido, que pedía a gritos un instante para mí, un cuarto de hora de silencio, un pequeño descanso de las lumbares... y del alma.

Para una PASⁱ de libro, un momento así puede ser un caos... o una bendición. Y como no, haciendo honor a mi marcaⁱⁱⁱ, he decidido que me quedo con la segunda. Porque de caos ya vamos servidos en España ahora mismo, gracias. Así que me he puesto a escribir para ordenar este galimatías y tratar de darle la vuelta a todo lo que me bullía dentro, para buscarle un sentido, para saber cómo digerirlo yo primero, para transmutarlo después en una inspiración para otros.

Hoy me he atrevido a grabar mi segunda #pastillaroja^{iv}. Porque llevaba varias semanas de encierro "voluntario" consumiendo contenido de otros^v, depurando mis propias conclusiones, compartiendo por guasap

mi selección personal de grandes éxitos, sin atreverme a dar un paso al frente para opinar en carnes propias. Así que me lancé al vacío con esa primera pastilla, totalmente atorada, con mucho que decir pero sin ningún propósito definido, y en el fondo pensando a quién podría interesarle lo que yo pudiera contar. Y lo que me devolvió el smartphone fue una marabunta de gente queriendo salir de la Matrix^{vi}. Gente que ya conocía, gente que no. Gente de la que había perdido la pista pero que ahora me sorprendía. Gente en algunos casos que ni siquiera sabía cómo reenviar el enlace, ni mucho menos suscribirse al canal, pero que pedía más porque algo le había hecho click, porque una frase le había conmovido, o porque quería que hablase sobre temas que empezaron a lloverme como sugerencias. Gente en fin que, contra todo pronóstico, se había sentido identificada con alguna de mis reflexiones y quería que yo les pusiera voz, porque ellos no tenían el valor de hacerlo, o eso dijeron.

Lo que ellos no sabían es que, desde esa marea de acogedora estupefacción hasta la nieve de hoy, yo había perdido el mío, mi valor, digo. Estoy hablando de poco más de una semana, pero ya avisé que los PAS somos intensos y podemos cambiar de inclinación la montaña rusa emocional en cuestión de segundos.

Hoy me he levantado helada. Hoy he grabado mi segundo vídeo. Bien. Pero no sería yo si no te explicara lo que ha ocurrido entre estos dos momentos, lo que ha descongelado mi corazón. De algún modo mágico e incomprensible, mientras deambulaba por la casa en modo 'Walking Dead', a las 11:11 mi móvil ha sonado y al otro lado me ha hablado una persona que nunca habría esperado. M^a Ángeles Cámara^{vii}, uno de mis referentes en desvelar mundos ficticios, la biodescodificadora que me reconcilió con mi linaje femenino. No

teníamos trato más allá de la consulta y de algún mensaje ocasional, por eso he pensado que se había equivocado. Pero ella va y me pregunta qué tal estoy, sin darle ninguna importancia a mi voz de sorprendida. Me empieza contar su experiencia en un evento con Sergi Torres^{viii} sobre el que yo había comentado días antes. Y, según va hablando, con esa voz pausada suya, algo dentro de mí empieza a caldearse, y voy volviendo a la vida, y entonces oigo como algo se resquebraja y creo que me he quebrado, pero no, es solo el iglú en el que había metido a mi maltrecho corazón. Y en mitad de la conversación rompo a llorar como una Magdalena, y ella sin saber muy bien qué decir porque no entiende mis mocosas palabras. Y cuando ya me calmo y respiro, le pido disculpas porque yo en realidad soy fuerte pero no sé qué me pasa. Y en ese momento llega LA FRASE: "Quizás lo que te pide la vida no es que seas fuerte, sino que te permitas ser vulnerable". Y desde ahí me acompaña suavemente, mimosamente, en una llamada que parece un abrazo, uno que no podríamos darnos ahora de otro modo. Y me sigue abrazando mientras reconstruyo mis ruinas. Y me recuerda, sin darse ninguna importancia, como hace siempre, que todo esto es una película y que yo estoy creando mi propia realidad. Y mientras, yo me dejo hacer, me dejo arrullar, me doy permiso de una vez para licuar en lágrimas la carga que he estado portando y soltar el lastre. Y por eso debo decir adiós a todos esos personajes del principio y desapegarme de ellos, matarles y dejarles partir. Para volver a ser ligera. Para volver a mi centro. Y para, desde ahí, poder volver a estar disponible para cuantos requieran de mí.

Esa es la ayuda humanitaria. Esa es la esencia humana. Reconocer nuestra vulnerabilidad. Que para unos será una tristeza dormida y para otros será la brutal realidad de no tener que comer ese día, pero que para todos pasar por reconocer lo que es, como decía Hellinger^{ix}. Y

construir desde ese punto de partida una realidad mejor, un mundo menos helador.

Ha sido una llamada corta pero intensa.

Después ha habido una grabación bajo la nieve.

Después la paz del silencio blanco mientras seguía nevando, recreándome en la belleza varios minutos como antes nunca solía hacer.

Después me he sentado a leer mis joyas mañaneras. Y la primera ha sido un post de Isa Cañelles, que decía no tener un buen día*. Y entonces he recordado lo que me dijo después del primer vídeo, que solo siendo auténtica y contando cosas cotidianas conseguiría conectar con personas reales. Esas mismas personas reales que estuvieron interactuando conmigo y pidiéndome más después del vídeo, pero cuya insistencia no fue suficiente para atreverme a grabar otro. Porque ya lo he dicho, yo escuchaba a la insegura que habita en mí y que tiene miedo de no interesarle a nadie. Por eso Isabel, que sabe mucho sobre autosabotajes, me mostró otra versión del guion, que me hizo enfrentarme a mí misma. ¿Y si quisieras hablar de otras cosas? ¿Y si te pusieras transcendental? ¿Y si te atrevieras a tocar temas más místicos? Pues quizás, y solo quizás, sonarías con una voz impostada, emulando a esos maestros a los que tanto admiras. Y, lo más importante, dejarías de ser esa pequeña referencia para el ciudadano de a pie, ese que también siente miedo cuando sale al súper, ese que también se enfada con los políticos, ese que también llora porque su amiga ha muerto.

Isa me conoce bien y además domina con maestría las claves de un relato. De modo que me dio el empujoncito definitivo para recuperar el valor. Para seguir grabando, para seguir escribiendo y, en ambos casos, poner en mi boca las anécdotas reales que podrían estarte ocurriendo también a ti. Para que sepas que no estás solo y, también tú, escuches a tu corazón. Y para eso debo seguir yo escuchando mis llamadas interiores, así que allá voy.

Mentiría si te dijera que mi corazón se heló solo por autoprotegerme de lo de fuera. Si le doy una vuelta de tuerca más a este ejercicio de introspección, lo cierto es que el toque glacial último me lo dio desconectarme de lo de dentro. Sería muy eneatipo 2^{xi} si solo mostrase mi faceta de "ayudadora". Pero ya he llegado hasta aquí para honrar a mi uno, la "inspiradora", de modo que confieso que, a veces, pierdo la fe. Sí, soy tremendamente espiritual, pero en ocasiones me despisto con mis propias miserias humanas y se me olvida que esto es un juego, que tengo un propósito, que todo esto es parte de un contrato de vida. Y en esos días (porque la desazón me dura días enteros) me desconecto de todo lo divino que hay en mí. Apago el interruptor de la luz y lo veo todo negro. Nada de estremitas en la pared, como las lámparas de mesilla de los bebés. Oscuridad total. Pero de repente, cae una nevada en mitad de la primavera y a mí me da por empezar a escribir mi primer libro real y a unir puntos^{xii} y a reconectarme con una llama y un latido muy profundos.

Y entonces, solo entonces, comprendo que TODO SALDRÁ BIEN. Y por eso estoy aquí, para decírtelo a ti.

Capítulo 2

DECISIONES

Me he atrevido. Por fin me he atrevido. Me he despedido a mí misma. He roto con mi socio de las inversiones.

Y digo que he roto porque lo siento así, como una ruptura de relación. Y una ruptura de esquemas, de patrones, de estructuras antiguas. Yo, rompiendo mi crisálida y volando libre, al fin.

Esto era lo más difícil. Ni grabar vídeos, ni escribir posts, ni empezar un libro. Decir adiós a alguien siempre es lo más difícil. Y en estos tiempos de crudeza, en los que tantas personas están perdiendo para siempre a sus más queridos, busco la forma amable de encajar esta no-muerte, esta muerte virtual, esta despedida sólo ficticia. Porque quien se va no es mi socio, ni nuestro acuerdo, ni el dinero al que renunció. Quien se va, realmente, es esa parte de mí que se resistía a soltar. Soltar el apego a lo que era, para avanzar a lo que será. Y ese juego de tiempos verbales sólo puede darse desde el presente de indicativo. Porque todo lo demás no existe, ahora con más certeza que nunca. Todos los antiguos paradigmas se están difuminando en gris, ocultos por una nube de polvo de los edificios tan altos que han caído. Y todas las nuevas posibilidades aún no se vislumbran nítidas, desdibujadas por la bruma que nosotros mismos proyectamos. Halos de grandeza, vapores de indignación, suspiros de resignación, nubes de ansiedad.

No tenemos ni idea de lo que está por llegar. Y sin embargo, se nos pide calma y confianza. No desde el Gobierno, no los confinadores, no los conspiradores, no las corporaciones. Calma y confianza es lo que esperan de nosotros quienes nos observan desde otros planos. Aquellos que, amorosamente, esperaban nuestro despertar y ahora asisten atónitos a nuestro desconcierto.

Porque esto nos ha pillado desprevenidos a todos, sí señor. A los que andaban dormidos, a los que aún duermen, y a los que soñábamos con un cambio. Porque ninguno esperaba que el cambio fuese así de brusco y masivo, nivel tercera Guerra Mundial, como algunos vaticinan.

No quiero entrar en ese discurso. No niego la guerra, ni la orquestación de la pandemia, ni los oscuros intereses de quienes van a sacar beneficio de esto. A lo que me niego es a echar otro tronco a ese fuego, porque aparte de quemarnos las retinas y los tímpanos, no produce ningún bien, ni calienta, ni sirve para cocinar nada nutritivo. Fuego en los telediarios, fuego en las redes sociales, fuego en el desbordado guasap. Fuego cruzado además entre políticos de todos los bandos, entre empresarios y trabajadores. Y aquí lo que menos necesitamos son llamas ni balas.

Porque mientras, en una aldea de vaya usted a saber qué región de África, hay un chaval desnutrido a punto de pasar a la lista de 9.000 niños que mueren de hambre al día. Y que componen una estadística a la que todos nos hemos acostumbrado, también yo, la PAS de libro. 9.000 al día. Zas. Inadmisible pero interiorizado. Como montones de otras cosas a las que estamos inmunizados, a esas sí, y de las que no escribiré para no hacer demagogia.

Porque yo estaba hablando del cambio. De ese propósito, para mí indudable, qué tiene esta pandemia. Y por eso no importa si me paso horas hablando sobre la geoestrategia en la sombra, ni tampoco sobre las miserias del mundo. Para eso ya existen montones de conspiranoicos en un caso y de ONGs en el otro, que lo hacen mucho mejor que yo. El foco, creo, debería estar en el sentido que le damos a esta vivencia. No en el por qué nos sucede esto, ni siquiera en el para qué está pasando. Yo he decidido quedarme (y esta es solo mi opción personal) en un punto intermedio: cómo voy a vivirlo.

He tenido altibajos (y sospecho que no han terminado) en mi manera de afrontarlo. Los primeros días, negacionista. Los siguientes, extremista. Después me calmé y me puse a ayudar, modo Teresa de Calcuta. Y cuando parecía que todo iba bien y yo iba a levitar de un momento a otro, me desplomé. Porque con tanta preocupación salvadora por otros, se me había olvidado ocuparme de mí. Y ahí llegó el recogimiento y en medio la pena que contaba. Y en ese punto, el primer capítulo del libro. Y desde ahí la paz. Pero después de unos días de equilibrio, las obsesiones vuelven, y los «y sí», y la fricción con la realidad, que me impide mantener esa serenidad tan preciada. Porque todos andan como pollos sin cabeza, uno trolleando, otro difundiendo fakes, muchos intentando convencerme de que estoy ciega, otros presionando para que haga cosas que no quisiera, unos cuantos pidiéndome ayuda porque están perdidos, los menos preguntando qué tal estás.

Y de repente, llega la Semana Santa. Sin planes, sin fechas, sin caravanas de operación salida. Y me encuentro en mitad de un mar que he generado yo y que encima no tiene playa. Un mar de angustias, de imposiciones, de prisas. Y en ese punto, en una de las

meditaciones a las que me aferro para no perder la cordura, las olas se paran. Mi cabeza se calla un segundo. El silencio se hace dentro de mí. Y al igual que los ciegos oyen mejor, yo, que me he quedado sorda, lo veo con claridad: no son ellos, eres tú.

Nadie me está obligando a nada, es sólo que yo he olvidado que tengo libre albedrío. La única cualidad, la única, que supuestamente nos distingue del resto de criaturas... y la que menos sabiamente usamos. Esa libertad que usé para dejar de ir a misa hace años, esa misma, me permite este Jueves Santo volver a vivir una muerte interior. Y, haciendo mi propia reinterpretación de ese Evangelio que casi aprendí de memoria, decido enfrentarme a mi cruz y asumir la muerte que implica. Y me preparo para mi calvario particular, Elisa perdónales porque no saben lo que hacen, socio por qué te he abandonado, eclipse que oscurece la alegría de vivir, la mía y la de media humanidad.

Así que me empeño en recuperarla y convoco amigos a varias *birroconferencias*. Y a mi socio le escribo una carta de despedida. Y a los atormentadores les despido en Facebook. Y poco a poco, en esos tres días, voy dejando caer todos los velos hasta que el tercero resucitó y, cuando llega el Domingo Santo, yo siento que soy una nueva Elisa. Con las mismas luces y penumbras, pero con otro grado de atención.

Y sigo decidiendo, que le estoy pillando el gusto a esto de elegir. Y me empeño en no saltarme ni un día la meditación y en tratar de alargarla. Y en añadir un poco de baile a mi vida. Y en retomar la cocina. Y, cuando estoy a punto de sucumbir a la tentación de

programarme otras 43 actividades, decido que no, que me conozco. Que mejor 3 y que consiga ser constante. Y, por primera vez en mucho tiempo, me siento digna. Digna en mi imperfección. Digna sin tener que hacer nada que no elija. Ese es mi cómo, pequeño y sencillo, sin aspavientos. Ahora sólo quiero ser capaz de no perderme otra vez y, si lo hago, no torturarme de nuevo, sólo volver a los créditos del principio y recomenzar mi película.

Ése es el cambio. En algún momento, no me preguntes por fórmulas, he descodificado las letras verdes de Matrix. He empezado a entender el código que cae a chorro. Y es muy posible que vuelva a encontrarme con un gato negro o una rubia de rojo... pero estoy segura de que, esta vez, voy a saber reconocerlos. Y sé que tú también puedes hacerlo. Sólo cierra los ojos y escucha el silencio. Un minuto cada vez. Hasta que sientas sólo eso, tu paz.

Capítulo 3

MIS LISTAS

Hoy me resistía a sentarme a escribir. Es algo que me he propuesto hacer todos los días, aunque sea 10 minutos. Y que además me encanta. Pero como los dos primeros capítulos me he puesto tan "jonda", como diría nuestro amigo Pancho, pues sentía no tener nada trascendente que decir. Y ahí he encontrado la clave: no me apetece ir siempre en plan trascendental. Así que hoy, simplemente, voy a hacer una lista de las pequeñas cosas que me están salvando.

Ayer le recomendé a mi madre un libro de Viktor Frankl, ese en el que relata su experiencia en Auschwitz^{xiii}. Ya sé que un confinamiento voluntario en casa de uno dista mil leguas de un campo de concentración, pero mi madre tenía un mal día y es la referencia que me ha venido a la cabeza. Ella me había enviado un artículo muy deprimente sobre el dichoso virus y yo me he puesto (en modo marisabidilla) a explicarle las bondades del pensamiento positivo. Y su respuesta ha sido: "Hija, tienes razón, pero desde mi edad la óptica es distinta". Personalmente, no creo que sea una cuestión de edad, pero como yo no he llegado a la suya, he preferido no discutir. Y ha sido al cabo de un rato cuando me ha asaltado la frase de Frankl: "¿Por qué no te suicidas?" Así de brutalmente les entraba a sus pacientes psiquiátricos cuando, años después del exterminio, amplió el enfoque con el que abordaba sus consultas de neurología.

Como soy muy fan de las listas, se me ocurren una docena de respuestas a esta pregunta nada más hacerla, así que por si tardo en ponerme con la recopilación, te invito a que vayas haciendo la tuya. Pero esa sería la lista (C) y yo he dicho que lo de hoy solo sería la (B). Cosas sencillas que estoy haciendo, hábitos saludables que estoy incorporando a mi vida. Y claro, eso me lleva en primer lugar a contarte que estoy tratando de desterrar antes todos los que me resultan tóxicos. Durante este periodo me estoy dando cuenta de la cantidad de inercias a las que tiendo automáticamente y que me tienen sometida absolutamente. De modo que he decidido apagar el piloto automático, ahora que me puedo dedicar sin interrupciones esos 21 días que dicen que hacen falta para afianzar una rutina.

No prometo ser capaz de calzármelos todos, pero por ahora he conseguido identificar a la mayoría. Aquí va.

Lista A, de mis hábitos caducados:

- 1. Darle snooze al despertador. Hace tiempo que cambié el habitual pitido estridente por un piano de Clint Eastwood en el móvil, pero aun así no me resisto a rascarle esos minutitos al sueño.
- 2. Encender el iPhone sin haberme siquiera duchado. Enredarme sin querer en las notificaciones.

- 3. Lavarme los dientes con un torbellino en la cabeza, intentando asomarme a la ventana o tener la mente presente, según el día.
- 4. Leer el guasap desayunando.
- **(Edición COVID)** 5. Pasarme otros 40 minutos leyendo noticias desesperantes y vídeos escalofriantes.
- **(Edición COVID)** 6. Dedicar otra hora y media a calmar a personas cercanas, presas del pánico, la tristeza y el dolor por sus pérdidas reales o las que acaban de ver en redes, como yo.
- **(Edición COVID)** 7. Ponerme a trabajar mucho más tarde de lo que había previsto.
- **(Edición COVID)** 8. Mosquearme con la gente porque *ya les vale intoxicarse así*.
- **(Edición COVID)** 9. Mosquearme con el gobierno porque *la culpa es de los políticos*.
- **(Edición COVID)** 10. Mosquearme con el vecino de enfrente, porque ha votado a los que dirigen ahora.
- **(Edición COVID)** 11. Mosquearme conmigo misma porque no me gusta juzgar a la gente, menos aún por lo que voten.
- **(Edición COVID)** 12. Volver a centrarme en mi trabajo, enfadada por haber perdido el foco.
- 13. Leer las tres cuentas de correo y empezar a contestar a todo el mundo, que me pide documentos, me pregunta dudas y me marca plazos según les parece.

- 14. Mosquearme de nuevo conmigo misma porque llevo dos horas currando y no he hecho nada de lo que había planificado para hoy.
- 15. Empezar con la tarea clave del día y a los 10 minutos ponerle mala cara a David, que inocentemente pregunta si quiero comer ya.
- 16. Hacer cualquier cosa de comer, medio de mala gana (o estresarme y sentirme culpable si se me adelanta él, porque he estado con un "ya voy" mucho más rato de lo prometido).
- 17. Comer como los pavos, deglutiendo estresada y con el telediario de fondo.
- 18. Recoger la mesa mientras busco un poco de chocolate porque tengo ansiedad.
- 19. Sentarme a meditar 15 minutos y acabar mirando otra vez las redes porque, total, eso también cuenta como tiempo para mí, ¿no? Y además al final "me dedico" 30 minutos, eso está bien, ¿verdad?
- Repetir absurdos del 8 al 11, porque *desde luego qué pesadilla el guasap*.
- 20. Sentarme a trabajar y repetir los despropósitos del 13 al 15, porque *desde luego qué pesadilla el mail*. Finalmente acabar, con más o menos gusto y esfuerzo, menos de un tercio de mi lista diaria de tareas.
- 21. Estresarme cuando David, que lleva más de ocho horas de curro productivo y eficiente, me propone salir a pasear con los perros. Postponerlo sin fin hasta que se cansa de esperar y decide irse solo,

o se conforma con que salgamos con prisas porque se nos hace de noche.

- 22. Repetir secuencias de la 16 a la 18 para cenar.
- 23. Derrumbarme en el sofá y ver una serie porque se nos ha hecho tarde para una peli completa.
- 24. Acostarme con la extraña y molesta sensación de que no he hecho nada en todo el día.

Lista B, de mis hábitos mejorados:

Que nadie se altere, esta lista es personal e intransferible y aclaro que soy autónoma y no tengo hijos (otro día hablamos de estilos de vida).

- **(Nuevo)** 1. Estirarme y conectar con la luz.
- **(Nuevo)** 2. Despertarme con la banda sonora de Rocky en el Sonos del baño (cortesía de mi chico). He desterrado el móvil de la mesilla.
- 3. La viñeta diaria de Dilbert mientras se hace la tostada.
- **(Nuevo)** 4. Leer mientras desayuno, pero no en el móvil sino en un libro.
- **(Nuevo)** 5. Lavarme los dientes con el grifo cerrado... pero la puerta abierta. Salir al jardín (sí, no me odiéis) y respirar la naturaleza, escuchar los pájaros, agradecer donde vivo. Parece obvio y fácil pero yo nunca lo había hecho (vale, ahora no me miréis con pena).

- 6. Hacer la cama y recoger el salón y la cocina.
- **(Nuevo)** 7. El resto de logística casera, de la que antes se encargaba una chica encantadora a la que ahora no veo, nos la hemos repartido en varios días, una horita cada cosa (aspirador, muebles, baños, lavadoras y plancha). Y amenizarlo con música a tope que dé subidón (para rollos como el aspirador) y con podcasts interesantes (por ejemplo durante la plancha).
- **(Nuevo)** 8. Revisar si hay algo urgente en el guasap y contestar solo a eso. Para llegar aquí he tenido que tomar una decisión muy drástica y nada popular: salirme temporalmente de casi todos mis grupos. Sé que quizá no la compartas, pero para alguien con FOMO^{xiv} era la única solución viable. Y te sorprenderá saber que la falsa impresión de cercanía que suele producir se ha convertido en más conversaciones reales y mucho más personales. No sé si volveré...
- **(Nuevo)** 9. Mis 20 minutos de qigong (o chi-kung, como quieras). Llevaba años queriendo practicar, desde que lo descubrí en un curso de mindfulness con Alejandra Vallejo Nágera^{xv} y justo había encontrado una clase los viernes... que ha dejado de existir temporalmente. Así que, poco a poco, sin constancia al principio, lo estoy logrando (algunos días 10 minutos, otros 20). Y no os puedo decir lo equilibrado que me deja el cuerpo, aunque lo que más me flipa es el reset que le hace a mi cabeza loca.
- **(Nuevo)** 10. Mi ratito de escritura. Esto es lo que más resistencias me ha generado. Que si no me da tiempo hoy, que si ayer ya escribí bastante, que si total para lo que tengo que decir... En fin, vosotros juzgaréis, pero a mí me sienta bien sentarme a reflexionar y, si por

el camino inspiro a alguien una chispa de luz, pues ya me doy por pagada.

- **(Nuevo)** 11. Ponerme con la tarea más difícil del día lo primero. Esto no es mío, lo leí^{xvi} hace mil años, pero hasta ahora no había podido cumplirlo. En mi caso han sido mis nuevos propósitos 9 y 10, salvando algunas urgencias laborales que tenido que resolver estos días. Pero estoy usando este mismo consejo también con las horas que le dedico al trabajo.
- **(Nuevo)** 12. Ponerme a currar en un estado de total concentración, calma y motivación, provocados por el qigong y la escritura. Revisar el mail y priorizar cuáles contestaré y cuándo, pero centrarme primero en las tareas planificadas para hoy.
- **(Nuevo)** 13. Parar 30-45 minutos antes de la hora de la comida y cocinar algo medio decente. [Mejorable]
- **(Nuevo)** 14. Comer con los cascos puestos y un vídeo seleccionado muy cuidadosamente para que sea nutritivo [sé que no es lo ideal, pero estamos negociando sobre la televisión].
- **(Nuevo)** 15. Recoger mientras me preparo una infusión, elegida en función de cómo me encuentre ese día.
- **(Nuevo)** 16. Sentarme a meditar 20 minutos... y meditar 20 minutos. Nada más. Descubrir cómo se va moldeando mi mente cada día. Observar cómo casi todas las veces no es capaz de estarse quieta ni callada. Aprender a no pelearme con ella. Ser paciente y volver cada vez a la respiración. Aceptar lo que llegue, sea inspiración o inquietud. Reconocer el silencio cuando me calmo. Distinguir que soy algo más que esa mente. Sorprenderme con la paz que me queda.

- **(Nuevo)** 17. Ponerme a trabajar de nuevo, con una claridad y lucidez inusitadas para la hora de la digestión.
- **(Nuevo)** 18. Parar cuando llega el atardecer y turnarnos para pasear a los perros (sí, no me odiéis otra vez, ya dije que soy una afortunada). Disfrutar de cada centímetro de campo, de cada carrera de Rocky y Mora, de cada sonido imperceptible, de cada matiz rojizo de la luz. Volver a casa antes de lo habitual, porque los paseos ahora no son de recreo y escuchar aquí y allá el himno nacional o el "Que viva España" de Manolo Escobar, salpicados de aplausos, no muy concentrados pero muy sentidos.
- **(Nuevo)** 19. Sacar un rato para bailar como si no hubiera un mañana (he descubierto el Just dance Now), o alternarlo con una ración de sensualidad (me quedé sin plaza física en danza del vientre, pero la han abierto online), o con una sesión de estiramientos (mi antigua profe de yoga, anti tecnológica ella, se ha reconvertido a virtual).
- **(Nuevo)** 20. Buscar [todavía estoy en buscar] media hora para leer, de nuevo un libro y no las redes. [Mejorable]. Los fines de semana se me da mejor porque he empezado a hacer détox de móvil.
- **(Nuevo)** 21. Cenar charlando, sin noticias.
- 22. Seguir con la maratón de Star Wars, por una vez en orden cronológico 3x3+2.
- 23. Escribir en mi libreta de agradecimiento al menos una cosa que la vida me ha regalado hoy.
- **(Nuevo)** 24. Acostarme satisfecha y relajada, con una sensación de plenitud que no recuerdo en años... si es que alguna vez la tuve.

Capítulo 4

LOS ESPEJOS

Ayer discutí con mi amiga María. No me peleé con ella, aunque a ratos lo pareció. Sólo era una discusión en el sentido amplio de la palabra, me refiero a un intercambio de opiniones. Y sin embargo, se me quedó muy mal cuerpo, como si hubiera sido algo personal.

Llevábamos semanas queriendo hablar los tres, desde antes incluso del confinamiento, pero entre pitos y flautas no encontrábamos el momento. Así que habíamos estado poniéndonos al día por mini retahílas en guasap. Y algunas de esas conversaciones me habían resultado frustrantes por eso, porque eran demasiado complejas para desentrañarlas en un chat. Básicamente política, cultura y sociedad, ahí es *ná*.

Por fin quedamos para echarle un ratillo, zumo en mano esta vez, que el finde ya había tenido suficiente vino. Pero lo cierto es que, cuando quisimos recordar, llevábamos dos horas y media debatiendo sobre lo divino y lo humano. Y digo bien, porque conseguimos repasar medio mundo, como si en un ágora estuviésemos. Conspiraciones, estudios científicos, teorías alternativas, terapias complementarias, estrategia geopolítica, armas biológicas, guerra mundial por el 5G, intereses supranacionales, acuerdos secretos, astrología, medicina, arte, inteligencia artificial, coches autónomos, IoT, economía, corrupción, empresas, emprendimiento... y para cuando empezó a oscurecer, ya

estábamos conversando sobre las ayudas sociales y la renta básica universal.

No voy a desgranar lo que cada una pensaba, ni tampoco hace falta que te diga a qué se dedica. En ambos casos, sé que tomarías partido, lo sé porque todos lo hacemos. Y lo que quiero reflexionar aquí no es un punto de vista a favor o en contra de nada. Lo que me llama la atención poderosamente es que, a ratos, yo me puse como una energúmena defendiendo mi postura, cuando cinco minutos antes lo que yo misma estaba exigiendo era una población más madura y responsable, un nivel de consciencia mayor y una propuesta pedagógica más basada en el respeto. Y sí, sigo creyendo en ello, pero resulta que a la primera de cambio, me siento delante de una amiga a la que adoro aunque piense distinto, y lo que aflora son más las diferencias que todo lo que nos une.

Debo admitir que ella mantuvo el tipo durante todos esos momentos y me fue contestando con increíble serenidad a cada punto, mientras David nos contemplaba en modo partido de tenis, sin atreverse casi ni a intervenir. Así que yo me pregunto: ¿qué habría pasado si ella hubiera perdido la calma, como yo? ¿Habría subido más la voz? ¿Me habría alterado más? ¿Habría tenido la capacidad de hacer alguna pausa, como hice, para recalcar que no era nada personal, que disculpara mi intensidad? ¿O me habría apasionado hasta dejar de escucharla? ¿Acalorado hasta poder llegar a imprecarla? ¿De qué batallas quería yo darle lecciones ayer, si no fui capaz de mantener mi paz?

Eso es lo que ocurre en el mundo. Nos empeñamos en tener razón, incluso los que predicamos el libre albedrío, o que más vale ser feliz

que ganar. Nos empeñamos en tratar de hacer ver al otro nuestro ángulo, porque *sin duda sabemos algo que él no*. Y quizá, sólo quizá, la mayor parte de las veces no caemos en la cuenta de que estamos hablando desde nuestro propio dolor individual. Porque nos duele un padre, una madre, un hermano, un marido, un fracaso anterior. Porque nuestras heridas escuecen, incluso cuando es nuestra amiga quien trata de sanarlas. Por eso no es posible que podamos curarnos como sociedad poniéndonos en manos de nuestros políticos nacionales. Ni siquiera confiando en que lo arreglen otros líderes globales, aparentemente más listos, pero dudo que más sabios. Es imprescindible comenzar a construir desde el interior. Y eso sólo puede ser estable si no hay escombros en los cimientos. Si el edificio que hemos derruido ha dejado espacio a una nueva estructura.

De eso va todo esto, yo lo tengo claro. Aunque sólo es mi opinión y sí, puedes no estar de acuerdo, por supuesto que puedes. Pero creo firmemente que el mundo entero se está deconstruyendo, como la tortilla de patata de Ferrán Adriá. Que nunca le llegará a la suela del zapato a la de mi madre, pero que a pesar de todo triunfa internacionalmente y, oye, es toda una experiencia sensorial, llámame foodie. Esta deconstrucción no implica que todo lo anterior fuera erróneo o nocivo, ni tampoco que tuviera mal sabor. Sólo significa que el sistema ha llegado a su tope y ya no da para más, así que hace falta empezar de nuevo y desarrollar otro distinto. Me lo contaron en Historia de la Economía en 1º de carrera y ahora lo estoy viviendo. Y no sé por qué nos sorprendemos, porque ésta no es la primera crisis y yo sólo soy del '73. Ya tuvimos el derrumbe de las *punto com* en el 2000 y el colapso del sistema bancario una década después. ¿Cuál es el asombro si, otra década más tarde, no parece que hayamos aprendido nada? Estoy orgullosa de mi país por muchas cosas, aunque no de lo poco que hemos espabilado en ese tiempo. La burbuja inmobiliaria

quebró España, pero al rato todos volvíamos a invertir en ladrillo como si todo hubiese sido un mal sueño. Construcción y turismo, pilares de toda una economía desde hace lustros. Sin pararnos a mirar más allá de nuestros arquitectos espectaculares (mi hermano^{xvii} para empezar), nuestras playas, nuestras joyas gastronómicas y culturales. A ampliar la mirada con nuevos modelos sociales, educativos, sanitarios, digitales, sostenibles, humanos, conscientes.

Espero que esta vez el parón sí nos sirva, nos sirva de verdad. Para RE-construir nuestros modelos físicos, los de ahí fuera, o al menos regenerar los de dentro. Nuestros patrones de pensamiento o nuestros hábitos tóxicos, con una lista renovada como la del otro día. Porque esto es trabajo de todos. Y si tú no sabes por dónde empezar, busca a tu amiga María y mírate en sus ojos. Porque casi seguro, compañero, ella está siendo tu espejo.

Capítulo 5

LA MENTE

Esto va de mi cabeza. Lo sé. Podría escuchar todo este ruido y proponerte mil opciones elevadísimas durante este reset: evolución total de la especie, iluminación y ascensión, regeneración del planeta, masa crítica para la toma de consciencia. Y otras mil opciones más terrenas: escribir este libro, practicar un nuevo baile latino, desempolvar el alemán, retomar la cocina saludable, generar un hábito de meditación, perder peso, dejarme trenzas, hacerme budista, yo que sé. Pero no. Esto va de vencerme.

Siempre he creído que tenía un coco bien amueblado. A algunos les sonará pretencioso, pero tengo otros muchos defectos así que estoy aprendiendo a reconocer mis virtudes y a desterrar la falsa modestia. Además, tendré que hacer honor a mi apellido, ¿no? ;-P El caso es que siempre consideré que mente era mi gran aliada, hasta que descubrí que también podía ser mi mayor enemigo. Porque no hay peor adversario que el que no ves llegar, un ejército que te toma por sorpresa y se cuela en tus dominios cada vez que planeas un movimiento.

Yo tenía un profesor que me llamaba curiosa. Y que, en un momento de autoestima por los pies hace años, me dijo que no es que avanzara lenta; es que, cada cosa que él explicaba, yo la trataba de integrar para

mí y a la vez aplicarla para mis clientes. Así que estaba haciendo un curso. Guau, pensé yo... Entonces no voy tan mal. Hasta que llegaron las primeras prácticas de radiestesia. Allí estaba yo, haciendo una pregunta simple como sugería el ejercicio. Una cerrada, de las de sí o no, que además no tuviera implicaciones graves en nuestra vida, para no estresarnos. Y ahí estaba mi instrumento de medida, absolutamente descontrolado durante segundos, sin ser capaz de dar una respuesta. Y allí estaba David Flores^{xviii}, profesional experimentado como pocos, cazando moscas con aquella disfunción. Hasta que se plantó delante de mí, me miró los ojos y me espetó (reproduzco la conversación):

DAVID FLORES: No sé lo que has preguntado, pero la respuesta es *NO SÍ SÍ NO SÍ NO*.

ELISA AGUDO: No puede ser, si sólo era una pregunta.

DF: ¿Y puedo saber cuál?

EA: Pues sí, yo sólo quería saber si debo colaborar con la coach fulanita; quiero decir, si sería bueno para mí; o más bien, si aprendería algo; vaya... y si ganaría dinero también; me refiero a ese workshop concreto, o vale, a hacer más cosas juntas.

Él me miraba atónito y yo no pude hacer otra cosa que estallar en una risilla nerviosa.

EA: Joé, qué lío me he hecho, ¿no?

DF: ¿Te das cuenta? No es que no obtengas 1 respuesta, es que tienes demasiadas. El artilugio te ha contestado a todas las preguntas, precisa y ordenadamente. Sólo que tú no eras consciente de estar

haciéndolas. No, no me pongas esa cara de perpleja, así es como funciona.

EA: ¿Pero entonces qué hago?

DF: Bueno, el trabajo de fondo será domar tu mente. Pero por ahora, concéntrate en preguntar de una en una. Prueba a decírmelas en voz alta.

EA: ¿Es positivo para mí impartir ese taller conjunto con X? *SÍ*

- ¿Y me va a resultar rentable? *NO*
- ¿Pero va a estar bien pagado? *SÍ*
- ¿Entonces por qué no es rentable? Ah, espera, mejor preguntas cerradas... mmm... ¿Confirmado que es afirmativo? *SÍ*
- ¿Me va a gustar trabajar con ella? *NO*
- Pues entonces... ¿voy a aprender mucho de su forma de dar clase? *NO*
- Madre mía, David, me pierdo.

DF: Prueba a preguntar si trabajar con esa persona te da más energía que trabajar sola.

EA: (...) *MENOS*. ¡Ostras!

DF: Averigua por qué.

EA: ¿X es el partner adecuado para mí en este momento? *SÍ*

- ¿Voy a aprender con ella? *SÍ*
- Pero no de su estilo de formadora... mmm... ¿de relaciones humanas? *SÍ*
- ¿Sería un socio en quien poder confiar? *NO*

- ¿Está tramando algo que no me ha contado? *SÍ*
- ¿Pero voy a disfrutar con esta relación? *NO*
- ¿Al menos me compensa seguir adelante con este proyecto?
NO
- Vaya por Dios... pues qué alivio, porque me estaba pesando un montón.

DF: Sí, lo veo. Y esa presión interferiría en tu claridad para testar.

Y desde entonces, antes de testar, medito. Y por si acaso, pregunto en voz alta o por escrito, para asegurarme de qué es lo que pregunto exactamente y en qué orden. Porque no es lo mismo colaborar con alguien que disfrutar haciéndolo. O porque "debo" y "podría" tienen matices interesantes. O porque ingresos y beneficios son conceptos distintos. O porque algo puede convenirnos económicamente, pero resultarnos un infierno moral. O porque, si creo que puede venir bien aprender de ello, al menos merezco hacer esa decisión conscientemente, sabiendo lo que me arriesgo y asumiendo mi responsabilidad sobre cualquier consecuencia. Así que sí, es vital comprender lo que pasa en mis pensamientos.

Y todo esto es solo una muestra de cómo tengo la cabeza, o como la tenemos todos, diría más bien. No se trata de un curso de feng-shui o de unas dudas de autónoma, esos son sólo mis ejemplos. Se trata de ti también. De tu día a día, de tu velocidad mental, de las cosas que percibes sin darte cuenta, de las que decides sin poner atención, de las que descartas sin siquiera valorarlas, de las que eliges sin consciencia y que luego te provocan quejas.

Te hablo a ti, pero hablo por mí. Porque de lo que más me quejo siempre es de que “es muy difícil vivir dentro de mi mente”. Sí, suena a coña marinera, pero no quieras saberlo, no los días que me desquicio con alguna obsesión, ni cuando me mata la culpa, ni cuando me invento tareas, genero listas inservibles, o me ataca una cháchara interminable, no los días que mi alta sensibilidad me perturba. (¿O acaso creías que los profesionales de las emociones éramos todos zen... y todo el rato? Ah bueno, por si creías que yo tengo resuelto todo lo que comparto y trato de inspirar).

La mente es una aliada increíble, sí. Lo es si le permites ocupar su espacio y sólo su espacio. Si no se extralimita y toma el control. Porque entonces, no sólo desplaza de un codazo a tu corazón, no. Es que, además, puede hacerte creer que eso eres tú. Que ella eres tú. Sólo ella. (¿O acaso no es lo que nos han hecho creer a todos en occidente? ¿No dijo Descartes que pensaba, luego existía? ¿No llamamos “alternativos” a todos los enfoques que escapan a nuestra razón?)

Ya me lo decía el doctor Vecino^{xix}, mientras me colocaba la undécima aguja toda aquella temporada. El pensamiento cartesiano ha eclipsado todas nuestras demás facetas, casi hasta hacerlas desaparecer. Y por eso la mente se hace fuerte e invade toda la experiencia. Y coge un tema y se lo traga sin masticar, y lo rumia, lo rumia y lo regurgita y lo vuelve a rumiar. Y entonces se convierte en un TOC y debilita el bazo y eso altera la producción de leptina y entonces no te funciona bien el mecanismo de saciedad y entonces engordas y

ahí es cuando llegas a la consulta del acupuntor. Pero esa es otra historia y mi cuerpo mi otro gran aliado, así que de él hablamos otro día.

Ahora sólo quiero insistir en la importancia de mantener a raya a la mente. No en plan militar, no con imposiciones. Sencillamente, con amabilidad. Reconduciendo su protagonismo, para que sepa que hay otros actores en esta obra que es la vida.

Acallar el ruido de tu mente para escuchar el silencio de tu alma. Y, desde ahí, reconectar con tu ser primordial. Por eso medito. No para iluminarme, no para levitar, no para relajarme, ni para dormir mejor. Lo hago porque es la forma más potente que he encontrado de calmar mi mente. Y sobre todo, la única que conozco para SENTIR que no somos la mente. Que ese mono loco, que dicen los hinduistas, es sólo la parte visible de ese entramado que nos hace humanos. Pero que, para que deje de ser invisible, hay que mirarla a los ojos y decirle: sé que estás ahí, te escucharé luego, ahora sólo voy a ser. Por unos minutos, no quiero hacer, ni siquiera pensar. Y, muy poco a poco, llegar a la calma total.

Ese va a ser mi *challenge* en este confinamiento: encontrar mi paz.

Capítulo 6

EL CASTIGO

Valorando publicarlo o no (...)

Capítulo 7

TU TESORO

No sé para qué escribo. No sé tampoco para quién. En días como hoy, me pregunto cómo podría interesarle a alguien lo que pienso, lo que siento. Y entonces recuerdo que, en realidad, escribo para exorcizar mis demonios. Y hablo también para eso.

Acabo de volcar (en un capítulo que posiblemente no pueda publicar, o deba censurar) una amarga experiencia sobre mi détox de redes y mi dieta de introspección. Y eso me ha servido a mí para recuperar el equilibrio y poder seguir hacia adelante. La pregunta es: ¿le serviría a alguien más?

Ayer hablaba con mi amiga Raquel, psicóloga y chamana aún no reconocida suficientemente^{xx}, y se sorprendía de que cada vez menos videos le aportaban algo. Que leía y leía y progresivamente le empezaban a sonar muchas cosas a parecidas. Y confieso que estuvimos de acuerdo. He sido y sigo siendo una consumidora intensiva de contenidos en la red, a veces a costa de saltarme mis momentos de meditación, o de comerme el tiempo que hace años dedicaba a devorar libros. Y mi voracidad es tan insaciable, que podría seguir hasta el infinito descubriendo puntos de vista, repasando autores, empapándome de visiones potenciadoras, de mensajes enriquecedores, de ángulos desafiantes. Pero paralelamente, en algún momento de este encierro, me dio por escribir. Y luego se despertó en mí el deseo de grabar también. Y cuando he querido percatarme, llevo varias semanas produciendo contenido propio. He podido trascender la necesidad de tragar, tragar, tragar y me he posicionado en el lugar de entregar, entregar, entregar. He sido capaz de buscarle un tiempo y lugar que creí no existirían. He conseguido nutrirme de otros, digerir, procesar, depurar, eliminar y destilar la esencia. Y, con ese maná puro, he alimentado a esta nueva criatura que lentamente va creciendo y

tomando vida propia. Y que pretende ser alimento para otros, que a su vez generen su propio círculo de la vida.

Pero observo una diferencia. Durante años, eso ya fue una realidad con mi anterior marca^{xxi}. He estado impartiendo formación y entrenando coachees durante los últimos diez años. Y lo hacía desde todo el conocimiento de mis maestros, que me habían provocado un gran crecimiento personal. Mis maestros-profesores y mis maestros-alumnos/clientes, pues de ambos aprendía y de ambos me amamantaba. Sin embargo, faltaba un compuesto en la fórmula: nunca me atreví a hablar de mí. Porque, de puro insignificante, consideré que nada podía ofrecer. Y, muy posiblemente, lo veo ahora, ahí fue donde incumplí un principio natural: el del equilibrio entre el dar y el recibir.

He estado dando lo que había recibido, sí. Mas sin añadirle el componente secreto de la Coca Cola, ese que lo hace diferencial, mi propio ingrediente X. Eso que sólo yo puedo aportar, porque corresponde a mi experiencia, única e intransferible. Ni mejor ni peor que otras, sólo la mía. Y por eso creí que no sería necesario, porque quién era yo para hablarle al mundo, qué vivencias podrían servirle, teniendo a mano tantos gurús actuales, tantos sabios ancestrales, tantas fuentes inagotables.

Y no tuve en cuenta algo fundamental: eso me impedía conectar. Porque los seres humanos tenemos un radar inefable para detectar la inconsistencia. Y en el preciso instante en que alguien nos transmite una teoría, si no está filtrada a través de su vivencia real, lo notamos. No tiene por qué ser una mentira, ni siquiera una incoherencia, basta con que la historia no tenga fuerza suficiente. Es sólo que los discursos de predicador tienen mucho impacto... pero que abrirse en canal y mostrar un alma que palpita tiene mucho más. Porque no sólo atrapa tus sentidos e hipnotiza tu atención, como el vendedor de humo^{xxii}, sino que además te toca un resorte dentro, esa fibra sensible que teje toda tu madeja vital.

Cuando alguien te habla desde sus entrañas, inevitablemente sintoniza con las tuyas. Y muy sutilmente, de manera imperceptible, te va sincronizando con esa persona en una música común, hasta que

ambos bailáis al mismo ritmo. Si ha sufrido, será un tango. Si transmite alegría, será una samba. Si fue seducido, será una sevillana, o si tuvo lucha sonará a hard metal. Pero todas las músicas resonarán en ti como tuyas, las sentirás con tu corazón, no con tus oídos. Las bailarás con tu cuerpo, no con tu cabeza.

Esa metáfora era para ti, rey del hemisferio derecho. Pero también tengo una fórmula para ti, genio del hemisferio izquierdo:

$$\mathbf{TI + TM = AC}$$



$$\mathbf{AC \rightarrow AD}$$



$$\mathbf{AD + EP = MPL,}$$

donde:

TI = trabajo interior,

TM = teoría de los maestros,

AC = ayuda a mis clientes,

AD = mis propios autodescubrimientos,

EP = experiencias propias,

ML = mi pequeño legado

En días como hoy creo que sólo exorcizo mis demonios. Pero quién sabe si estoy expulsando también los tuyos. Cada vez que un follower me dice que le he ayudado en algo, me sorprende. Pero quizás es tan simple como haberle puesto voz a algo que sentía y no sabía cómo expresar. Y eso sólo puede funcionar si te hablo desde mí. Y si, más allá de seguir bebiendo de otras fuentes, te comparto el caudal de la mía. Y desde ahí, sólo desde ahí, podré pedirte entonces que mires tu cauce y que abras tu espita, que quizá tenías cerrada, y dejes fluir también tu agua. Porque nunca sabes si tú inspirarás a otros, nunca sabes a qué sediento darás de beber, ni qué jardines regarás. Sólo debes saber que tu agua es tan limpia y fresca como la mía, que tu río es tan necesario para el mar como el mío. Que los dos somos gotas del mismo océano, pero que la esencia que contienen tu gota y la mía está compuesta por distintas experiencias vitales. Por eso todas producirán vida, en forma de perla dentro de una ostra, o de coral

convertido en playa. Hasta que la siguiente niña pequeña que pasee por la arena recoja una de esas joyas y el ciclo vuelva a comenzar.

El tesoro es tu vida. El tesoro eres tú. Deja que el mundo disfrute de ti.

Capítulo 8

MI REGALO

Nunca sabes por dónde va a llegar la ayuda. A veces, por la ruta más insospechada. A mí, hoy, me ha salvado mi asistenta. La llamaría de otra forma porque es un nombre que detesto, pero es para que todos me entendáis.

Llevo unos días de bajón, sin saber muy bien por qué, sin sentir que lo merezco. Sin cambios aparentes en este confinamiento, sin nada que me dé permiso para quejarme de una “vida regalada”... o al menos, afortunada, muy afortunada. Sin embargo, mi propia presión me atenaza la garganta, mi autoexigencia me impide fluir. Mi desvalorización sofoca lo que supuestamente tengo que decir, porque sinceramente no creo que sea suficiente para cambiarle la vida a nadie. Y entonces busco y rebusco, tratando de encontrar otros dones. Si no es el de escritora, cuál entonces. Intento recordar lo que quería ser de pequeña y sonrío ante aquella frase que le solté a mi padre con tres años: “Prométeme que me harás pintora famosa”. Cuando mi padre era mi héroe omnipotente. Porque héroe lo sigue siendo, pero ya sé que no lo puede todo. Y que él ya me ayudó a llegar donde estoy, con su educación, sus valores, su ejemplo y su trabajo incansable. Y quizás por eso yo no me siento digna de sentarme aquí y tan solo escribir. Porque creo, en lo más profundo de mis creencias ancestrales, que la única forma de “ganarme la vida” es partirme el espinazo como

él. Horrible expresión y horrible creencia. Porque la vida ya nos la hemos ganado todos los que estamos vivos y debería bastarnos con ser. Y para eso es imprescindible que sepamos CÓMO queremos ser. No LO QUE queremos ser. Nos hemos empeñado en mostrarle al mundo todo lo que podemos hacer, todo lo que somos capaces de conseguir... y de repente nos lo han quitado de cuajo. Muchos ya no pueden ir a trabajar, otros directamente ya no tienen trabajo, algunos incluso no lo volverán a tener. Y los que queremos ayudar, nos debatimos entre zarandearles para que se reciclen, o abrazarles amorosamente para que descansen en nosotros.

En mi caso ha sido lo segundo. En esta vorágine emocional, he estado muchos días enfadada con quienes se quejaban de su ERTE, o de sus condiciones, o de sus jefes. Porque, mientras ellos seguían manteniendo su nómina o una parte de ella, yo seguía perdiendo ingresos, cancelando citas con clientes, sorprendiéndome por un inquilino que dejaba de pagar sin previo aviso, afrontando una hipoteca que no permitía aplazamiento. Y, paralelamente, esas ansias por hacer algo útil, algo inspirador, algo que al menos me sirviera a mí para acallar el vacío de no poder aportarle al mundo.

Pensaba en el don de cada uno, en lo que les diría a otros: "Si no quieres escribir, busca otra cosa, pero haz algo distinto en esta realidad". Y quizá no se trate de eso, quizá la clave sea justo DEJAR de hacer.

He estado todo el fin de semana poniéndome a prueba con un détox de móvil. Nomofobia lo llaman, al miedo a dejártelo en casa. ¿Pero qué

pasa si lo tienes porque estás fija en casa y no te das cuenta de que ha tomado el control? Pasa que, lentamente y en silencio, se va apoderando de tu tiempo y de tu mente, hasta seducirte de tal forma que crees que es parte de ti, que no podrás sin él, que lo necesitas para estar integrado en esta sociedad. Y, por el contrario, cuando prescindes de él eres de pronto consciente de todo lo que te estabas perdiendo. Del cri cri de los grillos, de las gotas de lluvia, de la cadencia de las nubes, de los gemidos de los perros, del verde de las espigas, de los ojos de tu chico. Y, a ratos, de la congoja de tu alma, que siente un agujero negro en el centro del pecho porque ya nada alimenta su adicción, multiplicada por 1.000 en tiempos de COVID.

Bendito Virus, que ha tenido que amenazar nuestras vidas para que seamos conscientes de que eran de todo menos vidas.

Me he sentado, dos días después, a priorizar los mensajes urgentes. El guasap se ha convertido en el principal ladrón del tiempo de la humanidad confinada. Me congratulo de comprobar que me he perdido varias discusiones vacías, media docena de bulos, una videocall fallida, un cumpleaños al que no quería asistir, un enfrentamiento político, cuarto y mitad de videos ñoños, 1 kilo de memes y una propuesta profesional indecente. Y, en medio de tanto despropósito, la chica que nos ayudaba en casa me pide ayuda a mí. Ni tan siquiera eso, sólo me dice muy amablemente que se quedó pendiente de pago un piquito de marzo que ahora le haría falta. Y entonces me debato entre tanta confusión de ERTES, vulnerables, esenciales, inquilinos, hipotecas y anulaciones de congresos. ¿después de unas sabias palabras del Sr. Pacífico, me dispongo a llamarla para saber cuál es su situación.

Ella no se queja. Ella no protesta. Ella no pide nada. Ella no me irrita. No levanta ninguna barrera. No hace saltar ninguna de mis alarmas de estos días. No me ofende. No me indigna. Sólo se alegra de oírme y me cuenta, emocionada, que está dando el primer paseo con su hija en mes y medio. Que la niña va dando saltos y que le cuesta impedir que se meta en los charcos. Que su marido trabaja la mitad y ella nada y que quizás ya no pueda volver a hacerlo porque no hay colegios a la vista en muchos meses. Pero que todos están bien y que su familia está unida. Que está sintiendo a su pequeñaja por primera vez de cerca, que ha unido unos lazos que no sabía estaban desatados. Que tiene esperanza de que alguien en el Gobierno encuentre soluciones. Que espera que la vida nos dé otra oportunidad. Que cree que (sic) “esta situación es un curso emocional para todas las personas”.

Y, durante todo ese tiempo, yo me voy ablandando y calmando y enterneciendo y empatizando y emocionando y avergonzando y acercando y aprendiendo. Y, para cuando me despido de ella, ya sé que me ha dado la lección más grande de esta crisis. La de la humildad, el agradecimiento y la alegría de vivir.

Pensaba el otro día que todos estábamos relacionados en una escalera infinita, tirando unos de otros, cada uno desde su escalón. Y que hacían falta distintas capas para acceder al lugar del que partía cada quien. Mi asistente me ha desenmascarado, sin siquiera ser consciente. Con su plumero invisible ha hecho honor a su limpieza más profunda, ha entrado hasta la cocina de mi mente y ha desempolvado todos mis aires de grandeza, mis ínfulas y mis cabreos. Y no ha necesitado esforzarse porque ella no pretendía nada. Ni ayudar, ni aparentar, ni criticar, ni aportar. No ha tenido que hacer

nada, sólo ser. Y, siendo, me ha regalado el mayor valor de estos tiempos: su inocencia.

Y perspectiva, mucha perspectiva.

De decisiones ya hablamos otro día. Hoy, los hechos han ganado la partida a mi razón.

Capítulo 9

TU VOZ

No quieras abarcarlo todo el mismo día. De la misma tacada, aprender a expresar tu voz y explicárselo a otros. Paso a paso, como cuando gateabas.

Se diría que es la voz de mi conciencia, proyectando en mí las palabras. El Verbo hecho Carne, esa que sufre y se contamina de virus, esa que planea con su mente terrícola y limitada, esa que se desquicia cuando esos mismos planes no salen ni a la de tres.

Pero el Verbo es poderoso e infinito y sabe lo que hace. Sabe elegir el momento y el tema, sabe modular el tono, sabe discernir quién habla y a quién se dirige. Mucho más gozoso como proceso.

El gozo debería guiarnos, especialmente en momentos así. Ser nuestra razón de ser, pues para eso encarnamos. Era básicamente la única diferencia con el estado anterior, la motivación primordial para este experimento planetario. Vivir dentro de un cuerpo que siente y padece, pero sobre todo goza. Del aire, del mar, del fuego, los olores, los colores, la brisa marina, el crujir de las hojas, el sexo, la tarta de chocolate.

Y sólo con nombrarlas, esas experiencias se hacen tuyas, pues reconoces su poder en ti. Pronuncias el nombre del amado y se te dibuja una sonrisa. Susurres una melodía y los pies se mueven. Gritas

al viento y el corazón se abre. Porque la palabra es vida palpitante, la palabra es creadora de realidades, la palabra rehace tu mundo cada vez que te permites hablar desde el alma.

No dejes de expresar tu verdad.

No permitas que otros la acallen.

No sueltes ese recurso hasta haberlo gastado, reutilizado, modificado, modelado.

Reivindica tu forma de percibir la conciencia, de vivenciar la experiencia.

Vive y cuéntalo.

Cuéntalo y respira.

Respira y asciende.

Tal es su poder.

Que Así Sea.

Capítulo 10

LA VERDAD

No siempre las cosas son lo que parecen. A veces entramos en trance sin ni siquiera ser conscientes, lo decía mi profe de hipnosis. Y en esos momentos de ondas alpha, nuestra mente divaga por los mundos de Yupi en los que algunos nos negamos a transitar estando “despiertos”.

Y realmente, ¿qué es estar despierto? ¿Acaso es sólo una cualidad de la vigilia, o tiene más que ver con la consciencia? Muchos han sido los místicos de la historia que han relatado experiencias poco comunes al respecto. Estados de exaltación, momentos de iluminación. El éxtasis de Santa Teresa de Ávila, que le quebró el corazón porque era demasiado intenso. ¿Cuántas son teorías y cuántas fábulas, cuántas realidades no comprendidas por nuestro cerebro actual? ¿Acaso se habría comprendido el poder de la aspirina en pleno siglo XII? Más botánicas se han quemado por brujas, que santos por herejes. Todo reside en el alcance del entendimiento humano, que se cree enorme cuando, aún hoy, es diminuto.

Las reglas del universo que rigen la evolución de todo lo que es se encuentran muy alejadas de estas pequeñas cabezas de alfiler que portamos sobre los hombros. Las estrellas se alejan en esa misma proporción y nadie hace aspavientos, eso es perspectiva.

Del mismo modo, cuando no entendemos, perdemos la noción del propósito que creó esa realidad. Que yo no pueda alcanzarlo no quiere

decir que no exista, como la luz. Que yo no sea capaz de verlo sólo habla de mi propia ignorancia, no de la verdad. Deberíamos pararnos cada vez que juzguemos un conocimiento, sobre todo si proviene de alguien que nos incita miedo. Porque el miedo no es sino la réplica de nuestras propias dudas, que querrían saber con certeza y sólo encuentran puñados de arena en vez de rocas.

No protejas tu sabiduría de los hombres, todos nos necesitamos para cocrear este Nuevo Mundo que está surgiendo. Si crees que tienes algo que decir, dilo. Y si no lo crees, pero lo sientes, coge tu pluma y comienza a escribir. Que Así Sea.

PARTE 2

LO DE FUERA

PREMISAS

AL CÉSAR...

(REDACTAR) toda la sección parte del ejercicio de David Flores

“Nueva dirección”, por David Flores

27 abril, 2020

Una transformación es un período de tiempo que nos tomamos, en solitario o colectivamente, para poder adaptarnos a un cambio previo. Tiene que ser asumida con conciencia, es larga y lleva trabajo.

Este año 2020 está especialmente marcado por esa palabra porque contamos con tres etapas de transformación que se acumularán, como capas, una sobre la otra. La primera de ellas comenzó el pasado 08/04 y durará hasta el próximo 22/06, y en la que la observación debe ser la tónica para poder seguir al cambio que hemos vivido.

Observar para qué

Observamos para aumentar nuestra autoconciencia sobre lo que impulsa el cambio y poder convertir ese esfuerzo, luego, en un crecimiento

positivo en los ámbitos de nuestras vidas que sean necesarios o que simplemente sean interesantes para cada uno.

Sabemos que todas las circunstancias externas tenderán a obligarnos a tener que autoorganizarnos, es decir, a generar soluciones propias para alcanzar los objetivos que tengamos, aunque podremos encontrar esas soluciones a partir de ideas compartidas en grupo, en el que no importa el número de personas que lo forman pero sí su orientación, porque en esta nueva etapa será muy productivo juntarnos, formando una red fluida de relaciones que aumenten, por sinergia, la influencia y el poder transformador de las ideas surgidas alrededor de un mismo objetivo.

Observar qué

Hay cinco puntos de trabajo autoconsciente que pueden guiar nuestra observación individual hacia la obtención de la información que necesitamos para retomar nuestro camino actualizado:

- **Cambio.** Observa las cosas que conoces mejor –de antes– y haz una lista de las cosas que han cambiado. No importa que sean cosas propias o de otros, cercanas o lejanas.
- **Cómo hacer.** Investiga en Internet cómo se han sucedido esos cambios, quién está relacionado, qué se dice y haz una lista de las ideas positivas y negativas que encuentres sobre esos cambios.

- **Crear riqueza.** Guarda lo que realmente te parece positivo y piensa, libremente y sin restricciones, cómo cambiarías las negativas para que pudieran servir mejor a la gente o a ti mismo. No juzgues.
- **Respeto.** Aplícate esas ideas, mentalmente, y pregúntate ¿Qué pensarías si otra persona te aplica esas ideas a ti? ¿sentirías algún tipo de incomodidad, vergüenza, molestia o invasión de tu intimidad?
- **Inspiración.** Esas ideas positivas, pasadas por el filtro del respeto, cambiarán en algo nuevo que ya puede ser aplicable en la vida real. Encuentra la manera de ir las poniendo en práctica.

Todo este trabajo puede ser enormemente productivo si lo hacemos dentro de un grupo de amigos con los que compartamos un objetivo en común como mejorar su negocio, sus relaciones o cualquier otro punto en el que estemos todos de acuerdo.

No se trata de tomar decisiones juntos, nada de eso. Se trata de poner en común observaciones individuales, convertidas en ideas compartidas entre todos, punto a punto. Luego cada uno aplica sus propias soluciones, que los demás pueden conocer o no.

(Lee la fuente original en www.bloguristium.com/opinion/nueva-direccion y escucha los detalles en www.bloguristium.com/podcasts/etapa-de-adaptacion)

CAMBIO I

TEMA

Desarrollar:

1. elegir con quien quedar
2. salario en función de sede
3. los estudios científicos médicos se van a hacer con sistema ~GitHub en vez de con publicaciones médicas de prestigio habituales
4. solidaridad del empresario indio: harina... con billetes
5. ¿Eliminar "Lo que el viento se llevó" del catálogo por su tratamiento de la esclavitud? ¿Volverlo a incorporar con disclaimer del año en que se rodó? ¿Pero qué tenemos, 5 años???
6. Colegios a medio gas a partir de octubre vs a full en septiembre
7. Bolsas de comida entregando en estadios
8. Ruedas de prensa virtuales y eligiendo pregunta/medio (hasta plantón masivo)
9. elecciones (menos mítines, más digital y RRSS--> voto joven)
10. a peor: firmas bancos (más burocracia, inSF digitalización)
11. a peor: recogidas aeropuerto (sin aiso no entrada edificio / obligatorio Pk vs 3a. fila)

BENDITOLUNES

Encontré el momento para escribir este libro mientras esperaba a que el mundo volviera a la normalidad y yo pudiera poner en marcha el plan de marketing de mi recién estrenada marca, BenditoLunes. No sé si eso llegará a ocurrir ni cuándo, pero por mí que no quede, no puedo parar las ganas de compartir contigo lo que me bulle dentro. Espero que te sirva, porque necesitamos ser muchos para que esto funcione.

Únete al cambio:

WEB + LOGOS RRSS (no QRs)

Este libro se escribió íntegramente, se revisó, editó y transcribió durante el confinamiento por COVID19 que se decretó en España de marzo a junio de 2020.

REFERENCIAS

- i Web medidas confinamiento
- ii definición
- iii Web BL
- iv Canal YT BL (subcanal #pr?)
- v blog BV
- vi peli Matrix
- vii Web M^a Ángeles_def. biodesco
- viii YT Sergi Torres_directo
- ix “Reconocer lo que es” (BH)
- x IC_No tengo un buen día
- xi BV_def. eneagrama
- xii SJobs en Stanford
- xiii [Viktor Frankl, “El hombre en busca de sentido”](#)
- xiv ¿FOMO o MAPA?
- xv PREM
- xvi “Trágate ese sapo”
- xvii Grº Riofrio
- xviii DF, link sobre testeos
- xix JV, máster ZGZ
- xx FB El poder de mi naturaleza
- xxi Web QDI
- xxii V vendedor ambulante