

*La historia prohibida  
de Marlette  
(Los primeros escritos)*



*“¿Para qué sirven los días nublados?, preguntaste. Para  
disimular el brillo salvaje de tus ojos, respondí”*

*(Fco. Javier Herrán Gamarra)*

*Marlette (Ciudad Verde Esmeralda, 2018)*



1- *La historia prohibida*

2- *Mi querida Marlette*

3- *La niña que vive en ti*

4- *Ondarreta. La sombra*

5- *Blue Angel. Creencias irracionales*

6- *¿Sabes qué admiro de ti?*

7- *El menú del Inglés*

8- *La lluvia nunca borrará tus huellas*



## *La historia prohibida de Marlette*

---

**Antes del final de nuestros días, de una forma u otra, tu *deprimencia* será publicada.**

*Marlette*, sé que tu única condición para continuar con nuestros encuentros era que publicase el contenido de los mismos. Pero las últimas sesiones están tomando un cariz muy importante. Los contenidos están resultando de magnitud e intensidad tremendamente significativas. Poco metafórico y muy, muy directo. Te lo dije no hace mucho y tu respuesta fue clara: “*si no es este el medio, deberías utilizar un soporte que como su propio nombre indica sea capaz de mantener sobre papel unos relatos prohibidos*”. Quiero que sepas que intentaré seguir haciéndolo como hasta ahora, pero suavizando la historia.... Por ejemplo, cuando, sin tu saberlo, te ví desde la galería de mi casa en un invierno de intenso frío. Estabas trabajando, y recordé lo que para ti significaba tener un empleo. Tan simple como una estructuración de tiempos, tan complejo como un lugar en la sociedad.

Todo habría sido tan sencillo como....

Aquella tarde, en nuestro encuentro, te decía que el **Talento psicológico** de nuestros días pone toda su atención en la parte de la vida profesional que le satisface sin rechazar la que no le satisface. El que vive sufre, pero sólo el que posee este tipo de talento debería determinar el grado de sufrimiento. Probablemente, en esto radique una de las características de este tipo de personas: **son dueños de la importancia que dan a los acontecimientos que les suceden**. Este tipo de talento tiene buena salud y mala memoria, por lo que cierra heridas y aprende a convivir con las cicatrices encarando el futuro con ilusión y confianza. Estos dos conceptos (ilusión por la vida y confianza en unos mismos) son más que necesarios para no perder la perspectiva y mantener viva la predisposición hacia un estado de satisfacción relativamente plena.

Sin embargo en las últimas semanas.....

.....El simple hecho de recordar la noche blanca de una ciudad verde esmeralda en la que traspasé los límites de tu personalidad, me escenifica el lugar donde la mentira tiene nombre propio. Aquella noche, como tu mejor versión, hiciste que sonara ***deprimencia***. Sabías de la canción..... Ese ha sido hasta ahora nuestro punto de encuentro, el apodo al que miente..... Junto a la plaza más hermosa jamás contemplada desde el corazón y devoción, su protagonista nos vigilaría desde lo alto de un pórtico que, a partir de entonces, cada 5 de Agosto florecería aún más si cabe. Viajando más

allá de los secretos que guarda esta plaza.....No hace mucho me llevaste al hipódromo de tu vida para contemplar el despertar de un invierno agonizante. Muy cerca, por la tarde, paseamos por las tres playas de tu vida (en mi opinión, la Diosa *Zurriola* la más esclarecedora) en una más que envidiable y majestuosa ciudad que, según me contabas, te conoció con el paso de los días y sobre todo las noches, como la *bella Easo*.....Como una obra de teatro..... Sería imposible olvidarse del mismo número de calles que las que te abrió a los 7 pecados capitales de la pasión en las tardes que te regaló Don Diego en su villa. Cómo no recordarlo, *Marlette*¡¡¡¡..... El pasado fin de semana como simples compañeros de viaje, una escapada a París. En un café de amargura que llevaba tu nombre, junto a la facultad de filología hispánica, me hablaste de los poetas del amor. Que como el deseo murieron en una habitación de cuadros descolgados.....

Tantas historia.....

No es tarea fácil la que me has encomendado. Demasiadas historias difíciles de encajar en el momento oportuno. Tanta intensidad es complejo hacer llegar a quienes te conocerán sólo a través de la pluma desgarradora de quién lo cuenta. A la vuelta, allá donde el verano deja hueco a la melancolía de un otoño desflorecido, tendré que tomar la decisión. Y llegado el caso, hoja a hoja aparecerán los fantasmas desgarradores que con la **ansiedad** de cada inicio de sesión o como el **miedo** a ser entendida tu *deprimencia*, la sombra de una **somatización** convertirá al **pánico** en el aliado imperfecto de nuestros encuentros.

### ***Mi querida Marlette***

---

**Hace mucho tiempo, tanto como hasta donde llega mi memoria, coincidimos en la retransmisión en directo de un programa radiofónico. Aunque aquella mañana podría haber sido la de un domingo cualquiera, me temo mucho que no lo fue.**

Una ráfaga de aire afrancesado, con suavidad bien intencionada, me sobresaltó y al darme la vuelta ahí estabas tú. Alta, morena y ágil (como el poema de Pablo Neruda) ocupando los huecos que dejaba un vestido de tonalidades azul oscuro y verde petróleo. *¿Está ocupado?*, preguntaste haciendo referencia al asiento contiguo. (Por aquello que te dije, - *“los hombres se enamoran por la vista y las mujeres por el oído”* - ) he de reconocer que en un primer momento creía que te referías a la sección que correspondería a la última parte del programa, la del corazón. *“Por favor, adelante”*. Y

fue ese “adelante “, el que te dio la licencia suficiente no sólo para ocupar un respaldo almohadillado tan necesario como apoyo amortiguador ante los golpes de la vida, sino además adueñarte de la razón por la cual aquel instante hizo que las ondas radiofónicas se desorbitasen. Ya con la frecuencia cardiaca modulada y sin mediar palabra, tu mirada clara y un pequeño tic en el labio inferior hicieron pensar que, como en cualquier otro tipo de contienda *intrapersonal*, “*son más los heridos que los que gritan*”. Se percibía estratégicamente, en las cuatro esquinas de aquella pequeña mesa *microfónica*, el batallón abanderado por la tragedia cuando me diste una carta. Coincidió con un corte del programa en el que sonaba, como si de una vieja gramola se tratase, los acordes de una canción. Melodía de amargura resentida por una vida maltratada en la voz de José Alfredo Jiménez.

Ese texto que yo mismo te invité a llevar a cabo como contenido de nuestros encuentros, y aunque no lo supiese en ese momento, anunciaba desde un silencio de un público radiofónico la sintonía del frío que hace en la vida. Las primeras líneas hacían referencia a la necesidad de que el tiempo se hiciese cargo de un final. **De un lugar donde no cabrían los consejos y la amistad diera paso a la confianza y esta a confidencia.** Fue entonces cuando imaginando el dolor de la tinta al tener que dar forma a los sentimientos, percibí un desafío. Imaginaba como la pluma se negaba a darle forma a las palabras, la tinta corrida lloraba desconsolada al ser esclava de una estilográfica autoritaria y con sentido del deber. **Ese “deber” que manda, insiste y dictamina la búsqueda del sentido.** Y de no encontrarlo en un tiempo razonable daría paso a una indefensión ante la vida. Te recordé lo que sobre aquello decía Blaise Pascal (“*todas las desdichas radican en la incapacidad de sentarse solo en una habitación*”). Esta mañana al levantarte, tras haber pasado la noche con el pensamiento recurrente sobre tu desdicha, ¿hiciste algo para ser fiel y desviar la atención a la parte de la vida que te va bien?. Por muy pequeña que sea esta....

¿Cuántos errores te has perdonado?. Cerrar heridas y aprender a convivir reconociéndose en las cicatrices es encarar el camino que tienes por delante con **ilusión y confianza.** Esta ilusión por tu vida y la confianza que te falta serán las herramientas que necesitarás para no perder la perspectiva e ir en búsqueda del sentido de lo que ocurre en tu interior. Encontrarás el sentido a lo que te está sucediendo cuando te creas protagonista de tu propia obra de teatro, representada día a día en tu vida. Cuando no esperes la aprobación de los demás continuamente. Cuando encuentres el camino de la serenidad, y te alejes de la inmediatez y dependencia emocional. **Cuando seas la ingeniera de tu proyecto de vida y consigas el arte psicológico para interpretar la**

**verdadera realidad que te rodea.** No busques fuera lo que tienes dentro. Reflexionar significa analizar los prejuicios, las falsas creencias que te atan y esos pensamientos con los que te acuestas y te levantas cada mañana, siendo infiel a quién te da el aire que respiras, tus sueños, tu propio ser. No te limites ni pongas impedimentos para disfrutar de las cosas buenas que te están sucediendo y relativiza, por favor, los momentos negativos. **El éxito lo tienes. Sólo falta que te lo reconozcas.**

Y en ese preciso momento la locutora pasaba el testigo a una meteoróloga que anunciaba la entrada de borrasca para la tarde. Me temo que el temporal ha llegado y la **huella**, como sello radiofónico de esta mañana de domingo imborrable ante la vida, nos recordará que cada día estamos en directo, “estamos en el aire”.

### ***La niña que vive en ti (más allá de los 40)***

---

**Aquí estamos *Marlette*. Tal y como me pediste: en el hipódromo de tu vida donde todo empezó. En las carreras de (hoy) Zubieta.**

Hace muchos años, cuando la serenidad brillaba en tus ojos, cada que vez que su oficio le permitía pasar la frontera, tu padre te traiga a este lugar. Al fin y al cabo, el sur de Iparralde no quedaba lejos. Aquí empezaban tus sueños de jinete cabalgando de carrera en carrera. De esta manera soñabas vivir, entre caballos que te hiciesen cabalgar por los parajes de la vida. En cierta forma *Marlette*, así fue. Demasiadas noches blancas, demasiada nieve en espejos que terminaban rotos, demasiados aleteos de nariz..... *Más adelante, tras el verano. Ahora no es el momento*, te dije. *¡Es mi historia!*, replicaste. *Silencio*, firmemente concluí. (.....). Notaba la frialdad que te acompañaba por aquellos años.....Insoponible. Conociste aunque por poco tiempo, cara a cara, a la “heroína” de tantos cobardes..... Tras un silencio sumamente incómodo para los dos, la inocencia que fuiste perdiendo con el paso de los años hoy aparece en una figura esbelta, entre luces espectrales, acompañada de una mirada desafiante en unos ojos azules almendrados. Los labios acorazonados con los que sellabas los amores prohibidos por aquel entonces y tu corta melena con un flequillo en forma de media luna arenosa por la que pasearías durante las noches de verano, daban la bienvenida a una piel tan suave que el viento de esta mañana tan siquiera deslizaba por ella. Todo ello acompañó a un aire de nostalgia. El olor del perfume de Magnolia que utilizabas en tus días de gloria, hizo que este desencuentro se armonizara. Entre mucho y poco, poco y nada, giraba el cartel de las apuestas. Guardando una distancia adecuada ante el recuerdo, la primera carrera de la mañana daba comienzo.

El hipódromo perdió su esplendor cuando en una mañana de San Juan enterraste a tu madre en cal viva en tu corazón. Hace ya 35 años y el sonido de la losa cerrando el alma para siempre aún se escucha en su despedida. Tal y como me lo cuentas, sin detalles perdidos, concreto como si lo estuvieses viendo de nuevo en las calles circulares de este hipódromo de tu vida, el último desayuno podría haber sido el de **Jacques Prévert**: *“Echó el café en la taza. Echó la leche en la taza de café. Echó azúcar en el café con leche. Con la cucharilla lo removió. Bebió el café con leche, dejó la taza y sin hablarme encendió un cigarro. Hizo aros con el humo, echó la ceniza en el cenicero. Sin hablarme, sin mirarme, se levantó. Se puso el sombrero, se puso la capa de lluvia porque llovía y se fue bajo la lluvia. Sin unas palabras, sin mirarme. Y yo tomé mi rostro entre las manos y lloré”*. Esas mismas lágrimas, hoy de cristal hacían sangrar tus ojos. El desnudo de mi corazón llegó cuando me preguntaste, *¿lloro porque estoy triste o estoy triste porque lloro?*. Qué difícil *Marlette* .....

Pocos años después volverías adolescente a una ciudad que con el paso de los días y sobre todo de las noches te acabaría bautizando como *“la Bella Easo”* Durante el día largos paseos por las tres playas que resumían tu vida. Familia, glamour y la que más te gustaba, *“la salvaje”*. A esta última fue a la que conocí tras un grito de auxilio, de ahogo ante la presión que produce el dolor en el alma. Una presión emocional venida de tierras francófonas, trayendo consigo la leyenda de chica mal de casa bien. Ese fue el último tango antes de que la Diosa *Zurriola* te sumergiera entre las olas. Un abrazo salvaje en la última galerna de tu vida hizo que conocieras la mentira en aquella habitación de hotel de cuadros descolgados. Te conocí tan muerta que el hipódromo de tu vida se convirtió en desiertos de avenidas populares que como fantasmas del ayer aparecen hoy en forma de papiroflexia emocional. Al antojo de tantos descubriste que ya no eras libre ni joven. Las cadenas se rompieron y de repente, la esclavitud del misterio de tus ojos, de tu pelo, de tus labios y de tu piel quebrantó el secreto. Quisiste enterrar tu pasado muerto, pero conmigo sólo conseguirías que éste dejase de ser inmortal para convertirse en eterno.

Me enseñaste la última carta que te escribió *Sebastian*, tu padre. En ella esperaba de ti que fueras la mejor persona posible, que fueras lo más feliz posible y sobre todo ayudases a alguien a serlo a tu lado. Estas palabras que hoy rezan en el hipódromo de tu vida hicieron que le considerases como santo que guardaría la bahía de tu vida. Tu madre *Clarie*, que por mucho que la quisiste olvidar, la hiciste guardián de tus sentimientos. A partir de hoy, tu corazón sagrado guardaría el secreto de tus sueños. Hoy *Marlette* daremos comienzo al primer paseo de tantos por una de las playas de tu

vida; Sin forzar la armadura de la cocha que te protege buscaremos juntos la perla que hay en ti.

### ***Ondarreta. La sombra de un apellido.***

---

***“Cuidate. Yo aquí estaré bien”..... Y la luz del faro se apagó.***

Tras una mañana en el **hipódromo**, la tarde la reservábamos para la primera playa..... En aquellos años eras la princesa del jardín de tu vida. Una rosa mucho más inocente que la que pocos años después mandarías hacer en tinta sobre tu piel. Con 20 otoños e inviernos, contabas con 21 primaveras y un recién estrenado verano. Al final éste cumplirías el vigésimo segundo. La joven coqueta educada para seducir, te hizo sentir una de las vergüenzas que te acompañaría hasta nuestros días. Siempre lo quisiste esconder, con pantalón o falda larga. En bañador, un pareo. Pero siempre ocultas unas piernas que cuyo camino desembocaría en una cintura curvilínea, y ésta en lo más álgido de ti, tu voz acaramelada. En la cuna balanceada por la brisa del apellido que te regaló la primera playa de tu vida, junto a un peine para los cabellos acerados en tardes de intenso viento, te creías la dueña del mar. Con tu espejo, y el reflejo al infinito hacia donde los días acababan, pretendías robar todas las miradas posibles. Conseguirías que más de un galeón acabase hundido intentando conseguir el tesoro que hoy aún brilla en el fondo del azul del mar de tus ojos. Manteniendo el misterio y sin desvelar el plano que haría llegar al baúl de las recompensas, muchos piratas intentaron invadir la isla. Finalmente, fue un corsario de provincias de tu misma edad el que una noche de Julio clavaría su espada por primera vez para ambos en el montículo más elevado de la ínsula de la pasión. El acero frío de aquel instante honró en el recuerdo al apellido de la primera playa de tu vida.

El desembarco y posterior conquista duraría toda la noche. Sin experiencia en estrategias de invasión, sin saber con certeza porque la sangre recorría como aceite hirviendo cada una de las arterías de una parte de la ciudad que a falta de luz, el sudor de los cuerpos mezclado con la arena encendería una hoguera de sentimiento de propiedad de unos cuerpos desenfrenados. Ni la figura de María Cristina, testigo de acontecimientos históricos pudo resistirse a ennobecerse tras aquella contienda. Definitivamente, *Igüeldo Ondarreta* sería el primer amor, y más recordado, de tu vida. De familia humilde, lo que más te gustó de él era su espíritu aventurero arriesgado. Ya no eran necesarios espejos, ni asaltar miradas. Tú única arma de seducción la poseía él tras la invasión. En aquellos días era el amo, dueño, señor y propietario de un, llamémosle por ponerle un nombre, tu amor. Todas las noches aliviabais la necesidad



imberbe del deseo a pocos metros de la orilla. Cuerpos semidesnudos entrelazados corrigiendo cada uno de los fallos de un guión sin escribir. Juntos, aproximando confines inimaginables por la casualidad. Os entendíais a la perfección..... Pasión y deseo fueron los límites de aquel verano que tocaba a su fin. Sería el verano más corto que conocerías. A mediados de Agosto..... la última noche, la del 15 la recuerdas perfectamente. Tus piernas se estremecieron sintiéndose castigadas por el salitre que deja el deshonor cuando a la mañana siguiente, por envidia clandestina de una playa llena de furia y cólera, engulló entre un desconocido hasta entonces olaje de rencor a tu fiel amado. Se derrumbó el castillo de cada uno de los granos de arena que forjaban el acero de aquel peine.

La trágica pérdida de *Igüeldo* supuso un duelo que llegaría hasta nuestros días. Hoy que estamos en la parte más meridional de esta playa de tu vida, lloras desconsolada. *Txubillo*, repites una y otra vez en voz baja mientras los párpados de tus ojos cierran la ventana del último azul de aquel verano. La sombra y la despedida del apellido te acompañarían en el recuerdo. Era tu príncipe y como tal debía rendírsele honores en el palacio de tu corazón con vistas al mar, cerca de donde lo perdiste..... Aquella tarde, la princesa llega a su reino. La esclavitud del deseo la espera, pero ella permanece inerte. Su paseo triunfal convierte el rincón del castigo en mazmorra solitaria. El dolor de un jardín de amapolas muertas ensombrece la nobleza de la corte de un amor que pudo ser verdadero. El aire se hace irrespirable, el príncipe ya no respira. “*Tu príncipe ha muerto*” repiten incesantemente las paredes del viejo palacio. La luz del faro se apagó y sólo se encendería cada 15 de Agosto como respeto a lo que pudo ser y nunca fue.

Hasta el día de hoy, tus piernas, las que enamoraron a *Igüeldo*, no te volverían a llevar a esta playa de la vida. Respetarían el pasadizo secreto bajo palacio por el que pasasteis cada madrugada hacia la ciudad, cada atardecer de vuelta hacia la pasión. Piernas, desde entonces enlutadas. Si tu príncipe no las podía ver, no serían admiradas por nadie más.

---

### ***Blue Angel. Creencias irracionales***

---

**En toda falsificación siempre hay algo auténtico. Descúbrelo en ti misma.**

Querida *Marlette*, cuando revisamos nuestro pasado y con ello pretendemos hacer un balance buscando respuestas en nuestro presente, aun sin saberlo, proyectamos inconscientemente creencias sobre un futuro. Esa valentía de las personas por conocerse a si mismas, normalmente, despierta emociones enfrentadas. Los relatos metafóricos

(casi imposibles de entender) del Hipódromo de tu vida y La sombra de un apellido, recrea la capacidad de observarse y darse respuestas honestas en relación con lo vivido. No es otra cosa que una experiencia introspectiva, muchas veces, no fácil de conseguir y aún más difícil de digerir. Para ello debes desarrollar la capacidad de **darle sentido a todo lo ocurrido**. Puedes verlo de dos formas: (1) las cosas han sucedido **por** algo; (2) las cosas han sucedido **para** algo. Sustituir el “por” con el “para” te hará ver la situación desde una perspectiva constructiva. Al fin y al cabo de esto se trata cuando inicias este tipo de balances. De lo aprendido adquirir experiencia. Este proyecto trascendente a través del cual visualizar lo que deseas cambiar en un tiempo determinado, te enseñará a quitar (en algunos casos) y regular (en la mayoría) obstáculos emocionales. ¿A cuáles me refiero?. **Por ejemplo a que todas las personas te deben querer y aceptar**. Esto es una utopía de tantas. Tu camino no puede perseguir la exigencia de aceptación por parte de todo mundo. Ni por supuesto someterte a la dependencia de esa aprobación. Recuerdo a una persona que me decía que su hijo siempre le pedía consejo. Un día le preguntó: *¿por qué me pides consejo y luego haces otra cosa diferente a lo que yo te he dicho?*. El hijo respondió: *Porque quiero saber tu opinión al respecto, para posteriormente hacer lo que considero mejor para mí*. ¿Dejaría este hombre de darle consejos si se los solicitan?. No.

¿Qué me dices de lo catastrófico que supone que las cosas no hayan sido como deberían haber sido?. Nos enfrentamos a un gran dilema, *Marlette*. **¿Somos espectadores de lo que nos ha ocurrido o formamos parte de ello?**. La mejora o desarrollo sólo se apoya en la segunda parte de la interrogante. Formar parte activa de los acontecimientos que nos suceden en nuestras vidas. Desde el presente, ¿cómo cambiar algo del pasado?. Imposible. Sin embargo, desde el aprendizaje de la experiencia vivida es posible reformular nuevas estrategias. Es posible considerar que **el lugar de control de nuestras emociones no está afuera sino dentro de nosotros mismos**. Somos dueños de nuestras emociones, no de sentirlas. Somos responsables de lo que hacemos con lo que sentimos. Otro ejemplo. Si creemos **irracionalmente**, es decir no hay base racional, que algo malo puede ocurrir, ¿debemos focalizar nuestra vida emocional en este sentido?. Muy simple, *Marlette*. Dos opciones: (1) pagar a plazos esa emoción y cuando lo malo suceda que nos repercuta en menor medida; (2) No adelantar acontecimientos y sentir la emoción cuando realmente haya una causa que la justifique. Ambas son válidas, pero si finalmente no se materializa lo malo que nos puede suceder (recuerda que se trata de una creencia irracional) hemos adelantado un crédito emocional que no recuperaremos.

Olvídate de que el pasado determina el presente. Esa creencia no es racional. Sustitúyela por la adquisición y desarrollo de nuevas capacidades de afrontamiento para manejar y entender las tentaciones de victimismo como parte de la vida. No es el pasado el que determina el futuro, sino la interpretación que hagamos de lo ocurrido. Tan imprescindible es conocerse a sí mismos, reconociendo las emociones que sentimos frente a los estímulos que nos presenta la actividad propia de la vida, como saber regularlas. De poco sirve reconocer, por ejemplo, emociones básicas como tristeza, felicidad, sorpresa, asco, miedo o la propia ira, si no somos capaces de autogestionarlas. Es decir, *Marlette*, de poco te servirá conocer la teoría si no eres capaz de llevarla a la práctica. Para ello recurriremos a **técnicas psicológicas para la gestión de las emociones** (las propias y ajenas).

### *¿Sabes qué admiro de ti?*

---

*“La vida no es ningún pasillo recto y fácil que recorramos libres y sin obstáculos, sino un laberinto de pasadizos, en el que tenemos que buscar nuestro camino, perdidos y confusos, detenidos, de vez en cuando, por un callejón sin salida”* (A.J.Cronin).

Y ahí, en ese callejón, antes que el olvido se olvide de recordar, tu recuerdo me recordará lo que el tiempo te hará olvidar por completo. ¿Sabes qué admiro de ti?....

**¿Sabes qué admiro de ti?** Te pregunté en aquella ocasión. Lo recuerdas, ¿verdad?. Desde entonces lees lo que escribo, escuchas lo que hablo, pero no sabes que cuando escribo y hablo lo hago como si fuese tu. Me pongo en el papel de *persona(je)* al que todos nos gustaría tener cerca. Establecer un guión en el que no se aprecie diferencia alguna entre lo que se representa y lo que verdaderamente se es. En verdad, no hago nada más que ser tu y utilizarte de modelo de lo que considero como competencia por excelencia. Para algunos, “perfil *hardiness*” para otros resiliencia; para mi, personalidad resistente..... para ti, fortaleza personal.

**¿Sabes qué admiro de ti?** Fue la segunda pregunta que te hice. Compromiso, control y desafío que desprendes y dejas al pasar. Como aquel aroma que impregna la estela que dejan las estrellas cuando las miras con tanta intensidad y firmeza, que se sienten incómodas en el lugar donde durante toda la eternidad se mantuvieron inmóviles. Crees en la certeza y el valor de lo que haces. Eres una persona capaz de

tomar decisiones coherentes con tus principios y en consecuencia no te da miedo comprometerte con el resultado. Tu persona y el personaje que me tiene hipnotizado protagoniza y acelera que las cosas sucedan, anteponiendo humildad, humanidad y humor en las relaciones interpersonales. Tu compromiso es tal que pase el tiempo que tenga que pasar tus criterios son la moda y tu moral el pilar de una personalidad bien estructurada.

**¿Sabes qué admiro de ti?** Fue mi tercera pregunta. El convencimiento de tener un control sobre lo que sucede en tu vida. Cuando lo sencillo sería recurrir a la casualidad o a los demás, tu *persona(je)* flexible como aquel junco que ante el vendaval nunca se rompe, responde con dotes de autoeficacia. Y con un inconfundible optimismo desarrollas un potencial inagotable de recursos de afrontamiento. Tanto es así que “desafío” para ti es una palabra en blanco y negro en el que el cambio es la constante. “*Estabilidad no es oportunidad de crecimiento*”, sentenciaste.

**¿Sabes qué admiro de ti?** Fue mi cuarta pregunta. La distancia psicológica con la que fijas fronteras entre tu *yo* y el de los demás. La realidad es tu campo de batalla. Antes que cualquier otra cosa eres realista. Con lo que tienes, trabajas. No añoras lo perdido ni pierdes el tiempo en debilidades, sino en reforzar tus fortalezas. En eso consiste tu *yo*. En aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser, aprender a convivir..... aprender que tras el éxito siempre llega el fracaso. Porque no hay nada más moderno que ser un@ mism@ (dentro de los límites que concede la diferencia entre la persona y el personaje) y estar aprendiendo y desaprendiendo. Recorriendo laberintos en la búsqueda de lo que la verdad esconde.

Y sobre todo, **¿sabes qué admiro de ti?** La mirada al infinito, vaga, confusa como si la vida no fuese contigo para finalmente recordarme: “*¿Competencia x Excelencia? = Levantarse y seguir luchando.*”

## **El menú del Inglés**

---

**Tu imagen. El recuerdo de aquella tarde de verano. (04-08-2018, Ciudad Verde Esmeralda)**

El mediodía previo a conmemorar la jornada más grande del año de la ciudad verde esmeralda nos pilló al descubierto, desprotegidos ante el intenso calor de verano que tocaba por aquellos días. No era fácil encontrar un rincón dónde refrescar los cuerpos ni

tu cuerpo. Las fuentes agotadas pedían agua para saciar la necesidad de soñar con escarchas de madrugada. La misma que me despertó al refugio de tu misma imagen.

No te ví entrar ya que me encontraba de espaldas a la entrada. Tampoco percibí tu presencia hasta que tomaste asiento. Después de averiguar cuál sería el menú que aquel medio día de verano alimentaría mi cuerpo, levanté los ojos y ante la duda de tomar o no postre la decisión me la aconsejaste con la mirada que deja el auxilio del atardecer. Por primera vez en muchos años quería empezar por el final, por tu mirada. Y así lo hice. Te acompañaban tres mujeres y un hombre. Supuse que se trataría de un almuerzo entre compañeros de trabajo. Algún tipo de despedida antes de vacaciones o de bienvenida ante las fiestas patronales de esta ciudad (para esta mediodía) cada vez más verde, cada vez más esmeralda. Pronto desaparecieron, esperaban la bajada.... Y tu y yo solos tras varios cruces de miradas cómplices me atreví a iniciar la conversación. *¿Qué tal estás?*, pregunté. *¿Por qué no me llamaste?*, respondiste. Seguido de: *¿Qué puedo hacer para equilibrar los sentimientos que cada vez se apoderan más de las defensas?*. *¿Cómo saber que se he llegado a la madurez psicológica?*.

*Marlette*, sabrás que has llegado cuando tu comportamiento sea relativamente estable y coherente, pero a la vez seas capaz de adaptarlo a los cambios. Te darás cuenta cuando veas en ti una persona diferente al resto, una versión mejorada de lo que fuiste. Te conocerás tanto que te llegarás a percibir y a valorar de forma completamente realista, sin distorsiones de autoconcepto. Tus conductas, en grado y calidad, irán dirigidas desde tu propio control interno. Serás la auténtica dueña de tu propia vida. Sabrás que ha llegado el momento cuando consigas tomar decisiones razonables en momentos de incertidumbre. Es decir, sabrás lo que tienes que hacer.... Sin remordimientos. Defenderás tus “espacios de libertad” con serenidad y equilibrio. Encontrarás en la asertividad la herramienta para ello. Llegarás a diferenciar cuándo el resultado depende de ti o de fuerzas externas, siendo coherente con las circunstancias que las acompañan. Darás sentido a tu vida llevando a cabo acciones planificadas, instrumentarás tus acciones, tus conductas. La mayoría de tus comportamientos irán dirigidos a dar respuestas a los “para qué”. *Marlette*, pero para llegar a este estado, el proceso que le antecede lleva consigo un alto grado de compromiso. ¡No te asustes!, no se trata de comprometerte con nadie. Que va¡¡¡¡ Es algo peor. ¡¡¡¡Comprometerte contigo misma¡¡¡¡.

Tras lentos sorbos a una taza de café helado, tu imagen, hoy cabecera me insinuó: *¿Y cómo iniciar este proceso?*. Lo primero es tener conciencia de ti misma, es decir conocerte lo suficientemente bien como para saber que lo que haces o pretendes hacer

es lo que realmente sabes, puedes y quieres hacer. Para ello conocerás tres competencias emocionales. La primera es **conciencia emocional**, es decir, reconocer como las emociones afectan a tus acciones presentes o futuras. En este caso, no dejarte llevar por una pasión desbordada y tal vez irreal. La segunda se trata de una **valoración coherente** de ti misma y de tus capacidades, fortalezas y debilidades. Por último, **confianza** en lo que se hace y en lo que se hará. Es un aspecto clave, *Marlette*, sinceramente, si no te valoras a ti misma, ¿Quién lo va hacer?.

Sí, lo sé. Hay una cuarta estrechamente relacionado con la confianza, la **autoeficacia**. Esta creencia sobre tu propia capacidad es un aspecto muy importante que tiene mucho que ver con tus experiencias de éxito y fracaso pasadas. Tanto es así que si sólo has conocido la derrota (aunque sea subjetiva, no acorde a sus expectativas) muy probablemente te consideres incapaz de tomar un camino lleno de desafíos. Creer en tu propia capacidad significa reconocerte ante tantos espejos como se interpongan en tu vida. Saber que para conseguir “cierto” éxito hay que pasar por diferentes etapas de “cierto” fracaso. Fomentar un estado de ánimo positivo y por qué no decirlo, ser optimista.

La mirada azul de tus ojos fue el preámbulo a la noche blanca que nos acompañaría aquel día.

## **La lluvia nunca borrará tus huellas**

---

**Te lo dije: “*el futuro no es lo que tienes por delante, sino lo que hagas con lo que tienes por delante.*”. La lluvia de esta tarde no borrará tus huellas.**

Ya en la puerta, nos dimos dos besos. Uno como despedida, el otro para que te acompañe allá donde la vida te lleve. Tras una mirada cómplice nos dijimos “*hasta pronto*”.

Unas horas antes me decías que todo iba bien. Tus ojos vidriosos como un cielo que anuncia tormenta decían lo contrario. Lluvia, que pocas horas después mojaron las calles, no conseguiría borrar tus huellas. Las que te devolverían al lugar de donde viniste, las que te harán volver..... Tras una pausa, empezaste la conversación..... *A partir de los 40 es difícil empezar de nuevo* (.....). Sabes, porque te lo dije, que las lágrimas que caen del cielo en esta tarde de lluvia son las mismas que resbalan por tu rostro cuando gritas “*no es lo mismo estar que sentirse sola*”. Quebrantando la esperanza, la ternura y la belleza desmesurada de una piel de acero inoxidable, esta soledad malavenida con tus sentimientos, volverá a agitar los límites de la razón, tu

cordura. **Sabes que cuanto más rígida pienses, más vulnerable te harás a las adversidades.** Advertiste que así sucedería. Y ahora que el fracaso y la desdicha llama a la puerta, la ruptura entre lo que fuiste y eres, o mejor dicho creíste ser, se asoma del vacío que hay en ti.

No entiendes nada, lo sé; pero es importante que llegues a descubrir que cada fracaso te enseñará algo que necesitabas aprender. Te lo dijo Dickens aquella mañana y te lo recuerdo yo esta tarde. ¿Perfección?. ¿Por qué?, ¿De qué?, ¿Para qué?.... La silla en la que estás sentada es una silla porque tiene lo que le hace falta para ser una silla, y no tiene lo que no necesita tener para ser una silla. Tú eres tal cual, ni más ni menos. No seas perfeccionista, precisamente lo que más llama la atención son **esas bellas imperfecciones que te hacen ser una persona única e irremplazable.** Esclava de la perfección, las cadenas te atarán a una satisfacción engañosa. Satisfacción directamente proporcional a los resultados e inversamente proporcional a las expectativas. Entrarás en ese juego en el que el precio psicológico por no cumplir tus “expectaciones” será importante. **Ahora que superas los 40 haces una evaluación de tu vida y te das cuenta que las expectativas que tenías son demasiado altas con respecto a los resultados,** por lo que la satisfacción es baja. Y entras en tu propia crisis.

Me dices que necesitas tener tu vida bajo control. *Tu vida, ¿y la de los que te acompañan en ella?*, pregunté. Surgió efecto.....**¡controla tu carácter!**. Tus arrebatos no te llevaron ni te llevarán a ningún lugar. ¿No lo has aprendido aún?. No conseguirán que por decirlo más alto vayan a llegar a este cielo encapotado que escupe lágrimas sin sal. De nuevo el llanto, de nuevo el sentimiento de culpabilidad por lo que no llegaste a conseguir en tu vida. **Baja el ritmo y no te guardes rencor.** Necesitas fuerzas para reincorporarte al camino de tus objetivos. Porque deberás ser fiel a tus sueños. No estás en el final, te encuentras en la mitad. Deberás escoger las batallas en las que querrás participar. **En las que te matarán tantas veces que aprenderás a resucitar.**

Transcurridas varias horas dejó de llover. Coincidió al finalizar tu llanto. ¿Casualidad?, no lo sé. Lo que sí descubrimos juntos es que tu sonrisa abrió la ventana de la esperanza en la que, ¿por casualidad? brillaba un arcoíris lleno de intensidad. El mismo que ahora resplandece en el horizonte en el que pocas horas antes la lluvia anunciaba desdicha y dolor. Sabes, porque te lo dije, que **la tormenta es mucho más intensa poco tiempo antes de la calma** y, de nuevo des la posibilidad al sol de que vuelva a brillar en esta segunda mitad de tu vida. Después de la lluvia abriste la ventana de tus sentimientos, y la brisa secó los ojos en los que se descubrió **lo mejor de ti.**