La vida es como una playlist

Manual de supervivencia emocional sin filtros ni spoilers.

@angel_diabolicoisback



¡Escucha la playlist del libro!

@angeldiabolicoisback

La vida es como una playlist

Editorial Adib

La vida es como una playlist

© 2026, @angel_diabolicoisback

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de la titular del copyright.

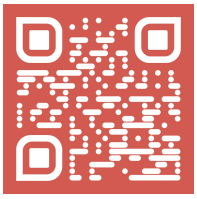
Editorial: Adib

Diseño de portada: David Mota

ISBN 979-13-992225-0-0

Impreso por Amazon.

Printed in Spain – Impreso en España



Tracklist

Prólogo: Aviso de Uso (Léase con Ironía)

Cara A

Primeros acordes

Caballito – Carlos vives, Amigos para siempre – Los Manolos, Notes pour plus tard – Orelsan, Como Camarón – Estopa, A quién le importa – Alaska, Tu falta de querer – Mon Laferte, Mentira – Dani Martin, El vestido azul – LOVG

Cara B

El vértigo de la búsqueda

Mi libertad – Monsieur Periné, Bonita – Juanes, Abusadora – Chimbala, A far l'amore comincia tú – Rafaela Carra, La morocha – Luck Ra, La raja de tu falda – Estopa, Vino tinto – Estopa, Escuela de calor – Radio Futura

Cara C

El mapa del deseo

Antes de ti – Mon Laferte, Más que amigo – Juanes, Amor completo – Mon Laferte, Enchochado de ti – Don Patricio, Por debajo de la mesa – Luis Miguel, Se me enamora el alma – Isabel Pantoja, Me gusta como eres – Jarabe de Palo, Mi verdad – Maná, Volví a nacer– Carlos Vives

Cara D

Configuraciones y desafíos

Felices los 4 – Maluma, Mayores – Becky G, Bailando bachata – Chayanne, Fría – Enrique Iglesias, Yo no soy esa mujer – Paulina Rubio, Mala mujer – C.Tangana

Cara E

El abismo y la reconstrucción

Corazón partido – Alejandro Sanz, Por un ex no se llora – Luck Ra, Tequila – Juanes, Clavo – Luck Ra, Hawái – Maluma, La bachata – Manuel Turizo, Mentirosa – Ráfaga, La historia – El Taiger, Olvídame y pega la vuelta – Pimpinela, Hola, perdida – Luck Ra, Si antes te hubiera conocido – Karol G, Cuando nadie ve – Morat, El merengue – Marshmello, Despechá – Rosalía

Cara F

Fin de fiesta

Soltera – Shakira, Ni rosa ni juguetes – Paulina Rubio, Ni te tengo ni te olvido – Julio Iglesias, Non, je ne regrette rien – Edith Piaf, Le chant des cygnes – Indochine, Mundo paralelo – Monsieur Periné, Como si fueras a morir mañana –

Leiva, Vida plena – Aseres, Pendeviejo – Los Auténticos Decadentes, La fiesta – Pedro Capo, Llorona – Chavela Vargas, La vida es un carnaval – Celia Cruz

Epílogo

Agradecimientos

Prólogo: Aviso de Uso (Léase con Ironía)

Gracias por no saltarte el prólogo. Eso ya dice mucho de ti. Este libro no nació en ningún escritorio de roble con vistas al Sena. Nació en la sala de espera del dentista, en la cola del supermercado, en las grietas de los días ordinarios donde la cabeza se pone a vagar porque no le queda otra. Es literatura de servilleta: sin filtros, sin pretensiones, sin palabras que te obliguen a abrir el diccionario. Si buscas profundidad abismal o prosa que haga llorar a los críticos, equivocaste el estante. Pero si buscas algo que te haga reír, pensar un poco y reconocerte en cosas que nunca dirías en voz alta, sigue leyendo.

Las historias que vas a encontrar tienen ese aire de que le pasaron a una amiga —o quizá a ti misma, aunque lo negarás ante cualquier juez—, pero la mayoría son ficción. Inventar siempre fue más divertido que la realidad. Y, seamos honestos, si mi vida fuera tan coherente y redonda como algunos de estos relatos, no estaría escribiendo esto: estaría cobrando por dar charlas de autoayuda. El objetivo real es que te rías de algo que, en su momento, te hizo querer mandar un mensaje de renuncia a la humanidad entera. Y que esa risa, de paso, te cure algo.

La música lo atraviesa todo. Cada relato lleva el nombre de una canción que le da el tono, el color y el ritmo. Si no la conoces, búscala —o escanea el QR de la contraportada y accede a la playlist oficial—. Darle al play antes de leer no es obligatorio, pero marca la diferencia. Como en la vida: algunas cosas mejoran mucho con la banda sonora adecuada.

Ahora sí. Prepárate un café, encuentra el rincón más cómodo que tengas y ábrelo por donde te apetezca. Esto no va en orden estricto. Va como las playlists buenas: con altibajos, sorpresas y alguna canción que no esperabas y que termina siendo tu favorita.

Cara A
Primeros acordes

Toda playlist empieza con un track que no elegiste. Nadie te preguntó. Simplemente estaba sonando cuando llegaste, y ya era tuyo: el ruido de fondo de tu casa, la voz de quien te crio, el olor de los domingos, la canción que ponía tu madre cuando estaba de buen humor y el silencio de cuando no lo estaba.

Eso es la infancia. Un soundtrack involuntario, grabado en la cinta del tiempo antes de que supieras que existía la música.

Aquí el mundo es de plastilina y los adultos tienen todas las respuestas. Aquí los héroes son reales y los monstruos viven debajo de la cama, no en los sitios donde después los encontrarás. Es la era de la idealización pura: crees en todo, confías en todo, y todavía no sabes que creer demasiado también tiene un precio.

Pero la vida ya está tomando nota. Calentando motores. Y tarde o temprano —a veces de golpe, sin aviso— te rompe algún cimiento que creías inamovible.

Estos son los primeros acordes. Las canciones que te enseñan qué es el dolor antes de que tengas palabras para nombrarlo. Y también, si tienes suerte, qué es la magia.

Caballito

La infancia es un territorio encantado que nunca se abandona del todo, aunque los años pasen y la vida se vuelva más seria. Siempre queda ahí, como un rincón escondido en la memoria al que regresamos cuando una risa, un olor o un objeto nos transporta de golpe. Basta con imaginar un caballito de madera, de esos que crujían con el trote inventado de nuestros juegos, para que se abra la puerta de la nostalgia. Porque en la niñez todo era posible: un palo podía ser espada, una piedra era tesoro, un árbol se convertía en montaña y un caballito cojo era el más veloz del mundo. Esa magia era natural, no necesitaba instrucciones, no hacía falta batería ni conexión. La imaginación bastaba y sobraba.

El caballito, aunque tuviera una pata rota, seguía vivo en las manos de un niño. Esa imperfección no lo condenaba al rincón del olvido; al contrario, lo hacía único. Donde un adulto veía un juguete roto, un niño encontraba un héroe con cicatrices, un compañero que había sobrevivido batallas y que estaba listo para muchas más. Así se inventaban historias: el caballito navegaba ríos, era curado por manos bondadosas, aprendía a brincar y a girar hasta marearse, y cuando por fin se cansaba, se dormía en brazos de quien lo quería. Todo eso sucedía en un patio cualquiera, sin más escenario que la imaginación.

Yo recuerdo que, en esos tiempos, cuando los padres llamaban desde la ventana para que volviéramos a casa, sentíamos una verdadera tragedia. Yo no quería soltar la aventura, ni detener el juego, ni abandonar el mundo que habíamos construido. Si estaba en plena persecución de dragones invisibles o en medio de una carrera de caballitos por la calle polvorienta, la voz adulta sonaba como el peor de los villanos. Yo a veces pedía "¡cinco minutos más!", como si esa pequeña tregua fuera a prolongar la magia para

siempre. Hoy, en cambio, las escenas son distintas. Muchos niños protestan, pero por razones opuestas. Los padres insisten en que salgan a jugar y ellos responden con un "¿para qué?", porque el mundo que conocen está dentro de una pantalla, en gráficos que se actualizan más rápido que cualquier caballito de madera. Es curioso y hasta gracioso: antes el drama era volver a casa, ahora es salir de ella.

Una tarde cualquiera de la infancia, Juan y dos amigos jugaban en el patio con nada más que un caballito de madera y un palo. El polvo se levantaba con cada movimiento y la risa resonaba como música de fondo. "¡Cuidado, que viene el dragón!", gritaba uno mientras galopaba con entusiasmo. "¡Espera, que me quedé sin espada!", contestaba el otro, sujetando el palo como si fuera una lanza sagrada. "¡Yo te salvo!", respondía Juan, y con ese simple intercambio la historia se transformaba. En cuestión de segundos el patio se convertía en campo de batalla, el caballito en guerrero y los dos niños en héroes invencibles. Ese era el poder de la imaginación, la capacidad de reinventar el mismo juego mil veces sin aburrirse jamás.

Hoy, en cambio, la escena es otra. Juan, ahora un adulto nostálgico, observa a su hijo en el salón iluminado por la luz azul de la pantalla. "Hijo, ¿por qué no bajas un rato al parque? Hace buen día", le sugiere con esperanza. El niño apenas aparta la vista del televisor y pregunta: "¿El parque tiene Wifi?". Juan sonríe con resignación y responde: "No, pero tiene columpios". La respuesta no convence al pequeño, que vuelve a su partida mientras dice: "¿Y para qué quiero un columpio si aquí puedo volar una nave espacial?". Juan suspira, divertido y triste a la vez, porque recuerda sus propios columpios y caballitos de madera. Él entiende que los tiempos cambiaron, aunque en el fondo desearía que su hijo pudiera saborear al menos un poco de aquella inocencia que a él le bastaba para ser feliz.

Esa es la gran diferencia entre la niñez de antes y la de ahora. Nosotros no necesitábamos grandes cosas para inventar mundos. Un cartón era un escudo, una cuerda una serpiente, un charco un océano, y con eso nos bastaba para pasar la tarde. Jugábamos al

escondite hasta que oscurecía, corríamos carreras en bicicletas desvencijadas, organizábamos campeonatos de canicas que parecían mundiales y, cuando aparecía el caballito de madera, era como tener un amigo fiel que nunca se cansaba. Los problemas quedaban lejos, las responsabilidades eran desconocidas, y lo único que importaba era jugar, reír, inventar. La felicidad estaba ahí, en las cosas simples, en la capacidad de maravillarse con lo mínimo.

La niñez tenía además un ingrediente irremplazable: la inocencia. Esa mirada limpia con la que se miraba el mundo, donde todo parecía posible y donde lo bueno siempre vencía a lo malo. Yo creía que los superhéroes existían, que los juguetes tenían vida propia, que los árboles nos escuchaban. La inocencia era la que nos permitía arrullar a un caballito de madera como si fuera un ser vivo, convencidos de que podía dormir si le cantábamos una nana. Era esa inocencia la que nos protegía de las preocupaciones y nos daba la certeza de que todo estaba bien mientras durara el juego.

Con el tiempo, esa inocencia se va desvaneciendo. Llegan las responsabilidades, los relojes, las tareas, los teléfonos, las redes sociales. Poco a poco dejamos de jugar al escondite y empezamos a escondernos en pantallas. Ya no gritamos "¡otra más!" en el columpio, sino "¡una partida más!" en la consola. Es inevitable, porque crecer significa también perder un poco de esa magia. Pero en el fondo nunca se va del todo. Cada vez que recordamos al caballito, cada vez que escuchamos la risa de un niño, cada vez que vemos un juguete viejo, algo se enciende en nosotros. Esa parte inocente sigue allí, esperando que le demos un respiro.

Y entonces comprendemos que la niñez no es solo un recuerdo, sino un refugio. Que volver a pensar en el caballito de madera es recordarnos que no todo necesita ser perfecto para dar felicidad. Que incluso una pata rota puede ser suficiente para crear historias eternas. Que la imaginación puede salvar cualquier falta, y que la inocencia, aunque se pierda un poco, nunca desaparece del todo.

Quizá hoy no tengamos tardes infinitas para inventar aventuras, ni caballitos esperando en el patio. Quizá los niños de ahora vivan otras formas de juego y otras realidades. Pero la esencia sigue siendo la misma: la necesidad de imaginar, de reír, de sentirse libres,

aunque sea por un rato. Esa es la herencia de nuestra infancia, y también la tarea que nos toca: recordarla, contarla, rescatarla cuando podamos. Porque mientras alguien se suba a un caballito —aunque sea en la memoria— y lo haga caminar, galopar y girar, la niñez seguirá viva.

Al final, todos llevamos dentro a ese niño que una vez pidió cinco minutos más para jugar, que se ensució las rodillas trepando un árbol, que arrulló un caballito de madera convencido de que podía dormirse. Ese niño está ahí, escondido detrás de nuestras rutinas y pantallas, esperando un instante de memoria para volver a sonreír. Y cuando lo dejamos salir, aunque sea un momento, nos damos cuenta de que todavía somos capaces de galopar, de inventar y de sentir la felicidad sencilla de la inocencia.

Amigos para siempre

A veces se cree que la infancia es un jardín secreto al que solo se accede con la llave de los diez años. Cuando uno crece, la llave se oxida, el jardín se convierte en un aparcamiento de recuerdos y la amistad se transforma de religión a un simple "nos vemos si no tienes planes." Pero mientras se está dentro de ese país, la amistad no es solo un lazo, es una orden militar y el primer pacto serio que se firma sin haber leído la letra pequeña sobre lo que significa la palabra “siempre.”

Ana tenía diez años cuando juró su primer "para siempre." Y como todo juramento infantil, era más dramático que una telenovela y estaba sellado con una pureza ridícula. Se lo hizo a Daniel, su mejor amigo y, para efectos prácticos, su hermano sin compartir la hipoteca genética. Daniel era el cerebro de la operación, el que podía convencer a Ana de que colarse en el jardín de la vecina era una "misión de rescate de alto riesgo."

Daniel no era de esos que necesitaban hablar. Tenía una sonrisa fácil que parecía capaz de desenredar un jersey de lana y una valentía que a Ana le resultaba silenciosamente agotadora. Si había un problema, Daniel estaba. Si había un helado, Daniel estaba. Si había que subir al tejado del cobertizo, Daniel ya estaba arriba y gritando que no había vistas. Y Ana, por supuesto, estaba allí para darle la razón mientras intentaba no resbalar.

El día del pacto quedó grabado, no por su solemnidad, sino por la absurda discusión que lo precedió. Estaban en el parque, jugando a ser algo importante, mientras sus padres charlaban con esa calma de adulto que solo se consigue cuando la hipoteca no aprieta demasiado.

—Oye, ¿tú crees que seguiremos siendo amigos cuando seamos viejos? —preguntó Daniel, dibujando garabatos en la tierra con un palito como si diseñara el plano de un futuro inviable.

—Viejos... ¿de cuántos años? —preguntó Ana.

—No sé. ¿De cuarenta? —dijo Daniel con un gesto de repugnancia.

Ambos se estremecieron. Cuarenta años era el umbral de lo prehistórico.

—¿Por qué no? —respondió Ana—. Estaremos jugando a la consola con nuestros hijos y diciendo que "en nuestro tiempo esto no pasaba."

—Y yendo al estadio a ver un equipo que probablemente se llamará "Patatas Fritas FC" —añadió Daniel.

—Y tirándonos a la piscina desde el trampolín.

—Eso no sé si lo haremos con cuarenta. Nuestros huesos serán demasiado importantes.

—Bueno... desde un bordillo —dijo Ana, cediendo al pragmatismo.

Y en medio de esa negociación sobre la elasticidad de sus futuros cuerpos, Daniel se puso serio. Una seriedad tan inusual que a Ana se le cayó el chicle.

—Júramelo —dijo.

—¿El qué?

—Que vamos a ser amigos. Para siempre. Aunque te hagas una de esas personas que usan sandalias con calcetines.

Ana no pudo evitar reír, pero el ambiente era de misa. Puso su mano sobre la de Daniel y dijo, con la voz tan firme como se puede tener a esa edad:

—Lo juro. Aunque me obligues a escuchar reggaetón del malo.

Y Daniel selló el trato con una frase que, en ese momento, sonó como un decreto divino:

—Entonces, nada podrá romperlo.

Por supuesto, la vida estaba escuchando desde detrás de un arbusto y se estaba partiendo de risa con un vaso de limonada en la mano.

La primaria terminó sin funerales. El verano fue una repetición infinita de helados que goteaban, partidos de fútbol y Daniel inventando una excusa nueva cada semana para convencer a la vecina de que le diera galletas.

Luego llegó el instituto. La secundaria es un purgatorio, y Daniel entró con el aura de un explorador que había encontrado un atajo. Se hizo más alto, más ruidoso y adoptó ese tono de superioridad que solo tienen los que descubren que existe algo llamado popularidad. Ana, en cambio, parecía haber llegado a un país con una aduana muy estricta y sin saber el idioma.

Daniel empezó a juntarse con otros: Tomás (el gracioso), Nico (el deportista) y Raúl (el chico que ya sabía hacer el "moonwalk" en el pasillo). A Ana la incluían, al principio, como si fuera una pieza de museo que había que tolerar.

La primera grieta fue ridícula.

—Vamos mañana al parque a hacer el ridículo con una pelota —dijo Daniel un día al terminar las clases.

—¿Vamos tú y yo? —preguntó Ana, con la inocencia de un cordero.

Raúl, el del "moonwalk", soltó una carcajada dramática.

—¿Tú y yo? ¿Qué dices? Vamos todos.

Y ahí se entendió todo: el "nosotros" se había convertido en "ellos", y Ana era un suplemento dietético que se podía olvidar. No dolía, todavía no. Solo era la molesta constatación de que la vida sí que te obligaba a escuchar reggaetón.

Las grietas se hicieron mayores. Daniel olvidaba planes, daba excusas absurdas ("es que tuve que ayudar a mi tía a mudarse a Groenlandia") y la distancia se instaló como una mascota silenciosa y molesta. Los padres de Ana lo notaron. Los padres siempre son los espías del alma.

—A veces —dijeron sin dramatismo— el peor dolor no es por el primer amor perdido, sino por el primer amigo que se va sin ni siquiera despedirse. Cuesta más entender que una persona pueda dejar de quererte sin que haya un motivo.

Y el dolor, ese dolor sordo y sin drama, llegó.

El final fue un acto de crueldad sutil. Habían quedado a las cinco en el parque para hacer "algo" (probablemente hablar de videojuegos). Ana esperó. Quince minutos, luego cuarenta. A las seis, con el estómago encogido como un puño, entendió. Regresó a casa y sus padres solo dijeron, sin dureza:

—Si un amigo te deja esperando y ni siquiera lo nota... es que ya no te está mirando.

Ana lloró esa noche, no por una pelea épica, sino por la desintegración gradual de una promesa. Lloró por el duelo silencioso de la amistad rota, que no tiene canción triste ni ceremonia, solo un hueco que pesa más que una mochila llena de libros.

Pero la vida, que es terrible pero no idiota, siempre tiene un plan B.

Al lunes siguiente, Ana estaba sola en un banco, resignada a su nueva carrera como observadora profesional.

Entonces, ocurrió el milagro: Clara se sentó a su lado.

—¿Qué haces aquí sola? —preguntó Clara.

—Nada —mintió Ana.

—Te veo. Siempre sola. ¿Eres una espía?

—Me gusta estar sola —dijo Ana, sintiéndose un fraude.

Clara, una chica con trenzas rebeldes y la risa más ruidosa del instituto, se encogió de hombros.

—Pues qué aburrimiento. Ven con nosotros —señaló a su grupo, que discutía sobre si el pan de molde es un invento del demonio—. No somos populares, pero al menos no dejamos tirado a nadie.

Ana sonrió. Era el principio de un nuevo universo.

Clara era rara en el mejor sentido: gesticulaba como una directora de orquesta, hablaba demasiado y tenía la costumbre de reírse de sus propios chistes, lo cual era contagioso. Había menos drama y más verdad. Un círculo más pequeño, más tranquilo y, sobre todo, más confiable.

El tiempo pasó. El dolor se convirtió en una cicatriz que no picaba. Daniel y Ana se saludaban con esa cortesía incómoda que se tiene hacia un vecino que te debe dinero.

Y la reflexión llegó, años después. El "para siempre" de los diez años no se había roto; solo había mutado.

Hoy, cuando yo veo a niños sellando pactos imposibles, sonrío. No con burla, sino con la ternura de quien entiende el fondo del asunto: no se estaban prometiendo la eternidad; estaban prometiendo darse por completo mientras durara. Estaban prometiendo una entrega sin reservas, que es el acto de valentía más grande que se puede hacer.

Daniel sigue en el álbum mental de Ana. No como la traición, sino como la primera lección: amar a un amigo conlleva riesgo. Y aunque la vida hizo trizas ese juramento, lo que se aprendió junto a él sigue intacto.

Porque, al final, el verdadero "para siempre" no es el que dura en el tiempo, sino el que se queda anclado en la memoria. Y ese, ese sí que nadie puede quitártelo.

Notes pour plus tard

A veces, cuando uno mira atrás, se pregunta cómo sobrevivió a su propia juventud. No por tragedias épicas —esas suelen llegar más tarde—, sino por la pura intensidad con la que a los quince o dieciséis años se vive absolutamente todo. La vida era un altavoz gigantesco, la autoestima un acordeón que se estira y se encoge sin previo aviso, y la sensación de injusticia… bueno, esa directamente era patrimonio de uno: nadie en el planeta sufría tanto, lo tenía tan difícil o era tan incomprendido. Qué época gloriosa y qué agotadora, vista desde el futuro.

Esa canción va de alguien que, ya de adulto, se encuentra frente a aquel adolescente que fue: frágil, sensible, arrogante a ratos, con convicciones infladas y dudas escondidas en los bolsillos. Y, si yo hubiera podido mandarle una nota, un mensaje, un pequeño manual de instrucciones para no perderse tanto, lo habría hecho. No para cambiar su vida, sino para que al menos no se tropezara con las mismas piedras por pura inocencia voluntaria.

Aquel adolescente, como la mayoría, estaba convencido de que tenía que ser el primero en algo. No sabía bien en qué, pero en algo. Ser el primero era su forma de existir. Sacar la mejor nota, ganar la carrera del colegio, ser el más rápido en contestar cualquier pregunta, aunque no tuviera ni idea de la respuesta. Ser primero para demostrar que valía. Y, paradójicamente, esa obsesión por ser el primero lo colocaba último en la escala del amor propio. Porque cuando él necesita demostrar constantemente que vale… es porque en el fondo no se lo cree.

Yo habría querido decirle: "Tranquilo. Ser el mejor está sobrevalorado. Esa urgencia por destacar es para la gente que necesita que otros les digan quiénes son. Y tú no necesitas eso: ya eres suficiente, aunque aún no te haya llegado el aviso." Pero claro, decirle eso a un adolescente es como recitar poesía en mitad de un

incendio: no te va a escuchar, porque está ocupado intentando entender por qué la vida es tan injusta con él por cuarta vez hoy.

Habría querido decirle que dejara de buscar excusas. Y no porque estuviera haciendo algo terriblemente mal, sino porque cada excusa era una forma de ponerle un disfraz elegante a las ganas de quedarse quieto. Y aplazar los sueños es como guardar ropa húmeda en un cajón: tarde o temprano empieza a oler raro. Si aquel adolescente hubiera sabido que el miedo a fracasar se disfraza muy bien de pereza, de cansancio, de "no es el momento", quizá habría empezado antes a hacer lo que le gustaba. Pero claro, uno a los dieciséis cree que tiene tiempo infinito, que ya habrá un momento perfecto para empezar. Yo sé que ese momento perfecto no existe. Nunca existió.

También le habría dicho que dejara de tomarse tan en serio. Que las crisis que entonces parecían tragedias absolutas eran, en realidad, pequeñas coreografías del crecimiento. Un suspenso, un rechazo, un mal día, una discusión absurda con alguien que ni siquiera iba a quedarse en su vida… todo eso era parte del entrenamiento. No eran pruebas para demostrar fortaleza, sino entrenamientos para ir ganando flexibilidad emocional. Pero aquel adolescente no lo sabía, así que vivía cada pequeño drama como si fuera la película que cerraba los cines del mundo.

Había otra cosa que yo le habría dicho: que dejara de sentirse víctima. Y esto no era falta de empatía. Al contrario: yo habría querido que se diera cuenta cuanto antes de que, cuando uno se cree el blanco de todas las desgracias, su mundo se vuelve minúsculo. Y es peligroso quedarse ahí, porque desde ese lugar él cree que no puede hacer nada, que todo depende de los demás, del azar, del sistema, del profesor que lo suspende porque "le tiene manía". Qué facilidad tenía aquel chico para sentirse perseguido por fuerzas misteriosas que en realidad lo ignoraban por completo.

El mensaje habría sido: "No eres una pieza a la deriva. Eres el guionista de tu propia función. Que no es lo mismo. Cuando asumes que tienes algo que decir sobre tu destino, las cosas empiezan a moverse. Lento, pero se mueven".

Pero lo más importante habría sido decirle —o quizá recordarle— que siguiera su intuición. No la intuición impulsiva que te dice "lánzate por ese tobogán, aunque esté claramente roto", sino esa intuición más profunda que te dice qué te hace vibrar de verdad. Aquel adolescente la escuchaba a ratos, pero enseguida la tapaba con los gritos de lo que creía que debía hacer para ser aceptado. Qué cosa más triste y a la vez tan humana: dejar de lado lo que te gusta por miedo a no gustar tú.

El adulto yo le habría escrito una frase muy simple, porque las cosas importantes suelen ser sencillas: "Haz lo que te apasione, aunque te tiemblen las piernas. Precisamente porque te tiemblan". Y también: "No esperes que el mundo firme tus permisos. Si tienes que pedir perdón por ser tú mismo, el sitio donde estás no es el adecuado".

Y luego habría añadido: "Y respira. Por favor, respira. No hay una meta final que alcanzar hoy". Porque, al final, la vida no es una carrera de velocidad. Es más bien un paseo largo, con charcos, con vistas hermosas, con giros inesperados y con un montón de gente que se cruza por el camino. Lo que de verdad cuenta no es llegar primero, sino no perderte a ti mismo mientras avanzas.

El humor, por supuesto, también habría ido en la nota. Algo como: "Relájate. De verdad. No hace falta que dramatices todo. No estás en un videoclip. Bueno, a veces lo parece, pero no lo estás". Porque, visto desde el futuro, la intensidad adolescente es tan entrañable como agotadora.

Y finalmente habría concluido con una reflexión que solo se aprende con los años: "Haz lo que puedas con tus circunstancias actuales. Y cuando te equivoques —porque vas a hacerlo, muchas veces—, no te castigues. Aprende. Sigue. Avanza. Que el arrepentimiento de no haberlo intentado pesa mucho más que cualquier caída".

El adulto, claro, nunca envió esa nota porque el tiempo todavía no funciona en ambas direcciones. Pero algo curioso ocurrió: aun sin haber recibido ese mensaje, aquel adolescente, poco a poco, a golpes suaves y a golpes fuertes, fue descubriendo exactamente eso. Que la vida era menos injusta de lo que pensaba y más

compleja de lo que esperaba. Que no necesitaba ser el primero en nada para valer algo. Que los errores no eran sentencias, sino escalones. Y que, en el fondo, la intuición siempre supo el camino: solo había que dejar de hacerse el sordo.

Quizá esa sea la magia de crecer: que un día, sin que nadie te lo diga, te conviertes en la persona que necesitabas cuando eras más joven. Y entonces yo entiendo que no habría hecho falta ninguna nota. Solo paciencia. Y un poco de sentido del humor.

Como Camarón

Hay quienes sueñan con ser famosos, otros con ser invisibles, otros con convertirse en superhéroes. Yo creo que, en la adolescencia, el deseo de ser humo es la máxima aspiración. Y no un humo cualquiera, sino ese humo que se eleva como si nada le pesara en los hombros, que se cuela entre la luz del sol y desaparece sin que nadie se pregunte de dónde vino o hacia dónde va. Yo quería irme sin ruido, como quien se marcha dejando solo un suspiro suspendido.

Anita, a sus trece años, quería ser humo. No un humo cualquiera, sino ese humo que se eleva como si nada le pesara en los hombros, que se cuela entre la luz del sol y desaparece sin que nadie se pregunte de dónde vino o hacia dónde va. Ella quería irse sin ruido, como quien se marcha dejando solo un suspiro suspendido. Anita tenía la esperanza de que, si era invisible, quizás nadie notaría sus torpezas: sus silencios raros, su incapacidad para decir más de cuatro frases seguidas sin ponerse roja, sus manías que parecían hacerla incompatible con la humanidad. Ser humo, pensaba, sería una forma de existir sin estorbar. Un sueño perfecto para alguien que, como ella, tenía la sensación de no encajar en ninguna silla del aula, ni en ningún grupo del patio.

Ser tímida en el instituto es como jugar al escondite sin haber dado su consentimiento. Uno no quiere necesariamente esconderse, pero tampoco tiene idea de qué hacer cuando lo encuentran. En su clase, había quienes parecían tener un manual secreto para navegar la adolescencia: los que hablaban alto y rápido, los que se reían sin vergüenza, los que podían decir "hola" sin sentir que estaban cometiendo un error irreversible. Anita no. A ella decir "hola" le parecía un salto al vacío sin cuerda.

Su historia empieza, como comienzan muchas historias importantes, con un bocadillo de tortilla. Aquel martes, durante el

recreo, Anita se fue a su sitio habitual: la esquina del patio, debajo del olivo más viejo del instituto. Ella se sentó bajo las hojas y mordió el bocadillo con la serenidad de quien intenta pasar desapercibido incluso al pan.

—¿Otra vez escondida? —dijo una voz a su espalda.

Era Clara. Clara con sus trenzas siempre un poco rebeldes, su forma de caminar como si estuviera descubriendo algo nuevo cada vez, su sonrisa que parecía estar siempre a punto de escapársele. Clara tenía esa cualidad rara de ver a todos: a los populares, a los raros, a los invisibles… y tratarlos como si existieran realmente. Ella se sentó al lado de Anita como si aquel espacio le perteneciera igual que a la otra.

—No me escondo —mintió Anita con convicción escasa—. Me gusta este sitio.

—Ya, ya —dijo Clara, mordiéndose la sonrisa—. Pero podrías venir con nosotros. No muerden. Bueno, menos Jorge cuando come galletas. Parece un castor en apuros.

Anita rio sin querer. Con Clara le pasaba eso: le salía la risa sin pedir permiso, como si fuera capaz de anular su timidez por un momento.

—Es que allí hay mucha gente —dijo Anita.

—¿Y? ¿Qué pasa con la gente?

—Que… me ven —respondió, y sonó tan ridículo que a Anita le dieron ganas de enterrarse bajo tierra.

Clara se encogió de hombros.

—Tú siempre dices eso. ¿Qué tiene de malo que te vean?

Qué tenía de malo… Buena pregunta. Anita podría haberle dicho que cuando la gente la miraba sentía que estaban juzgando su forma de tragar saliva. Que le daba miedo decir cualquier tontería. Que tenía la impresión de ser un personaje secundario que había aparecido por error en una escena. Pero era demasiado explicar. Y ella era demasiado tímida para hacerlo.

Anita se limitó a encogerse de hombros.

—Soy torpe —dijo al fin.

Clara soltó una carcajada franca.

—Pues a mí me caes bien así. Además, todos somos torpes en algo. Mira yo: no sé decir la palabra "murciélago" sin trabarme.

—¿En serio?

—Sí. Mira: mur-cié… mu… murtié… ¿ves? Un desastre absoluto.

Anita intentó repetirla, y cuando le salió a la primera, Clara abrió los ojos con admiración exagerada.

—¡Eres increíble! Deberías dedicarte a enseñar a la gente a decir "murciélago". Serías famosa.

Ahí estaba la palabra. Famosa.

Una palabra que a Anita le daba vértigo. Ella no quería ser famosa como los deportistas o los populares del instituto. No quería brillo, ni aplausos, ni que la persiguieran. Pero había algo en la palabra que le pinchaba por dentro, una especie de envidia vergonzosa. Ella quería algo más pequeño: que alguien la reconociera. Que su existencia dejara una huella tranquila, como una nota suave en una canción.

Como Camarón, pensaba Anita muchas veces. No el Camarón famoso de los carteles, sino el Camarón que cantaba sin mirar a nadie, el que parecía estar a solas incluso rodeado de gente. Ese que no necesitaba gritar para transcender. Ella quería transcender así: sin hacer ruido.

Pero a diferencia de Camarón, Anita ni cantaba ni tenía gracia ni sabía qué hacer con sus manos cuando alguien le hablaba.

Más tarde, en clase de Lengua, ocurrió algo que cambió la vida de Anita. El profesor decidió pedir voluntarios para leer sus redacciones sobre "mi lugar favorito". Una actividad muy típica, y, sin embargo, peligrosa para gente como ella.

Nadie levantó la mano.

—A ver… —dijo el profesor, escaneando la sala—. Anita.

Su alma salió de vacaciones sin avisarle.

—Lee tu texto —dijo con ese tono de profesor que cree que está haciendo algo positivo.

Ella se levantó como quien va a su ejecución. Tenía el papel temblando entre las manos. Cuando abrió la boca, sonó un estruendo detrás de ella: Jorge —sí, el castor— había tirado el estuche al suelo. Anita aprovechó para intentar leer en un volumen

tan bajito que solo un ratón con audífonos de última generación podría haberlo oído.

—Anita —dijo el profesor—, lee más alto, que no te oímos ni poniendo la oreja en tu cuaderno.

Hubo risas suaves, pero para ella eran como tambores de guerra. Anita respiró hondo, como había visto hacer a los cantantes en la televisión, y empezó de nuevo.

Y entonces ocurrió algo extraño: sus palabras empezaron a sonar claras. Ella leyó sobre el olivo, sobre su rincón del patio, sobre lo que significaba tener un lugar donde no era necesario demostrar nada. Leyó incluso las partes en las que admitía —con vergüenza anticipada— que a veces deseaba ser invisible… pero también deseaba ser vista.

Cuando terminó, el aula estaba callada. Anita no supo si era porque se habían aburrido o porque no se esperaban que ella supiera juntar más de dos frases. Clara sonreía desde su mesa. Y el profe le regaló un "muy bien escrito" que le llegó al fondo de los huesos.

Aquella tarde, el problema fue otro. La fama accidental, la peor clase de fama. Dos chicos de Segundo pasaron a su lado en el patio.

—¡Eh! ¡Poeta del olivo! —gritaron entre risas.

Poeta. Olivo. Dos palabras inocentes convertidas en arma. Anita quería que se la tragara la tierra. Ella se giró hacia Clara con desesperación.

—Me van a llamar así toda la vida.

—Peor sería "el chico que no sabe decir murciélago" —dijo Clara, sería como si hiciera un diagnóstico médico.

—Prefiero ese, la verdad.

Pero lo que de verdad selló el destino de Anita fue cuando el profe la llamó aparte después de clase.

—Anita —dijo—, he pensado en ti para escribir una escena de la obra de este año.

Ella estuvo a punto de fingir desmayo. Le temblaron los codos, que no sabía ni que podían temblar.

—¿Por qué yo? —preguntó con la voz rota.

—Porque escribes bien.

Anita pensó: "genial, ahora además de tímida, escritora". Pero no tuvo valor para negarse. Solo asintió, porque al parecer había perdido temporalmente la capacidad de huir.

Ella pasó semanas encerrada en su cuarto, intentando escribir algo decente. No quería que fuese algo grandioso, solo quería que no hiciera que la gente se riera de ella. Al final terminó escribiendo una escena corta sobre un chico que quería ser invisible… pero que, cuando al fin lo conseguía, empezaba a darse cuenta de que nadie podía ayudarle, ni consolarle, ni decirle que estaba bien. Era una historia sencilla, pero honesta.

Cuando el profe la leyó, le dijo:

—Esto es muy bueno.

Y ahí estuvo de nuevo ese vértigo. El vértigo de ser visto. El vértigo de que algo suyo saliera del escondite.

El día del ensayo general, Clara se acercó por detrás justo mientras Anita intentaba respirar sin parecer que estaba respirando.

—¿Nerviosa? —preguntó.

—No. ¿Por qué iba a estarlo? Solo van a leer algo que yo escribí, frente a un grupo de treinta personas, algunos de los cuales se ríen muy fuerte.

Clara se sentó a su lado.

—Pues yo estoy orgullosa.

Anita sintió que se iba a derretir literalmente. Clara siguió hablando.

—Te escondes mucho, ¿sabes? Pero creo que tienes cosas que decir. Cosas bonitas. No deberías guardarlas siempre.

Anita pensó que era fácil decir eso cuando no sentía que cada palabra podía salir torcida. Pero, aun así, esas frases se le quedaron clavadas como un tatuaje invisible.

Y llegó el día de la representación. Anita estaba escondida tras el telón mientras los actores —sus compañeros— recitaban lo que había escrito. Ella sintió cómo sus palabras se volvían carne en sus voces. Cómo el público escuchaba. Cómo, por primera vez en su vida, algo suyo estaba siendo compartido.

Y tengo que admitirlo: fue hermoso. Hermoso y aterrador. Pero hermoso, sobre todo.

Cuando terminó, hubo aplausos. Yo no sé si fue por la obra, por los actores o por la inercia social que obliga a aplaudir al final. Pero sonaron. Y entre ellos, Clara miró a Anita desde el primer asiento. Y sonrió. Y asintió como si estuviera diciendo: "¿Ves como no te moriste?".

Esa tarde Anita no volvió al olivo. No porque no quisiera, sino porque no lo necesitó. Ella caminó por el patio como quien camina sujetando un secreto tibio entre las manos. No se había vuelto famosa, tampoco invisible. Se había vuelto… visible de una forma manejable.

Al día siguiente, al entrar en clase, alguien dijo:

—Esa es la que escribió la obra.

Y nadie se rio. Nadie hizo una burla. Solo lo dijeron como quien dice "ah, hola, existes".

Ese día yo aprendí algo que tardé demasiado en entender: que no necesitas gritar para que te escuchen. Que hay un lugar entre ser invisible y ser famoso, un sitio tranquilo donde simplemente eres tú.

Clara se sentó al lado de Anita.

—Oye —le dijo—. Cuando seas una gran escritora, ¿te acordarás de mí?

—No pienso ser gran escritora.

—Bueno, cuando seas una escritora normalita, ¿te acordarás de mí?

—Puede —dijo Anita, y Clara le golpeó el hombro con el suyo.

A veces, cuando yo vuelvo a esa época, me acuerdo de la niña que quería ser humo. Que pensaba que ser invisible era la mejor defensa. Y me dan ganas de abrazarla y decirle que no hace falta desaparecer para estar a salvo. Que la gente no siempre muerde. Que tener miedo no te vuelve menos valioso.

Que, al final, todos somos un poco torpes y un poco invisibles. Y que la adolescencia no dura para siempre, aunque en aquel momento parezca eterna.

Pero, sobre todo, me gustaría decirle algo que aprendí tarde: ser visto no significa ser juzgado. A veces, ser visto significa ser comprendido. Y eso, en ciertas etapas de la vida, es casi milagroso.

A quién le importa

Decimos con una seguridad que casi parece verdad: "A mí no me importa lo que piensen los demás." Lo decimos con el mentón bien alto, como si en ese mismo instante nos estuvieran filmando para un anuncio de colonia. Y durante cinco gloriosos segundos nos creemos rebeldes, únicos, impermeables a las miradas ajenas. Pero en cuanto giramos la esquina y vemos a alguien fruncir la ceja al mirarnos los zapatos, el castillo de independencia se desmorona: "¿Estarán pasados de moda? ¿Se me ve el calcetín agujereado?" La realidad es que casi siempre nos importa, y a veces hasta demasiado. Lo que pasa es que da cierta vergüenza reconocerlo, así que nos excusamos con la frase mágica, un escudo verbal: "No me importa." Pero, en el fondo, claro que importa.

Recuerdo la primera vez que traté de convencerme de que me daba igual. Tenía unos catorce años y llevaba una camiseta fluorescente que había heredado de mi prima, quien, según ella, era "muy moderna". Yo iba feliz, convencida de que iba a brillar más que nadie en la fiesta del sábado. Y brillaba, sí, como una señal de tráfico fosforescente en plena oscuridad. A los cinco minutos, un compañero comentó: "Mira, ahí viene el chaleco reflectante con patas." Reí, por supuesto, para disimular. Y solté mi primera gran mentira social: "Ja, a mí no me importa lo que piensen los demás." Pero pasé el resto de la fiesta pegada a la pared, intentando que la luz no me delatara.

Lo curioso es que vivimos atrapados en esa contradicción. Sabemos que la opinión de los demás puede doler, pero queremos demostrar que somos inmunes. Como cuando te apuntas a las audiciones del grupo de baile después de meses practicando solo en tu cuarto. Intentas hacer un giro perfecto como si no te costara nada, fingiendo que es parte de tu calentamiento, mientras rezas porque nadie note que tu rodilla tiembla como gelatina en

terremoto. Y ahí está siempre el tipo que se mueve con una fluidez que parece de anuncio. Tú te dices: "Me da igual, yo entreno a mi ritmo." Pero claro que te importa. En realidad, estás pensando en qué pasaría si alguien subiera un vídeo de tu caída a TikTok con el título: "El intento fallido de Beyoncé."

El problema es que la opinión ajena se nos mete debajo de la piel como una astilla diminuta. Nos repetimos que no duele, que no afecta, pero lo sentimos cada vez que alguien nos mira raro al pedir pizza hawaiana, o cuando decidimos cantar en voz alta en el coche y el semáforo se pone en rojo justo al lado de otro conductor que nos observa con cara de estar viendo un documental sobre aves exóticas. Y lo peor es que, aunque nos crucemos solo unos segundos con esa persona, esa mirada nos acompaña toda la tarde, mientras nos repetimos mentalmente aquel himno de los ochenta sobre la soberanía personal, tratando de convencernos de que lo que el resto opine no debería movernos ni un pelo de nuestra voluntad. Pero importa.

Hay escenas pequeñas, casi ridículas, que lo demuestran. Vas a la tienda a comprar una gorra nueva para un evento social y te encuentras con ese exnovio o esa persona que te gusta. No importa que sea una compra completamente lógica y natural; de repente, sientes que la humanidad entera está evaluando tu elección de color y si tu peinado es compatible con el accesorio. O cuando te pruebas un sombrero en una tienda: el espejo te dice que pareces un aventurero de película, pero al notar que un desconocido sonríe en el pasillo, lo dejas en la estantería con aire indiferente, como si jamás hubieras tenido intención de comprarlo. "A quién le importa…" Pues a ti, evidentemente, porque ahora vas por la calle pensando en cómo habrías lucido con ese sombrero.

Y luego está el clásico momento en que uno baila. Todos aseguramos que bailamos "para nosotros mismos". Mentira. Bailamos pensando en la mirada de los demás. Por eso la pista de baile es como un campo de batalla de egos: los que se mueven como si nadie los estuviera viendo y los que, justamente, bailan porque todos los están viendo. Yo pertenezco al primer grupo… o al segundo, según el nivel de azúcar y cafeína en sangre. Una vez me

animé en un cumpleaños y traté de imitar a Michael Jackson en Billie Jean. En mi mente, era espectacular. En la realidad, probablemente parecía un pato con calambres. Alguien grabó el momento y, por supuesto, acabó en el grupo de WhatsApp de clase. Pasé semanas diciendo: "Me da igual, no me importa ni un poco". Pero me importó tanto que borré la aplicación durante tres días.

Es casi inevitable. Desde pequeños nos enseñan que hay un ojo invisible siempre observándonos. En la escuela, en la calle, en casa. Esa voz que nos dice "siéntate bien", "no hagas el ridículo", "qué va a pensar la gente". Como si existiera un jurado permanente, una especie de Gran Hermano Universal, anotando cada uno de nuestros deslices. Y lo curioso es que no sabemos quién compone ese jurado. Decimos "la gente", pero ¿quién es exactamente "la gente"? Una masa abstracta, un coro imaginario que nos aplaude o nos juzga según el día. En el fondo, "la gente" somos todos… y nadie. Y, aun así, vivimos condicionados por ese fantasma.

Hay quienes aseguran que ya lo han superado. Que, a base de edad o experiencia, han alcanzado la inmunidad. Yo tengo un amigo que dice que ya no le importa nada la música popular; solo escucha jazz de los años 50. Pero el otro día fuimos a una cafetería y el camarero le preguntó qué quería poner. Mi amigo dijo que no importaba. Sin embargo, al ver que todos en la mesa habían elegido reggaetón, murmuró: "Bueno, pon algo de... electrónica experimental, pero bajito, ¿eh?" A quién le importaba, realmente, salvo a él mismo. Estaba fingiendo superioridad por miedo a admitir que, de adolescente, bailaba esas canciones.

La moda es otro campo de batalla. Decimos que nos vestimos para sentirnos cómodos, pero sabemos que siempre hay un componente de escaparate. Piensa en esos domingos de resaca en que bajas al chino de la esquina en chándal y con el pelo como un nido de cuervos. Vas repitiendo en tu cabeza: "No me importa lo que piensen los demás." Pero entras a la tienda y justo coincide que la persona que atiende es la chica guapa que apenas conoces del instituto. En ese instante, desearías haberte puesto al menos unos vaqueros decentes.

Y las redes sociales ya ni hablar. Son la feria perpetua del "mírame, pero no me importa que me mires". Subimos una foto y decimos que es "solo para guardar recuerdos". Pero en cuanto suena la primera notificación, ahí estamos, actualizando cada cinco minutos para comprobar cuántos likes llevamos. Y si no aparecen los suficientes, nos repetimos la frase mágica: "No me importa." Pero claro que importa. Importa tanto que juramos no volver a subir nada hasta que tengamos la foto perfecta… y terminamos subiendo tres historias al día.

Lo gracioso es que, cuando dejamos de fingir, cuando aceptamos que sí nos importa lo que piensan los demás, ocurre algo curioso: empezamos a relajarnos. Porque la presión de sostener esa pose de indiferencia es agotadora. Imagínate a alguien en la playa que, cada vez que le cae una gota de helado en la camiseta, grita: "¡Me da igual!" Nadie se lo cree, y al final resulta más ridículo el intento de aparentar que la mancha en sí.

Una amiga mía siempre decía que la libertad real llegaba cuando te dabas permiso para hacer el ridículo. Ella, por ejemplo, tenía la costumbre de cantar a todo pulmón en el metro. Yo me moría de vergüenza, pero ella disfrutaba. Decía: "Si alguien me mira raro, será porque le habría gustado hacerlo a él." Y quizá tenía razón. Porque muchas veces lo que nos incomoda de la opinión ajena es que nos recuerda nuestra propia cobardía.

Claro que tampoco se trata de vivir sin ningún filtro, como si estuviéramos inmunizados a la convivencia. Imagínate que todos decidiéramos gritar lo que se nos pasa por la cabeza en cualquier momento. Sería insoportable. Lo sano quizá sea reconocer que sí nos importa un poco, que la mirada ajena influye, pero no dejar que nos paralice. Como cuando alguien cuenta un chiste malo en una reunión: todos fingen que se ríen, porque ¿a quién le importa reconocer que el silencio habría sido más honesto? Y, sin embargo, esa risa falsa nos salva de la incomodidad.

Yo sigo practicando. Me repito el mantra con un poco más de ironía, con menos solemnidad. Si me caigo en la calle —porque me caigo con cierta frecuencia—, en vez de saltar de inmediato diciendo "no me importa, no me duele", me río de mí mismo. Me levanto, me

sacudo, y si alguien me mira, les devuelvo la mirada como diciendo: "Sí, ha sido un buen trompazo, espero que lo hayas disfrutado." Y entonces, curiosamente, el ridículo se transforma en complicidad.

Quizá, al final, la pregunta no sea si nos importa o no lo que piensen los demás, sino cómo convivimos con esa importancia. Cómo aprender a no darle tanto poder al juicio externo. Porque siempre habrá miradas, comentarios, risitas. Siempre habrá alguien que critique tu camisa, tu forma de reír, tu peinado. Y siempre habrá otra persona que, por esas mismas razones, te admire o te quiera. No podemos controlar el juicio, pero sí podemos decidir qué hacemos con él.

Y ahí es donde entra la música para recordarnos que, aunque nos importe, no debería ser lo que dirija nuestra vida. Tal vez se trata de bailar como un pato con calambres y aceptar que eso también es parte del espectáculo. De ponerse el sombrero en la tienda y llevárselo, aunque alguien se ría. De comer piña en la pizza con la frente en alto. Porque, en el fondo, la opinión más difícil de gestionar no es la de los demás, sino la nuestra. Y si logramos mirarnos al espejo y decirnos "vale la pena, aunque me miren raro", quizá entonces sí, de verdad, la pregunta sobre qué pensará el resto dejará de tener sentido.

Tu falta de querer

Hay golpes que no vienen del puño ni del cuerpo; vienen de la mirada, del silencio, de la risa precisa en el segundo exacto para que duela más. Y uno no sabe que lo están golpeando hasta que ya es tarde, hasta que la herida se abre como una grieta y algo de ti se escapa para siempre. Yo no sé qué hacer cuando se te rompe el alma por primera vez.

Leo tenía once años cuando descubrió que la infancia no es una burbuja eterna, que el mundo no siempre es amable, que hay palabras afiladas como vidrio. Y nadie le explicó qué hacer cuando se le rompió el alma por primera vez.

No fue un día especial. De hecho, era un martes cualquiera, de esos que ni siquiera recordaría si no fuera porque, sin querer, marcó su vida. Leo se despertó temprano, aún con el pijama tibio, y bajó las escaleras esperando —no sabe bien por qué— que su madre le mirara con la misma ternura que él veía en las madres de los anuncios de galletas. Pero ella estaba como siempre: ocupada, distraída, corriendo para llegar a su trabajo. Ella lo saludó sin mirarlo. Era un "hola" automático, salido del piloto automático del cansancio.

—¿Desayunaste? —preguntó su madre sin levantar la vista del celular.

—Todavía no.

—Pues apúrate, que se te hace tarde.

No había pan tostado ni leche caliente ni un "¿cómo dormiste?". Pero Leo ya estaba acostumbrado. No dolía. O eso creía. A esa edad uno todavía piensa que la culpa de la indiferencia es propia, como si algo estuviera mal en ti que no te hace digno de un abrazo.

Leo llegó al colegio con el estómago medio vacío y la esperanza de que, tal vez ese día, pasara desapercibido. Pasar desapercibido era su única ambición: no destacar, no ser elegido, no existir

demasiado. Pero ese martes, la vida decidió que ya era hora de que Leo aprendiera lo que nadie le había enseñado: que los otros niños pueden ser crueles incluso sin querer.

Todo empezó con un apodo. Nunca entendió por qué a los once años nuestra creatividad solo servía para inventar formas de fastidiar a alguien. Leo era delgado, con las orejas un poco grandes, de esos niños que siempre parecen estar pidiendo perdón por existir. Y alguien, no sabe quién, decidió que "OrejaSatélite" era un nombre perfecto para él.

Ahí empezó todo.

—¡Eh, OrejaSatélite! —gritó Lucas, el más alto de todos, el que parecía haber crecido dos veces más rápido que el resto—. ¿Te llegan las señales de Marte?

Las risas fueron inmediatas, como si hubieran estado esperando un detonador. Y algo dentro de Leo se encogió. No sabía aún que ese sería el primero de muchos ataques, pero sí supo que le dolería. Le ardieron las mejillas. Le ardieron los ojos. Le ardió la dignidad, aunque él ni siquiera sabía que tenía una.

No respondió. Aprendió pronto que no sirve de nada. Los niños huelen la resistencia como los perros huelen el miedo.

Durante semanas, el apodo lo persiguió como una sombra. En el recreo, en la fila, en el aula, incluso en la salida. Y cada vez, lo hería un poco más. No porque fuera especialmente ingenioso, sino porque empezó a moldear su visión de sí mismo: comenzó a verse como ellos lo veían. Y eso es lo más peligroso que te puede pasar en la infancia.

Pero el bullying, aunque duele, no fue lo que realmente rompió a Leo. Lo que lo rompió fue la indiferencia de quienes se suponía que debían ser su refugio. Porque el dolor ajeno —el que no es amoroso, el que no tiene nada de romántico— ese es el dolor que te enseña que estás solo.

Recuerda una tarde, después de que Lucas lo empujara en el patio y lo hiciera caer frente a todos, manchándole el pantalón con tierra. Leo se levantó con la vergüenza pegada en la cara como lodo seco, y pasó el resto del día intentando fingir que nada había

pasado. Llegó a casa con la rodilla raspada y el corazón hecho un ovillo.

—¿Por qué vienes sucio? —preguntó su madre apenas lo vio.

—Me caí —mintió Leo, porque decir la verdad era demasiado largo, demasiado complejo, demasiado suyo.

—Pues ten más cuidado. No me da la vida para estar comprando pantalones nuevos.

Eso fue todo. Ni un "¿estás bien?", ni un examen visual de sus rodillas, ni una mano en la cabeza. Nada. Y en ese instante Leo entendió algo con una claridad brutal: su dolor no afectaba a nadie.

Esa fue la primera grieta.

A partir de ahí, su mundo empezó a cambiar sin que él pudiera frenarlo. Ya no veía el recreo como un intervalo alegre, sino como un campo minado. Cada paso era una posibilidad de caer en una broma, en un insulto disfrazado de chiste, en un empujón que nadie reconocería como intencional. Leo empezó a caminar más rápido, a mirar al suelo, a intentar que su sombra fuese más pequeña. Quería desaparecer, como si su existencia misma fuera un error de cálculo.

Había días en que encontraba refugio en la biblioteca del colegio. Era pequeña y olía a papel viejo, pero era silenciosa. Allí nadie lo llamaba "OrejaSatélite". Allí Leo era solo un niño más sentado entre libros demasiado grandes para él. La bibliotecaria, una señora con gafas que siempre parecía cansada, apenas hablaba, pero tenía la decencia de no mirarlo como si fuera un espectáculo.

—¿Lees mucho? —le preguntó una vez.

—Bueno… sí.

—Eso está bien. Los que leen encuentran cosas que los demás no.

Leo sintió que le estaba diciendo algo importante, aunque no supo interpretarlo del todo. De alguna manera, esa frase le hizo aguantar un poco más. A veces, una sola frase basta para evitar que te rompas por completo.

Pero el verdadero golpe vino un día de lluvia. Era jueves, y el patio estaba cerrado. Eso significaba que todos estaríamos hacinados en el pasillo central, esperando que el timbre nos liberara. Para Leo, eso era el equivalente al infierno.

Él se puso en un rincón para no molestar, mirando cómo el agua resbalaba por las ventanas. Entonces escuchó las risas. No hacía falta mirar para saber que venían hacia él.

—Miren quién está aquí —dijo Lucas—. El radar humano.

—¿Nos estás espiando, Satélite? —añadió Sergio, otro de su grupo.

Leo no respondió. Porque responder era abrir una puerta que no sabía cerrar.

Lucas se acercó más.

—Oye, ¿tú por qué eres tan raro?

No lo dijo esperando una respuesta. Lo dijo para que todos se rieran.

Y lo logró.

Lo empujó. No con violencia, pero con la suficiente fuerza como para que Leo chocara con la pared.

—Déjalo ya —dijo una voz detrás de ellos.

Era Carla. Tenía el pelo corto y una expresión constantemente cansada, como si hubiera visto demasiado para su edad—. Era la única que había mostrado alguna vez un poco de humanidad hacia Leo, aunque nunca habían hablado mucho.

Lucas se rio.

—¿Y a ti qué te importa?

—Déjalo —repitió Carla.

No hubo pelea. No hubo heroicidad. Lucas solo se encogió de hombros y se fue con su grupo. Leo se quedó ahí, paralizado, sin saber si debía darle las gracias o pedirle perdón por haberla involucrado.

—¿Estás bien? —preguntó Carla.

Leo asintió. Mintió.

Carla se encogió de hombros.

—No les hagas caso. La mitad de ellos son idiotas y la otra mitad están fingiendo.

Y se fue.

Pero lo que ocurrió después dolió más que todos los insultos juntos. Porque cuando Leo llegó a casa, con los ojos hinchados de aguantar las lágrimas, su madre le preguntó:

—¿Qué te pasa ahora?

Ese "ahora" lo perforó. Le hizo sentir que su dolor era un inconveniente, un estorbo en su agenda. Leo intentó decir algo. Lo intentó de verdad. Pero cuando abrió la boca, solo salió aire.

—Nada —respondió.

Y ese "nada" fue el segundo golpe. Porque cuando un niño aprende a decir "nada" para ocultar su dolor, es porque ya entendió que nadie lo va a escuchar.

Esa noche, Leo se encerró en su habitación. No lloró. Ni siquiera tenía fuerzas. Se quedó mirando el techo y tratando de recordar cuándo había dejado de ser un niño sin miedo. No podía. La transición había sido silenciosa, lenta, como una sombra que crece sin que te des cuenta.

Pasaron meses. Los insultos no cesaron del todo, pero Leo se volvió más resistente. Aprendió a anticipar las bromas, a esquivar los pasillos peligrosos, a reírse por dentro de los que se burlaban porque, en el fondo, sabía que sus vidas eran tan pequeñas como sus insultos. Pero la herida ya estaba ahí, latente, como un tatuaje emocional.

Y entonces llegó el día en que algo hizo que todo volviera a doler, pero esta vez con un eco nuevo, más profundo.

Era fin de curso. Todos estaban emocionados por las vacaciones. Menos Leo, porque sabía que en verano estaría igual de solo. Estaba recogiendo sus cosas cuando escuchó a Carla llamar su nombre.

—Oye —dijo, acercándose—. ¿Vas a venir a la excursión del viernes?

—No creo —respondió Leo.

—¿Por qué no?

Él se encogió de hombros. La verdad era que no quería pasar un día entero viendo cómo los demás reían entre ellos mientras él caminaba detrás, como un accesorio olvidado.

Carla suspiró.

—A veces creo que tú mismo te vas encerrando más y más.

Leo se sintió expuesto.

—Es que no… no me sale ser como los demás.

—No tienes que ser como los demás —dijo Carla, mirándolo con una seriedad que lo desconcertó—. Solo tienes que… dejar que te vean.

Leo no supo qué decir. Nadie le había dicho algo así nunca.

—Mira —continuó Carla—. Todos tenemos heridas. Tú tienes las tuyas. Yo tengo las mías. Pero si no dejamos que nadie se acerque, esas heridas se pudren.

Sus palabras se quedaron flotando en el aire. Y algo dentro de Leo se movió, como un pequeño animal que llevaba dormido demasiado tiempo.

La excursión llegó y, contra todo pronóstico, Leo decidió ir. No porque quisiera, sino porque no quería fallarle a Carla. Ella había apostado por él, sin obligación alguna.

Y fue raro, muy raro. Se sintió como un intruso en su propio curso. Pero también entendió algo: nadie estaba pendiente de él. Y eso, sorprendentemente, le dio paz. Porque si nadie esperaba que él actuara de cierta manera, entonces podía ser él mismo, aunque no supiera exactamente quién era ese "él".

Carla caminó con Leo parte del trayecto.

—¿Ves? No ha explotado nada porque vinieras —dijo con humor.

—Todavía —respondió Leo, intentando parecer gracioso.

Ella sonrió.

—Te rompen una vez —dijo más tarde, cuando el grupo se dispersó— y crees que eso define toda tu vida. Pero no. No tiene por qué.

Leo quería creerle. De verdad. Pero la herida seguía ahí, marcada, como un zumbido constante.

—¿Tú también… te rompieron alguna vez? —preguntó Leo.

Ella asintió.

—Sí. Muchas veces. Por gente que debía haberme cuidado.

Y ahí lo entendió: el dolor es hereditario, pero no genético. Se contagia, se transmite, se aprende. Y ella lo sabía igual que él.

El camino de regreso fue distinto. Leo se dejó hablar un poco. Se dejó escuchar. Se dejó existir. A veces eso es todo lo que un niño roto puede hacer.

Con los años, las heridas no desaparecieron. Pero Leo aprendió a reconocerlas. A saber, que venían de un lugar que no tenía nada que ver con el amor. Que no eran poéticas, ni intensas, ni dignas de canción. Eran simplemente cicatrices que lo acompañaban, recordándole que sobrevivió.

Y también yo aprendí algo que tardé mucho tiempo en entender: que la primera vez que te rompen no es el final de tu inocencia, sino el comienzo de tu conciencia. La conciencia de que hay gente que no te verá, aunque grites, y gente que te verá sin que tengas que hacer ruido.

Carla fue la primera persona que vio a Leo de verdad. Y gracias a eso, a los once años, en medio de un patio lleno de gritos y paredes frías, yo descubrí algo que aún hoy me sirve:

No puedes evitar que te hieran. Pero puedes elegir a quién le abres la puerta después.

Y eso —esa mínima elección— es todo lo que a veces necesitas para volver a construirte. Aunque sea despacio. Aunque sea con piezas nuevas. Aunque ya nunca seas el mismo niño de antes.

Porque nadie lo es, después de su primera ruptura. Pero eso no significa que no puedas seguir creciendo.

Significa, simplemente, que creciste.

Mentira

Hay personas que van por la vida como si fueran trailers de sí mismas, pero en la adolescencia, esto es un deporte olímpico. Dos minutos intensos, llenos de brillo artificial, hashtags estratégicos y frases diseñadas para impresionar, pero que no coinciden en absoluto con la persona que pasa veinte minutos delante del espejo decidiendo si la camiseta es "demasiado mainstream". Yo creo que es curioso cómo todos, absolutamente todos, jugamos a ese juego alguna vez. Mentimos un poco. Exageramos. Pulimos. Maquillamos. Lo llamamos "tener rollo", "proteger nuestra marca personal" o "no hacer el ridículo delante del crush". Pero al final es lo mismo: somos especialistas en presentarnos como la versión 2.0 con filtros cuando tememos que la original no pase el control de calidad de la cafetería.

Esta historia trata de dos adolescentes que —como cualquiera— se dedicaban a esa noble labor: llevar máscaras pequeñas, de esas que parecen inofensivas, hasta que un día la goma de la máscara hizo tanta presión que empezaron a tener migraña. Y ahí empezaron los problemas… o las soluciones, dependiendo de si tenías un buen analgésico a mano.

Pongamos que él es Javi. Javi tenía la costumbre de presentarse al mundo como el "tipo guay y despreocupado". El que no estudia, pero saca buenas notas; el que no se esfuerza, pero lo consigue todo. En público, era un portento de seguridad: "¿Examen de Matemáticas? ¡Pff, pan comido!" Luego, en privado, se dejaba la córnea estudiando hasta las tres de la mañana con cinco litros de café. Pero admitir que le importaba o que se esforzaba le sonaba a fracaso social. Se vendía como "el que no le da importancia" porque si decía "estoy aterrado y no entiendo las ecuaciones", la frase le sonaba a fragilidad absoluta. Y en el instituto, la fragilidad se considera un bug del sistema.

Ella, llamémosla Sara, tenía otro tipo de mentira: la de parecer siempre "La chica zen y madura". Era de esas que, cuando el profesor gritaba o había un drama en el pasillo, ponía cara de "estoy por encima de estas frivolidades mundanas." Decía “todo fluirá” con una sonrisa perfecta mientras por dentro tenía una orquesta de mariachis tocando a todo volumen por culpa de un comentario insignificante en redes sociales. Le habían enseñado que mostrar cualquier tipo de emoción extrema era “infantil” y que la gente solo respetaba la calma. Así que desarrolló la habilidad —digna de un ninja— de contenerlo todo detrás de un gesto de impecable aburrimiento. Una artista del control, pero de ese control de mentira que se agrieta cuando nadie mira.

Lo divertido es que se conocieron, cómo no, en un evento social donde las máscaras brillan más: la fiesta de cumpleaños de una amiga común. Javi llegó con su aire de “yo lo manejo todo y puedo bailar sin coordinación”, y Sara con su actitud de “esta música no me afecta y estoy analizando la composición del aire.” Y como dos actores que interpretan papeles opuestos pero complementarios, encajaron de un modo curioso: Javi parecía el alma de la fiesta y Sara, la voz de la conciencia. Perfectos en su mentira, casi profesionales.

Y si la historia se contara desde fuera, podría parecer una pareja ideal de postureo: dos personas adultas, equilibradas, con un alto cociente de "tener las cosas claras". Pero desde dentro era otra cosa. Porque cuando construyes una conexión entre máscaras, nunca sabes si están queriendo al personaje que interpretas o a tu terrible y dudosa versión de la vida real. Y eso desgasta.

Javi un día dudó. Dudó de algo pequeño —si debía presentarse al equipo de baloncesto o si su outfit era horrible— y se quedó callado. No dijo nada. No podía. ¿Cómo iba a confesarle a Sara, "La chica zen", que tenía miedo escénico delante de un balón? La ironía: el tipo guay no podía admitir que no tenía idea de qué hacer con sus manos en un momento de presión.

Sara, por su parte, un día quiso gritar. Quiso desahogarse por un chisme ridículo, una de esas tonterías que en la adolescencia parecen el fin del mundo. Y no gritó. Se aguantó. Porque, ¿qué iba a

pensar Javi si de repente descubría que ella no era "La chica zen"? ¿Qué si veía que dentro de su calma había un tiburón de la frustración que no cabía en su etiqueta? Prefirió tragar la emoción entera antes que romper la ilusión de serenidad que había fabricado.

Y así, sin querer, los dos se iban mintiendo de la forma más peligrosa: no mintiendo tanto al otro, sino atrapándose en su propia ficción. La máscara ajena se perdona con un suspiro. La propia… te asfixia.

La caída del telón no llegó con un escándalo ni con un momento hollywoodiense. Llegó con una frase mínima, de esas que parecen un resbalón, pero son un derrumbe. Estaban viendo una película horrible de terror y Javi dijo, con un tono demasiado firme: "Es que yo nunca me asusto". Y Sara respondió, con una sonrisa demasiado plana: "Yo tampoco, mi umbral del miedo es altísimo". Y luego se miraron con una incomodidad tan evidente que resultó gracioso. Porque ambos sabían que la película era un desastre, que estaban aterrorizados y que era evidente, y aun así repetían el guion de su vida como si no pudieran improvisar.

Y ahí empezó el humor. El humor de reconocerse ridículos, de darse cuenta de que las máscaras no los hacían mejores, solo más cansados. Javi soltó: "Vale, estoy aterrado y no he estudiado nada para el examen". Y Sara dijo: "Yo tampoco, y además me irrita la gente que usa 'LOL' en la vida real." Y fue liberador. Como si por fin pudieran estornudar en paz después de meses evitando toser para que la máscara no se moviera.

A partir de ahí, la relación dejó de ser la versión "Me gusta" de Instagram para convertirse en la vida real. Aparecieron los líos: las contradicciones, las inseguridades torpes, el pánico adolescente, y la terrible verdad de que Javi era malísimo en baloncesto. Y, sin embargo, había algo más valioso: verdad. Una verdad torpe, sí, pero verdad, al fin y al cabo.

Javi empezó a confesar sus dudas sin convertirlas en tragedias. Sara empezó a permitir que la irritación se le notara en la cara sin convertirlo en crisis. Y descubrieron algo inesperado: que quererse reales era muchísimo más fácil que quererse perfectos. Porque la perfección, en la adolescencia, intimida, pero la humanidad conecta.

Lo curioso es que, cuando ahora hablan de esa etapa, lo hacen con humor. Se ríen de sus propias máscaras como quien ve fotos antiguas con peinados horribles: "Dios, ¿te acuerdas cuando fingías que eras superior a todo?" Dicen "¿te acuerdas cuando te pasabas toda la noche estudiando y decías que no habías abierto un libro?" y se ríen como dos cómplices que ya han sobrevivido a su propia ficción.

Yo diría que, si esta historia tiene una reflexión —y la tiene, porque te la pide la vida misma— es que la mentira en la adolescencia no siempre nace de mala fe. Nace del miedo a ser el que no encaja. Nace de la absurda necesidad humana de parecer más fuertes de lo que somos. Y que, paradójicamente, esa mentira que nos protege termina alejándonos justo de aquello que deseamos: una conexión honesta, imperfecta, real.

Quizá por eso, cuando ahora se miran, ya no buscan ver la versión editada del otro. Buscan la arruga de la duda, el temblor por la inseguridad, la risa que no debería, la contradicción que no encaja. Eso es lo que quieren. No porque sea bonito, sino porque es verdadero.

Y a veces, al final del día, uno de los dos suelta una frase que resume toda la historia: "Qué descanso no tener que fingir ser 'cool'". Es una frase simple, sin épica. Pero es, probablemente, la forma más sincera de decir "te quiero como eres, y eso es un lío constante".

Y eso, en un mundo lleno de máscaras y filtros, es casi un acto revolucionario.

El vestido azul

Laura todavía conserva aquel vestido azul en el fondo de su armario, como quien guarda un secreto que no sabe si quiere olvidar o recordar. No se lo ha puesto desde hace años, y, sin embargo, no es capaz de deshacerse de él. Ella a veces piensa que lo mantiene ahí para comprobar que el pasado existió, que no fue un mal sueño ni una pesadilla inventada. Ese vestido es una cicatriz con forma de tela, y cada vez que lo mira, Laura vuelve a tener quince años y la certeza de que algo se rompió para siempre entre su padre y ella.

Él mismo se lo compró, como si la vida disfrutara de su ironía. Caminaban por la calle una tarde cualquiera y entraron en una tienda, sin que Laura esperara nada especial. No era habitual que su padre la acompañara de compras, así que para ella ya era un regalo estar ahí, compartiendo un momento que parecía cotidiano y que en su interior brillaba como algo extraordinario. Ella recuerda que se lo probó casi sin ganas, como quien se deja arrastrar por la inercia, pero al salir del probador sintió la mirada de su padre detenerse en ella de un modo distinto. Se le escapó una media sonrisa y él le dijo que le quedaba bien, que si le gustaba se lo compraba. Fue la primera vez en mucho tiempo que Laura sintió que su padre la veía, que no estaba simplemente ocupando un lugar a su lado, sino que su presencia tenía un valor.

Laura aceptó el vestido con la ilusión ingenua de quien cree que la ropa también puede ser un puente, que un trozo de tela puede significar amor. En aquel momento ella pensó que él se lo estaba regalando para decirle, a su manera torpe, que estaba orgulloso de ella, que la veía crecer, que la reconocía. Tenía catorce o quince años, la edad en la que el mundo se tambalea entre la infancia y la adultez, y cualquier gesto de su padre parece un faro. Ella guardó aquel vestido como si fuera un amuleto, como si con él pudiera

invocar de nuevo ese instante en que su padre y ella estaban del mismo lado.

Pero el recuerdo luminoso se manchó pronto, y lo que había nacido como un gesto de ternura terminó convertido en una herida. Una noche, cuando el alcohol se le había metido demasiado dentro y le apagaba la mirada, Laura se cruzó con su padre en casa llevando el vestido azul. Lo llevaba puesto porque le gustaba sentirse distinta, un poco más mayor, como quien prueba a imaginarse en otro cuerpo, en otra vida. No esperaba que él reparara en ella, y mucho menos que su reacción fuera un insulto.

"Puta."

Así, sin más. Una sola palabra que le cayó encima como una piedra, como si el aire se hubiera vuelto irrespirable. Tenía quince años y de repente su propio padre le estaba llamando eso. Ella se quedó quieta, sin saber qué hacer, con el corazón golpeando en la garganta y el vestido convertido en una piel que quemaba. Era el mismo vestido que él le había regalado, el mismo que había sido una promesa de complicidad, y ahora era la excusa para desatar su desprecio. Laura nunca ha podido olvidar la contradicción: él le dio el vestido con una sonrisa y luego se lo arrebató con un insulto.

Ese momento fue su primer desamor verdadero. Antes ella había llorado por algún chico del colegio, por las amigas que se iban con otras a la hora del recreo, por las pequeñas pérdidas de la adolescencia. Pero aquello era diferente, más profundo, porque se trataba de su padre, y a los padres uno no los imagina capaces de romperte el corazón. Ella aún pensaba que el amor de un padre era un territorio seguro, que no se cuestiona ni se pone en duda. Esa noche comprendió que no, que también podía quebrarse, y que cuando lo hacía no dejaba grietas sino abismos.

La canción de La Oreja de Van Gogh habla de desamor con palabras que parecen estar escritas para quienes han perdido al gran amor de su vida. Yo la escuchaba años después y pensaba que no hay diferencia entre perder a un amante y perder la fe en un padre: en ambos casos, algo dentro de ti se muere. El suicidio del que habla la canción me parecía entonces una metáfora precisa para describir lo que sucedió entre ellos. No es que Laura quisiera morir,

pero sí sintió cómo moría la confianza, cómo se suicidaba su relación en un instante irreparable. Fue un salto al vacío, no desde un balcón, sino desde el lugar en el que ella lo tenía a él dentro de sí.

Esa palabra, "puta", se le quedó grabada en la piel como un tatuaje invisible. Durante mucho tiempo Laura pensó que quizá su padre tenía razón, que había algo sucio en ella que no alcanzaba a ver. No entendía qué podía haber visto en una niña de quince años vestida con un vestido azul. No entendía cómo alguien que debía protegerla podía convertirla en culpable de algo que no sabía ni nombrar. Y, sin embargo, esas dudas la acompañaron, como lo hace cualquier herida que proviene de la boca de un padre. El insulto de un extraño se olvida, el de un amigo duele un tiempo, pero el de un padre se mete dentro y envenena todo.

Fue como si en un solo gesto hubiera roto la fotografía de lo que Laura creía que eran. En adelante, su relación con él quedó teñida de ese momento, como si nada pudiera volver a ser igual. Ella seguía siendo su hija, y él seguía siendo su padre, pero había muerto la ilusión de que entre ellos había un amor a prueba de todo. Lo suyo se convirtió en un cadáver que aún vivía en la misma casa, una convivencia con un fantasma.

Se acuerda de los días siguientes, del silencio que se quedó entre ellos, de su manera de evitarlo y de la forma de su padre de actuar como si nada hubiera pasado. En eso también se parece al desamor de pareja: a veces quien rompe se queda tranquilo, y quien recibe el golpe se queda atrapado en un duelo sin nombre. Ella llevaba luto en silencio, sin flores ni entierro, sin posibilidad de contarle a nadie lo que había sucedido. Nadie la habría creído, nadie habría entendido por qué una palabra podía significar tanto. Así que guardó el secreto y lo envolvió con el vestido, como si de ese modo pudiera contenerlo.

Creció con esa sombra, y cada vez que escuchaba la canción del vestido azul pensaba que hablaba de ella, que contaba la historia de una muerte sin cadáver. Porque eso fue lo que ocurrió: murió la hija que aún creía en su padre, murió la adolescente que esperaba su aprobación, murió la confianza ciega. Sobrevivió Laura, más fuerte

quizá, pero también más fría, más sola, más consciente de que hasta quienes deberían cuidarte pueden herirte.

Hoy, al mirar hacia atrás, yo me veo a mí misma como una muchacha demasiado joven para cargar con esa decepción. Recuerdo la sensación de asfixia, el deseo de desaparecer, la confusión de no saber si yo tenía la culpa. Me llevó años entender que no era así, que la herida no hablaba de mí, sino de él: de sus miedos, de su alcohol, de sus frustraciones. Pero el daño estaba hecho, y esa es otra forma de suicidio: el de la relación entre padre e hija. Nunca más recuperaron lo que perdieron esa noche, aunque siguieron viéndose, hablándose, compartiendo la misma casa durante un tiempo. Todo se hizo más distante, más frío, como dos desconocidos obligados a convivir.

El vestido azul sigue ahí, guardado como un testigo incómodo. Laura no lo conserva por cariño, sino porque le recuerda quién fue, qué aprendió y qué sobrevivió. Es, de algún modo, la prueba de que hubo un antes y un después, de que la vida a veces se parte en dos en el momento más inesperado. Y cuando lo mira, no ve solo el insulto, también ve la sonrisa de aquella tarde en la tienda, el instante en que su padre le dijo que le quedaba bien. Y esa contradicción es parte de lo que ella es: alguien que aprendió a vivir entre la ternura y la herida, entre el orgullo y el desprecio.

Quizá por eso me resulta tan fácil escuchar canciones de desamor y sentir que hablan de mí, aunque no haya un amante perdido, sino un padre al que no pude retener. El amor tiene muchas formas, y todas pueden romperse. Y cuando lo hacen, siempre dejan la misma sensación: algo se muere en el alma, algo se suicida dentro, y lo único que queda es aprender a seguir viviendo con el eco de lo que ya no volverá.

Cara B
El vértigo de la búsqueda

Después de los himnos de la infancia llega el momento en que te robas el coche, conectas tus propios auriculares y subes el volumen hasta que ya no se oye nada más. Ni los consejos que no pediste. Ni la voz de quien siempre supo lo que tenías que hacer. Solo tu música. Solo tú.

Esta es la playlist de la juventud: la que pones a tope para tapar el ruido de la inseguridad, porque a esta edad la inseguridad hace mucho ruido. Aquí nadie sabe muy bien quién es todavía, pero todos fingen que sí. Te pruebas máscaras como si fueran ropa: hoy abusadora, mañana romántica, pasado libre y sin ataduras, al siguiente completamente perdida. Y eso también está bien. Porque la identidad no se encuentra, se construye. A base de tropiezos épicos, de decisiones cuestionables y de noches en las que el único criterio era no ser aburrido.

Esta es la Cara B. La del vértigo delicioso de no saber todavía en qué canción te vas a convertir.

Mi libertad

La gente suele decir que uno debe "mantenerse fiel a sí mismo", como si eso fuera tan sencillo como elegir siempre el mismo sabor de helado. Pero la verdad es que ser uno mismo requiere práctica, disciplina y un descaro tremendo. Porque el mundo está diseñado para convencerte de que lo mejor que puedes ser es otra cosa. Una versión mejorada, más eficiente, más productiva, más delgada, más simpática, más discreta, más exitosa… más algo. Y así andan todos, persiguiendo un molde que ni les queda bien ni les interesa, pero que claramente "hay que intentar".

Eso le pasaba a Martina. Tenía la sospecha permanente de que el planeta entero estaba tratando de editarla, como si fuera un documento abierto en múltiples pantallas. Su familia le sugería que fuera "más seria", sus compañeros de trabajo que fuera "menos intensa", y su exnovio que fuera "más comprensible", aunque él nunca especificó qué había que comprender, porque él mismo no entendía ni dónde estaba parado.

Durante un tiempo, Martina intentó acomodarse. Quitó, añadió, reajustó y templó versiones de sí misma para funcionar como las expectativas ajenas sugerían. No era infeliz, pero sí estaba agotada. Como si viviera dentro de un disfraz que picaba, que no era suyo, que no la dejaba respirar.

El colmo llegó el día en que su jefe la llamó a su despacho para decirle, con tono condescendiente y sonrisa corporativa, que debía "limar sus bordes", porque una persona "tan espontánea" podía resultar… incómoda.

¿Incómoda? Ella, que apenas había desatado dos carcajadas ese día y solo había hecho tres metáforas que nadie pidió. Ella, que se mordía la lengua cada media hora para no hacer chistes que probablemente habrían sido un éxito. Ella, incómoda.

Algo dentro de Martina se encendió. No fue rabia. No fue tristeza. Fue lucidez, esa chispa rara que aparece cuando alguien intenta convencerte de que la libertad que posees no es tan importante como aparenta.

Salió de la oficina pensando que, si tenía que limar bordes, prefería hacerse carpintera. Y ni siquiera le interesaba la carpintería, pero era infinitamente más lógica que intentar suavizar su personalidad para encajar en un cajón de oficina gris.

Caminó por la calle con una mezcla de vértigo y alivio. Por primera vez en mucho tiempo, sintió que estaba en el punto exacto donde empieza un cambio verdadero: ese borde entre "no puedo más" y "ya no quiero más".

Esa tarde decidió hacer una prueba. No una revolución, no un giro dramático de película, sino una prueba sencilla: pasar 24 horas siendo totalmente, descaradamente, libremente ella. Sin suavizarse, sin moderarse, sin disfrazarse.

Y las cosas empezaron de manera sorprendente: fue mucho más feliz. Se rio sola en el metro, cantó bajito en la cocina mientras preparaba la cena, improvisó bailes ridículos en el pasillo de su casa, mandó mensajes a dos amigas diciéndoles exactamente lo que pensaba (con amor, pero sin filtrar). Se quedó despierta hasta tarde escribiendo ideas que desde hacía meses quería explorar.

A la mañana siguiente, el mundo seguía allí, intacto y funcionado: no había incendios, nadie había colapsado por su intensidad, ningún satélite había caído. La normalidad continuaba. Solo que ella estaba… liviana. Como si hubiera encontrado el punto de ajuste perfecto entre el corazón y la columna vertebral.

A partir de ese momento, Martina decidió mantener esa pequeña rebeldía diaria: no cambiar lo esencial. Cambiar hábitos, sí. Cambiar horarios, si hacía falta. Cambiar de opinión, por supuesto, porque la coherencia rígida es solo orgullo disfrazado. Pero cambiar su esencia… jamás. Esa era suya. Su territorio libre. Su pequeña república independiente donde mandaba ella, con sus risas escandalosas, sus metáforas innecesarias y su forma exagerada de vivir las cosas.

Porque entendió algo que el mundo entero parece olvidar: la libertad no es solo un derecho, es un músculo. Si no lo usas, se atrofia. Si lo ejercitas, te sostiene. Y aunque tenga un coste —que alguien te encuentre rara, intensa o incómoda—, ese precio es infinitamente menor que el de perderse a uno mismo.

Con humor, con torpeza, con valentía y un poco de descaro, Martina empezó a vivir desde ese lugar: desde su libertad. No una libertad épica ni revolucionaria, sino una libertad cotidiana, tranquila, honesta. Ese tipo de libertad que no se grita, pero se nota. Que no se proclama, pero se respira.

Y con el tiempo comprendió que no tenía que convertirse en la mejor versión de nada, porque ya tenía una versión suficientemente humana: imperfecta, auténtica, ella. Y que mientras mantuviera eso intacto, mientras no dejara que nadie escribiera en su hoja de ruta personal, podía caminar por la vida con la tranquilidad de quien no se ha traicionado a sí mismo.

Porque a veces la mayor libertad que uno puede tener es, simplemente, no cambiar lo que siempre fue. Mantener la esencia. Guardar el centro. Y recordarse cada día que, a pesar del ruido exterior, lo verdadero sigue dentro. Y que eso —esa pequeña verdad — es la forma más profunda y luminosa de ser libre.

Bonita

Hay días en los que no ocurre nada. Días planos, tibios, rutinarios, que pasan como quien pasa la página de un libro sin realmente leerla. Días en los que sales de casa con la misma energía con la que se enciende una lamparita vieja, haces lo de siempre, ves a la misma gente, y el mundo sigue girando sin sorpresas.

Y luego están los otros días.

Los que empiezan igual que siempre —café tibio, prisas moderadas, la sensación de que deberías haberte acostado más temprano— pero terminan cambiando algo. Días en los que, sin que lo busques, sin que estés preparado, aparece alguien. Alguien que brilla. Alguien que ilumina la sala sin pedir permiso. Alguien que te mira… o no… o ni falta hace. Porque hay personas cuya sola presencia altera la gravedad.

Creo que esa clase de día fue el de Lucas.

Lucas no estaba esperando nada. Ni un milagro, ni un flechazo, ni un poema. Nada. Iba caminando con el piloto automático puesto, pensando en cosas irrelevantes. En si había apagado la cafetera. En si tenía reunión. En si ya era viernes. En si debería empezar el gimnasio la semana que viene (como se dice cada semana). Y de repente la vio.

No "la vio" como quien ve a una persona más del paisaje humano. No. Lucas la vio como quien siente un golpe suave en el estómago. Como cuando el mar te sorprende con una ola que no viste venir.

Fue en un lugar cualquiera —una cafetería, una sala de espera, un pasillo, un evento aburrido, un bar tranquilo— lo mismo da. Lo importante no era el sitio. Era ella.

Y es que hay gente que llega con una especie de luz propia. Una luz que no es necesariamente belleza convencional, aunque en su

caso también lo era. Pero era algo más. Era una forma de estar en el mundo. Esa seguridad suave, sin arrogancia. Esa sonrisa que no parecía ensayada, que no buscaba impresionar a nadie, pero igualmente lo lograba. Esa manera de mover las manos al hablar, esa naturalidad que insultaba un poco a todos los que hacemos el ridículo intentando parecer naturales.

Y Lucas, que estaba tranquilísimo, de pronto ya no lo estaba.

Porque su cerebro, que funciona con normalidad la mayor parte del tiempo, pareció sufrir un apagón temporal. Un silencio interno. Un pequeño colapso que lo dejó ahí, paralizado, mirando como si hubiera encontrado un tesoro enterrado en un día cualquiera.

No fue amor a primera vista. No fue un flechazo romántico, ni una epifanía. Fue algo más simple y poderoso: admiración pura. Esa que te agarra por el cuello y te dice: "mira, mira bien, que alguien así no aparece todos los días."

A Lucas le impresionó. Profundamente. Y sin darse cuenta.

Quizá fue la manera en que rio. Una risa limpia, de esas que tienen sonido propio, que hacen que el resto del mundo gire un poquito hacia ella. O tal vez cómo se apartó un mechón de pelo sin pretensiones, sin coquetería, solo por costumbre. O la forma en que escuchaba a los demás: con atención real, como si cada palabra de la otra persona tuviera importancia. Eso, hoy en día, es casi tan raro como un eclipse.

Lucas la miró dos veces. Luego tres. Luego ya perdió la cuenta.

Intentó disimular, claro. Nunca faltan los intentos dignos —o indignos— de actuar como si no le hubiera afectado. Esa maniobra torpe de bajar la mirada justo cuando la sube, o fingir que revisa el móvil sin nada que revisar. Que si alguien lo viera desde afuera pensaría: "¿Qué hace este? ¿Por qué parece que se le olvidó usar su propio cuerpo?"

Pero así pasa cuando alguien te impresiona: te vuelves un poco idiota.

Incluso quiso ser más discreto que nunca. Pero la discreción y Lucas nunca fueron buenos amigos. Así que, mientras fingía interés en cualquier cosa —una servilleta, una taza, una planta—, su mente

ya estaba escribiendo novelas, cantando canciones, componiendo historias donde ella tenía un papel protagónico.

Y es que, aunque suene absurdo, hay personas que despiertan algo sin intención. Personas que viven su vida normal y, con solo existir, te sacuden.

No se enamoró de inmediato. Fue simplemente ese impacto. Ese "uff". Ese "wow". Ese "ay, Dios". Ese "¿y esta persona de dónde salió?" Ese "¿cómo puede existir alguien así?".

Ella hablaba con alguien —quizá una amiga, un compañero, un desconocido— y Lucas se quedaba atrapado en la escena. No por celos ni por intriga, sino por fascinación. Como quien observa un incendio bonito, hipnotizado por lo que no entiende.

Había algo más allá de lo evidente. No era solo que fuera radiante. Era alegre. Despierta. Como si llevara dentro una chispa propia, algo así como energía luminosa envuelta en carne y hueso. Una vibra, dirían algunos. Aura, dirían otros. El caso es que la tenía. Una presencia contundente. De esas que llenan un cuarto.

Y Lucas, pobre mortal común, intentaba aparentar estabilidad emocional.

Un amigo —si estaba acompañado— se lo notó enseguida. Los amigos son eficientes en detectar estupideces ajenas.

—Oye… ¿por qué estás así, tan callado? ¿Qué miras?

Y Lucas, con el talento único para la negación:

—¿Yo? Nada. Absolutamente nada. No estoy viendo nada, no siento nada, no pienso nada.

Y el amigo, con toda la sabiduría del universo:

—Ajá… ya. Claro. Nada.

Porque, seamos honestos: cuando alguien te impresiona así, te delatas. Siempre. En la forma de parpadear. En cómo te arreglas la ropa de repente. En cómo te tocas el cabello, aunque nunca lo haces. En cómo te da por sonreír sin razón.

La belleza —esa que impacta de verdad— tiene ese poder extraño: te ordena y te desordena al mismo tiempo.

Luego viene la parte graciosa: el momento en que ella mira a Lucas por primera vez. No es un momento especial para ella. Pero para él, sí.

Es un segundo breve. Una mirada casual, amable, ligera. Una mirada que no dice nada… pero que Lucas interpreta como si fuera un mensaje cifrado del destino.

Se le activa el modo no parpadees, actúa natural, no seas raro. Y justo por intentar no ser raro, eres raro.

Dicen que la química humana es misteriosa. Pero lo que más misterio tiene es tu capacidad de ponerte nervioso sin necesidad.

Y entonces pasó lo que no esperaba.

Ella se giró. No hacia él exactamente, sino hacia el espacio donde él estaba. Sus ojos se encontraron un segundo. Ella sonrió, de esa manera suya, sin intención, sin cálculo. Solo porque sí.

Lucas no dijo nada. No hizo nada. Solo devolvió la sonrisa, torpemente, como quien responde a algo que no sabe muy bien cómo manejar.

Hubo un instante —mínimo, fugaz— en que Lucas pensó: ¿Y si la conozco? ¿Y si digo algo? Pero los "y si" no alcanzan cuando el corazón va un paso más rápido que el cerebro.

Y tampoco iba a acercarse así, como quien improvisa poesía. Eso es para las películas, no para la vida real. La vida real está llena de timideces. De dudas. De "mejor no". De "quizá luego". De "ay, no, qué vergüenza".

Ella siguió su camino. Y eso fue todo.

Lucas se quedó ahí, medio quieto, medio emocionado, medio confundido. Con la impresión de que algo dentro se había movido. No algo grande, ni algo profundo. Pero sí algo real.

La recordó durante horas. No por obsesión. Sino porque fue especial. Simplemente magnética. Extremadamente encantadora. De esas bellezas que te alegran el día sin pedir nada a cambio.

Lucas se descubrió contándoselo a alguien —quizá un amigo, quizá a nadie, quizá solo a sí mismo— esa sensación ridícula y maravillosa de haber visto a alguien que parecía hecha de música buena.

Porque eso fue ella: una canción inesperada colándose en medio del ruido cotidiano. Y aunque Lucas sabía que no pasaría nada, que probablemente nunca la volvería a ver, su recuerdo se quedó ahí.

Guardado. Como una foto mental, como un clip bonito de una película que no protagonizó pero que le dejó algo.

Al final, hay personas que pasan por tu vida durante cinco minutos y duran para siempre en la forma en que te hicieron sentir. Personas que te recuerdan que el mundo puede ser hermoso de golpe. Que la belleza existe incluso en días normales. Que a veces basta ver a alguien luminoso —bonito de alma, de energía, de expresión— para que todo cambie un poquito.

La vida es como una playlist. Hay canciones tranquilas, canciones tristes, canciones que duelen, canciones que curan. Y también están esas canciones explosivas, luminosas, chispeantes, que te sorprenden, aunque duren poco. Esas que te hacen sonreír sin querer, que te suben el ánimo, que te hacen decir: "wow, qué grata experiencia". Incluso si solo duran tres minutos. Incluso si no vuelves a oírlas.

Ella fue eso. Una canción inesperada. Una melodía que brilló. Un instante que se te quedó grabado. Algo sencillo, pero inolvidable.

Y aunque no lo sepa, dejó una huella suave en su día. En Lucas. Porque hay gente que no necesita quedarse para iluminar. Gente que es bella por fuera, sí. Pero sobre todo por dentro. Bella de presencia. Bella de esencia. Bella sin exageración. Bella sin intención. Bella sin saberlo.

Y tú, afortunado tú, estuviste ahí para verlo.

Abusadora

Todo empezó con un vestido rojo.

Uno de esos vestidos que compras en un momento de valentía temporal y luego cuelgas en el armario con la excusa de "ya encontraré la ocasión". La ocasión nunca llega, claro, porque en realidad lo que no llega es el valor. Y así se queda ahí, colgado, mirándote cada mañana con ese aire de "¿a qué esperas?".

Aquel día no había evento especial, ni cita, ni boda, ni entrega de premios. Era un martes cualquiera y lo único que necesitaba era pan. Pero algo hizo clic. Me puse el vestido. Para ir a la panadería.

Y, amigas, qué experiencia.

Entré por la puerta y el señor que despachaba las barras me dio la bolsa casi en cámara lenta. La señora que esperaba detrás me miró de arriba abajo con esa expresión que dice "¿y esta de dónde salió?" sin decirlo en voz alta. Yo, que normalmente pasaba desapercibida, ese día caminé de vuelta a casa como si tuviera una alfombra roja de harina bajo los pies.

Ahí lo entendí: gustar es un vicio peligroso.

Y no hablo solo de mujeres, ojo, que aquí también entran los hombres. Todos hemos tenido ese momento en el que decimos: "Hoy sí. Hoy estoy irresistible." No importa si llevas los mismos pantalones de siempre o la camiseta que compraste en rebajas, hay un aura misteriosa que te envuelve y que convierte hasta el andar más torpe en un desfile de pasarela. Es un superpoder efímero, pero glorioso. Y claro, cuando lo sientes, te vuelves peligroso: porque sabes que gustas, y porque gustar… nos encanta.

Dicen que hay momentos en la vida en los que uno se siente invencible. No porque te haya subido el sueldo, ni porque hayas hecho las paces con tu ex, ni siquiera porque te haya salido la tarta en el horno a la primera. Me refiero a esos instantes mágicos, casi

sobrenaturales, en los que de repente, sin previo aviso, caminas por la calle y sabes que estás deslumbrando. Esa sensación de que tus pasos llevan música de fondo, de que hasta el viento decidió soplarte a favor para que el pelo te vuele justo en cámara lenta, como si fueras protagonista de un videoclip. Ahí, exactamente ahí, nace la figura de la abusadora.

Tenía una amiga que era la definición viviente del término. Le bastaba entrar a un bar para que todas las cabezas se giraran. No era la más guapa ni la más alta, pero tenía algo en la manera de moverse, en cómo reía, en cómo se acomodaba el pelo, que hacía que todos pensaran: "¿Quién es ella?" Y claro, ella lo sabía. Caminaba como quien sabe que lleva dinamita en los bolsillos. Un día me confesó: "Mira, yo salgo a la calle como quien sale a cazar. No porque quiera llevarme a nadie a casa, sino porque me gusta verlos caer." Eso es ser abusadora: tener la certeza de que un gesto tuyo desordena el día de alguien.

Pero ojo, no confundamos. Una cosa es ser abusadora y otra ser cruel. La abusadora no busca romper corazones ni hacer daño. Lo suyo es un arte escénico, un juego, un coqueteo con el universo. Es ese momento en el que sales a bailar y, sin darte cuenta, la pista entera te está mirando porque cada paso tuyo parece coreografía ensayada. Aunque en tu cabeza estabas pensando en si cerraste bien el gas antes de salir de casa. Eso es lo maravilloso: la abusadora ni siquiera tiene que esforzarse demasiado, porque la seguridad se nota más que cualquier vestido.

Claro que hay etapas. Cuando eres adolescente, coquetear es como jugar a las escondidas: no sabes bien lo que haces, imitas lo que ves en películas, mandas indirectas torpes y acabas riéndote sola en la esquina. En la veintena empiezas a afinar la técnica. Descubres tu mejor ángulo, aprendes que una mirada sostenida puede decir más que un poema, y entiendes que un silencio a tiempo seduce más que una charla infinita. En la treintena ya eres estratega: entras a un sitio y eliges dónde sentarte, cómo moverte, cuándo soltar una carcajada. Y en la cuarentena, amiga, amigo, ya juegas en otra liga: no solo sabes seducir, sino que te seduces a ti mismo. Y ahí está la clave.

Yo también he tenido mis momentos de abusadora accidental. Una vez, sin querer, dejé a un chico completamente desarmado solo porque le sonreí. No era mi intención, lo juro. Estábamos en una cola larguísima del banco, aburridos, y cuando me miró, yo, por pura cortesía, sonreí. El pobre casi se le cayó el turno de las manos. Me dio ternura, pero también pensé: "¡Ah, caray, esto funciona!" A veces no hace falta gran cosa para provocar un efecto. A veces es solo estar presente, sonreír, y dejar que el resto suceda.

Y luego están los hombres abusadores. Ese tipo que entra en una sala y parece que lo ilumina un foco invisible. No tiene que ser el más guapo ni el más alto. Pero tiene algo: la manera en que se acomoda la chaqueta, cómo pide una copa, cómo te mira justo dos segundos más de lo normal. Y tú piensas: "Este sabe lo que hace." Y lo sabe, porque también le gusta gustar. Porque, repito, ¿a quién no le gusta gustar?

El problema es cuando confundimos el juego con la vida real. Ser abusadora está bien mientras se quede en juego. Lo malo es cuando empiezas a depender de eso para sentirte válida. Porque gustar es un placer, sí, pero no puede ser la base de tu autoestima. Habrá días en que el vestido rojo no te cierre, en que el pelo se te encrespe, en que nadie gire la cabeza al verte. Y ahí es cuando descubres si realmente te gustas a ti misma, más allá de los ojos ajenos.

He visto a amigas sufrir porque un día no recibieron likes en la foto que subieron. Y claro, ahí es cuando hay que recordar: la abusadora no vive de aplausos, vive de saberse suficiente. La gracia del juego no es que todos te deseen, sino que tú te diviertas con tu propia luz. Si hoy no funcionó el show, mañana puedes montarlo otra vez. Y si tampoco, no pasa nada: tu valor no se mide en miradas.

Eso sí, qué divertido es cuando sí pasa. Cuando sientes ese magnetismo inexplicable y ves que las cosas giran un poco a tu favor. Te sientes como si el mundo entero hubiera conspirado para darte protagonismo. Y te ríes, porque sabes que es pasajero, pero también porque, en el fondo, ¿qué es la vida sin esos momentos en los que nos creemos estrellas de cine?

Todos somos abusadores en potencia. Todos hemos tenido ese instante en el que, al mirarnos al espejo, pensamos: "Hoy sí que brillo." Y no hace falta pasarela, ni bar, ni redes sociales. Basta con que tú lo sientas. Porque la verdadera seducción empieza cuando dejas de pedir permiso para gustar, cuando te ríes de ti mismo, cuando caminas con la frente en alto sabiendo que la vida es un juego… y que a veces, con una sonrisa, puedes ganarlo.

Ah, y el vestido rojo. Lo sigo teniendo. Ya no espero la ocasión especial para ponérmelo. Porque lo aprendí aquel martes en la panadería: cualquier día es suficiente para deslumbrar. Solo hay que atreverse a salir.

A far l’amore comincia tú

Hay días en los que la vida te lanza un aviso en forma de canción pegadiza y un poco descarada. Para mí, aquel día fue una de esas mañanas en que Raffaella Carrà sonaba a todo volumen en mi cabeza mientras yo me peleaba con la tostadora: “A far l’amore comincia tu…” Y, por primera vez en mucho tiempo, entendí que no era una invitación solo para bailar, sino una orden de sentido común: si quieres algo en el amor, empieza tú.

No es que yo nunca hubiera tenido citas, ni que el amor me fuera ajeno. Lo que me pasaba era que, como a mucha gente, esperaba señales, mensajes cifrados y coincidencias absurdas que me permitieran declararme sin riesgo de vergüenza pública. Pero aquel día, con la mantequilla derritiéndose y la canción repitiéndose, decidí que ya estaba bien: era hora de tomar el control.

Elena era la persona elegida para el experimento. Ella llamaba a esos pensamientos “la liga de las oportunidades perdidas”, y su apartamento parecía un museo de recuerdos imaginarios: carpetas de correos electrónicos que nunca envió, notas de voz que nunca grabó, planes que nunca existieron fuera de su cabeza. Pero ese día, mientras se untaba la tercera tostada (porque el hambre y el amor son problemas similares: los dejas pasar y luego te arrepientes), algo hizo clic. “Basta de esperar”, se dijo Elena. “Si quiero algo, empiezo yo.”

La persona elegida para el experimento fue Daniel, compañero de trabajo, tipo gracioso y con sonrisa de chico de anuncio de colonia. Durante meses habían intercambiado bromas, café y miradas que, en retrospectiva, eran completamente obvias señales de interés mutuo. Y Elena, como buena espectadora de comedias románticas internas, había interpretado sus guiños como algo meramente amistoso. Hasta aquel día.

Elena decidió que la primera acción sería sencilla y efectiva: invitarlo a un plan concreto. Nada de mensajes ambiguos ni indirectas confusas. Ella le envió un mensaje por la aplicación de chat del trabajo:

—Oye, Daniel. Este viernes hay una exposición de fotografía que creo que te gustaría. ¿Vienes conmigo?

Elena presionó enviar y casi le da un ataque de risa nerviosa. No era que él fuera un peligroso desconocido, sino que nunca antes había actuado de forma tan directa. La mayoría de las veces, en su vida sentimental, había jugado a la defensiva: si ellos no se lanzaban, ella se quedaba quieta. Pero esa frase, "A far l'amore comincia tu", resonaba en su cabeza como un martillo de música disco.

El viernes llegó. Elena se maquilló un poco más de lo normal —pero sin exagerar—, eligió un vestido que combinaba comodidad y elegancia, y se sentó a esperar en la entrada del museo con un nerviosismo que le recordaba a los primeros días de instituto. Y ahí estaba él, con su sonrisa habitual y un bolso ridículo que contenía, entre otras cosas, una botella de agua que parecía más grande que su propio torso.

—Hola —dijo él, sonriendo—. Me alegra que me hayas invitado.

Elena, por su parte, se sintió como la protagonista de un videoclip de los 70: segura, decidida, aunque ligeramente ridícula. El plan transcurrió sin incidentes, salvo por el momento en que intentó explicarle la técnica de revelado fotográfico y ella asentía como si entendiera algo. La verdad es que no entendía nada, pero eso no importaba. La clave era estar allí, presente y activa en la situación. Estaba tomando el control, y eso era intoxicante.

Tomar la iniciativa en el amor no significa eliminar la espontaneidad; significa decidir conscientemente que tu deseo también importa. Esa noche Elena se dio cuenta de algo: había una enorme diferencia entre esperar a que algo suceda y hacer que suceda. En su vida, la espera había producido ansiedad, inseguridad y un montón de conversaciones internas absurdas: "¿Y si no le gusto?", "¿Y si parezco desesperada?", "¿Y si me rechaza?" Todas

válidas, pero inútiles. Porque la acción, incluso con riesgo de error, es infinitamente más liberadora.

Daniel y Elena terminaron tomando una copa después de la exposición. Hablaron de música, películas y de la absurda obsesión que tiene Elena con coleccionar llaveros de lugares que nunca visita. En algún momento, la conversación derivó hacia sus pasados amorosos y Elena sintió que podía ser honesta sin parecer dramática. Le contó, entre risas, que había esperado demasiado tiempo para decirle cosas a gente que ya nunca volvería. Él escuchó, sonrió y dijo:

—Pues me alegro de que no hayas esperado conmigo.

Ese comentario hizo que el pecho de Elena se inflara con una mezcla de orgullo y diversión. Era cierto: había decidido empezar ella. No había una fórmula mágica, solo la audacia de ser clara, directa y auténtica.

Con el paso de las semanas, la iniciativa se convirtió en un juego divertido y liberador. Elena proponía planes, sugería películas, inventaba excursiones de fin de semana; Daniel respondía con entusiasmo y pequeñas sorpresas. Por primera vez Elena entendió lo que quería decir "estar en el asiento del conductor" en la vida amorosa. No se trataba de control absoluto ni de manipulación, sino de decir: "Esto me interesa. Esto me gusta. Voy a actuar." Y, curiosamente, actuar así no solo hacía que la otra persona se interesara más, sino que también hacía que Elena se sintiera más segura y libre.

El humor fue un aliado constante. Hubo un día en que Elena decidió sorprenderlo llevándole un picnic improvisado a su oficina. Compró pan, queso y unas fresas que terminaron aplastadas por su mochila. Llegó, lo saludó con un "sorpresa" digno de película barata, y él le respondió con una carcajada tan genuina que Elena se sintió como si acabara de descubrir un superpoder. Terminaron comiendo sobre su escritorio, entre documentos y bolígrafos, mientras ella se preguntaba cómo algo tan absurdo podía ser tan perfecto. Esa es otra lección: cuando decides empezar tú, los momentos más inesperados pueden convertirse en recuerdos inolvidables.

Durante ese tiempo, reflexioné mucho sobre cómo las cosas habían cambiado para las mujeres en el amor. Antes, parecía que se esperaba que fuéramos pasivas, que esperáramos señales y que nuestra felicidad dependiera de lo que decidiera el otro. Ahora, aunque algunos estereotipos persisten, es evidente que podemos y debemos tomar decisiones por nosotras mismas. No se trata de ser agresivas o controladoras, sino de reconocer nuestro deseo y actuar en consecuencia. Hacerlo con humor, sin dramatismo y con conciencia de nuestra propia dignidad es un arma poderosa.

Y sí, hay momentos en que ese asertividad da miedo. El primer "te quiero" que se dice en voz alta, la primera invitación directa, incluso el primer beso que uno se atreve a iniciar… todo ello puede parecer arriesgado. Pero la recompensa no está solo en conseguir la respuesta que deseas, sino en la liberación de haber expresado tu verdad. En un mundo donde tantas veces las mujeres han sido educadas para esperar, tomar la iniciativa es un acto revolucionario y, al mismo tiempo, profundamente humano.

Hubo un episodio particularmente divertido que ilustra esto. Daniel y Elena habían planeado un fin de semana fuera, y Elena, empeñada en demostrar su lado decidido, organizó todo sin consultarlo demasiado: reserva de hotel, itinerario, incluso snacks para el camino. Cuando llegaron, él la miró con esa mezcla de sorpresa y diversión que lo caracteriza y dijo:

—¿Sabes que esto es completamente tu plan, ¿verdad?

—Sí, y me encanta —respondió Elena con sonrisa triunfante—. A veces el que empieza también se divierte más.

Ese fin de semana fue caótico, gracioso y absolutamente memorable. Se perdieron dos veces, olvidaron cargar el GPS y confundieron un café local con un garaje abandonado que olía a aceite. Pero cada error era motivo de risa, no de frustración. La iniciativa había transformado la experiencia: Elena decidía, sí, pero también estaba abierta a adaptarse, a reírse y a disfrutar del momento. Tomar la delantera no significa ser rígida; significa ser consciente de tus deseos y actuar sin miedo al ridículo.

Con el tiempo, Daniel y Elena empezaron a crear un pequeño ritual: cada viernes, al finalizar la semana, proponían un plan

diferente, y Elena tenía la responsabilidad de iniciarlo. Podía ser cualquier cosa: un paseo, una película, un café improvisado o simplemente caminar por la ciudad hablando de cosas absurdas. La broma interna era que Elena había comprado la patente de los viernes, pero en realidad les enseñaba algo: la vida amorosa mejora cuando no esperas que la otra persona adivine tus deseos. Si quieres algo, dilo. Hazlo. No esperes que el otro lo haga por ti.

La lección fue evidente también en el plano cotidiano: ser asertiva no implica imponerse; implica ser clara, directa y honesta. Cuando hablamos de deseos, sentimientos o expectativas, es mejor hacerlo con humor, con respeto y con autenticidad. Daniel aprendió a esperar las propuestas de Elena, Elena aprendió a no temer a la iniciativa, y ambos aprendieron a disfrutar de la espontaneidad que surge cuando alguien dice: "Esto me interesa, voy a actuar."

Una de las reflexiones que más me gusta compartir con amigas es cómo ha cambiado el rol de la mujer en el amor. Antes, esperar era casi un deber: esperar señales, esperar llamadas, esperar propuestas, esperar aprobación. Ahora, aunque todavía hay prejuicios y estereotipos, la iniciativa femenina es un derecho y un lujo. Es un privilegio poder decidir, proponer, arriesgarse y, sobre todo, ser dueña de tu propia historia. No se trata de un gesto de rebeldía extrema; se trata de ser consciente de que tu deseo es válido, tu tiempo es valioso y tu vida merece protagonismo.

Y, por supuesto, todo esto se puede hacer con humor. La vida amorosa es demasiado corta para tomársela demasiado en serio. Entre risas, errores y momentos ridículos, uno descubre que tomar la iniciativa puede ser una de las experiencias más liberadoras y divertidas.

El último ejemplo que yo quiero contar ocurrió en una fiesta de amigos, meses después de aquel primer plan con Daniel. Él estaba distraído hablando con alguien, y Elena, en lugar de esperar a que se acercara, fue hacia él y le dijo, en mitad de la pista de baile:

—Baila conmigo.

Él la miró sorprendido, y luego sonrió. Bailaron torpemente, riéndose, mientras la música sonaba como banda sonora de un videoclip de los 80. No hubo drama, no hubo tensión: solo acción,

humor y complicidad. Esa noche Elena comprendió que la iniciativa no solo provoca encuentros; también genera momentos memorables, instantes que uno recuerda y que definen la relación de manera sutil pero profunda.

En resumen, "A far l'amore comincia tu" no es solo un consejo musical, es una filosofía aplicable: si deseas algo, no esperes a que suceda por arte de magia. Toma la iniciativa, sé clara, expresa tus deseos y disfruta de la experiencia, con humor y autenticidad. La mujer que actúa no pierde su feminidad; la reafirma. La mujer que se atreve a proponer no es agresiva; es valiente. Y la mujer que decide empezar el amor por sí misma no solo conquista al otro, sino que se conquista a sí misma.

Tomar el control no es dominar ni planificar cada detalle; es reconocer tu deseo, expresarlo y permitir que la otra persona responda. Es una danza donde ambos participan, pero la primera nota, la chispa inicial, puede y debe salir de ti. En el amor, como en la vida, esperar demasiado puede significar perder oportunidades; actuar, incluso con riesgo de error, puede significar ganar momentos inolvidables.

Y así, entre risas, equivocaciones y pequeñas victorias, yo aprendí que el amor puede empezar por uno mismo, con valentía y autenticidad. Porque, al final del día, si nadie más decide por ti, siempre puedes decir: "A far l'amore comincia tu", y bailar al ritmo de tus propias decisiones.

La morocha

Él lo suelta sin titubear, asegurando con una voz grave que tiene exactamente lo que tu anatomía reclama, como quien anuncia la cura de todos tus males, la respuesta al enigma del universo y la receta de la abuela para la resaca. Y yo, que lo escucho con los auriculares puestos, no sé si reírme a carcajadas o ponerme a abanicarme como una adolescente en pleno ataque de calor hormonal. Porque esa afirmación tiene dos efectos inmediatos: uno, mi cerebro cínico que levanta la ceja y dice "¿perdona? ¿y tú qué sabrás lo que yo ando buscando?"; y dos, mi cuerpo que, sin consultarlo con nadie, responde "pues a lo mejor sí, oye, démosle una oportunidad".

Ahí está la contradicción deliciosa de esa línea. Por un lado, me parece el colmo de la arrogancia: un tipo que se autoproclama como el gurú de mis placeres, el mapa de mis curvas, el chamán de mis hormonas. Como si de verdad tuviera un diploma colgado en la pared que dice "experto certificado en deseos femeninos". Y claro, la feminista que llevo dentro se enciende: "¡Oiga, señor, que mi naturaleza es un misterio incluso para mí misma algunos días! ¿Cómo va a venir usted a decirme lo que me hace falta?".

Pero al mismo tiempo… ay, al mismo tiempo, qué placer escuchar tanta seguridad. Esa voz que no duda, que no pide permiso, que se planta delante de ti con un ego más grande que su lista de éxitos y te dice: "soy yo, no busques más, lo que quieres está aquí". Y claro, ¿qué hace una frente a tanta convicción? Pues se derrite un poquito. Porque la seguridad, incluso cuando roza la chulería, tiene un magnetismo innegable. Que sí, que mi mente protesta, pero mis hormonas se callan la boca y aplauden como si estuvieran en un concierto en primera fila.

Es como cuando alguien te dice "tranquila, yo conduzco". Y tú sabes que probablemente va a equivocarse en dos rotondas y

aparcar de lado, pero qué alivio soltar el volante un rato y dejarse llevar. Lo mismo pasa aquí: que sí, que yo podría hacer un discurso sobre la autonomía del deseo y la importancia de la autoexploración, pero a veces qué gusto da escuchar a alguien que se cree el centro del desierto y pensar "pues venga, sorpréndeme, demuéstrame que de verdad sabes lo que me conviene".

Porque esa es la segunda parte de la historia: la excitación que provoca ese atrevimiento. Es una osadía, sí, pero una osadía que prende fuego a la imaginación. Porque claro, si alguien se proclama como el remedio que mi piel estaba esperando, lo mínimo que puedo hacer es imaginar cómo piensa cumplir semejante promesa. ¿Tiene un plan maestro? ¿Ha estudiado el mapa de mis puntos sensibles? ¿O simplemente confía en su instinto y en dejar que la química haga el resto?

Me hace gracia porque, si lo piensas, esa actitud es pura trampa. Es imposible no reaccionar. Si me río, el hombre gana porque consigue mi atención. Si me lo creo, gana porque consigue mi interés. Y si me enfado, también gana, porque sigo pensando en él. Es como esas frases de marketing: "eres irresistible". Y tú sabes que es mentira, pero ya estás probando el producto. Aquí pasa igual: asegura que es mi solución ideal y yo ya estoy fantaseando, aunque sea para llevarle la contraria.

Y ojo, que no es poca cosa. Porque, seamos sinceras, la mayoría no tienen ni la menor idea de lo que realmente nos hace falta. No porque no quieran, sino porque cada día cambia. Hoy necesito ternura, mañana necesito intensidad, pasado quiero risas entre las sábanas y al otro quiero que me dejen en paz con un libro. Mi ánimo es como un menú degustación sorpresa: nunca sabes qué te va a tocar. Así que escuchar a alguien que dice "yo tengo la clave" es un poco como ese camarero que asegura que el plato del día es el mejor: no tienes claro si creértelo, pero hay mucha probabilidad de que lo pidas.

Además, hay que reconocer que hay algo muy sugerente en que alguien crea tener la respuesta. Aunque luego sea pura fachada. Porque la seguridad, incluso cuando es un poco fantasiosa, te envuelve. Es ese momento en el que él no duda, no pregunta con

miedo "¿así está bien?", sino que toma la iniciativa. Y aunque yo luego le diga "cariño, un poquito más allá", agradezco que lo intentara con convicción.

Por eso esa postura me atrae tanto como me hace reír. Porque me despierta las dos partes de mí: la irónica que quiere responder con sarcasmo y la apasionada que quiere entregarse al juego. Imagínate la escena: alguien mirándote a los ojos, con esa media sonrisa, diciéndote que es justo lo que tu cuerpo andaba buscando. Yo probablemente soltaría una carcajada, levantaría la ceja y contestaría algo como: "¿ah sí? ¿Y quién te dio el manual de instrucciones, guapo?". Pero al mismo tiempo, por dentro, sentiría un cosquilleo de pura curiosidad.

Y ahí está la trampa deliciosa: que, aunque quiera resistirme, aunque quiera mantenerme en modo escéptico, ya estoy dentro del juego. Porque al final no se trata de que lo sepa o no lo sepa, sino de que se atreva a intentarlo con tanta fuerza que me arrastre con él. Esa es la magia: que me permite disfrutar de las dos cosas, la risa y el deseo, el sarcasmo y la fantasía.

De hecho, yo estoy convencida de que, si alguna vez me cruzo con alguien que me lo dice en serio, probablemente acabe con una mezcla rara de carcajadas y suspiros, porque me sería imposible separar una cosa de la otra. Primero me reiría, porque la frase es de manual de seducción antiguo. Luego me dejaría llevar, porque qué diantres, si alguien se atreve a proclamarse así, merece la oportunidad de demostrarlo. Y quién sabe, a lo mejor hasta acierta.

En el fondo, yo creo que funciona porque toca un nervio muy humano: la necesidad de sentir que alguien nos entiende sin palabras, que alguien tiene la llave mágica y que no hay que dar explicaciones. Todos, en secreto, queremos creer que existe esa persona que nos lee como un libro abierto, que sabe cuándo acariciar, cuándo presionar, cuándo frenar y cuándo acelerar. Y aunque sepamos que en la vida real eso requiere comunicación, ensayo y error, qué bonito es fantasear con la idea de que alguien ya lo trae de serie.

Así que sí, me río, pero también me emociono. Protesto, pero me dejo tentar. Y mientras escucho esa idea de que él es la respuesta a

mis necesidades, pienso: quizá no lo seas, quizá no tengas ni idea, quizá me equivoque… pero qué bien suena cuando alguien lo dice con tanta firmeza. Qué divertido es jugar a creértelo un rato. Y qué peligroso es, porque entre carcajada y carcajada, mi piel ya empieza a sospechar que, al menos por esta noche, puede que sí seas justo lo que me hace falta.

La raja de tu falda

Lo primero que yo recuerdo de un momento así no es su voz, ni su gesto, ni siquiera su nombre. Lo primero que se recuerda es el impacto visual que deja aturdido durante varios segundos: Adrián vio a Marta pasar, caminando con una seguridad que no parecía arrogancia, sino una especie de acuerdo tácito con el mundo, como si supiera exactamente qué efecto causaba. Marta llevaba una prenda de un rojo intenso —roja como semáforo en verde, porque en lugar de frenar a Adrián lo incitó a avanzar— y su movimiento al caminar creaba un pequeño vaivén hipnótico que lo atrapó con la velocidad de un rayo. Fue un flechazo estúpido, visceral, inmediato. De esos que no tienen nada de espiritual y todo de eléctrico.

Adrián estaba apoyado en su bicicleta, intentando decidir si iba a entrar o no a la tienda de música, cuando Marta cruzó la calle. Y Adrián se olvidó por completo para qué demonios había salido de casa. Él la siguió con la mirada como un idiota que pierde el equilibrio emocional y casi el físico. De hecho, se tambaleó un poco, lo suficiente para quedar en evidencia ante un señor de barba blanca que se rio por lo bajo. No le importó. Su espina dorsal había sido reemplazada, aparentemente, por la estela de aquel vestido que se movía como queriendo escapar del viento.

Adrián no pensó en enamorarse. Ni en hablarle. Ni en nada que sonara remotamente profundo. Lo único que pensó fue: «Quiero seguirla». Y antes de que su cerebro pudiera detenerlo con reflexiones sensatas, sus piernas ya estaban pedaleando detrás de Marta.

Adrián podría decir que la siguió por instinto, pero sería una mentira elegante. La verdad es que la siguió porque el deseo es torpe, y él más. Marta iba caminando tranquila, sin prisa, sin mirar atrás. Adrián se mantenía a una distancia prudente —o eso creía— pero una bicicleta no es precisamente el vehículo ideal para pasar

desapercibido. El pedal chirrió una vez, fuerte. Marta se giró un segundo. Sus ojos se cruzaron. Adrián se puso nervioso y chocó con un contenedor de reciclaje. No fue un golpe grave, pero sí lo suficiente para que Marta sonriera, divertida, antes de seguir caminando.

Ahí empezó todo.

Adrián siguió pedaleando, aunque más despacio, porque ya no tenía que imaginar si le había interesado un poco: la sonrisa de Marta había sido un pequeño permiso. Una invitación no explícita. O quizá una burla amable que Adrián interpretó como destino. Qué importancia tenía. El inicio del cortejo nunca es un ejercicio de lucidez; es más bien una serie de decisiones irracionales que, si tienen suerte, acaban bien.

Marta se detuvo en una esquina, mirando un puesto ambulante de pulseras. Adrián, para no parecer que la perseguía, frenó de golpe y se puso a fingir que revisaba los frenos de su bicicleta. No es actor, y menos bajo presión. Debió de parecer un técnico mediocre improvisando. Cuando levantó la vista, Marta lo estaba mirando abiertamente. Y levantó una ceja, como diciendo: «No te creo nada». Adrián se puso rojo. Marta sonreía otra vez.

—¿Todo bien ahí? —preguntó Marta, con un tono entre compasivo y divertido.

—Sí, sí. Perfecto. Solo que… eh… mis frenos a veces… —No terminó la frase porque no existía un final coherente.

Marta no dijo nada. Se limitó a observar la bicicleta de Adrián

—vieja, oxidada, con una pegatina medio arrancada— como si se tratara de un personaje cómico más en la escena. Luego señaló sus rodilleras desiguales (una estaba más abajo que la otra por culpa del golpe contra el contenedor) y dijo:

—¿Te caes mucho?

—Solo cuando me enam… cuando me distraigo —corrigió Adrián a tiempo, pero no sabe si funcionó. Marta soltó una risa breve y musical.

—Bueno, pues ten cuidado —añadió, justo antes de seguir caminando.

Adrián no supo si despedirse, perseguirla o quedarse plantado allí fingiendo sofisticación. Decidió seguirla de nuevo, por supuesto, porque la dignidad nunca le ha durado más de veinte segundos cuando alguien le gusta. Pero esta vez aceleró un poco más, lo suficiente como para quedarse a su lado.

—¿Te importa si…? —dijo Adrián, pedaleando a su ritmo.

—¿Si qué? —preguntó Marta, aunque lo sabía perfectamente.

—Si te acompaño un tramo.

Marta se lo pensó un segundo, o fingió que lo pensaba para alargar la tensión dramática. Luego asintió y dijo:

—Bueno. Pero conduce con cuidado. No quiero ser responsable de otra caída.

Adrián iba a decir algo ingenioso, pero se le olvidó. Así que simplemente asintió como un adolescente impresionado. Y empezaron a caminar (o pedalear) juntos por la calle.

Adrián iba ligeramente inclinado hacia Marta, tratando de escucharla bien en medio del ruido del tráfico, pero también tratando de no perder el equilibrio. Era un equilibrio complejo, emocional y físico. Marta caminaba con un ritmo natural, confiado, y cada tanto miraba a Adrián de reojo con esa mezcla de curiosidad y humor que lo tenía completamente hipnotizado.

—¿Siempre sigues a la gente? —preguntó Marta de pronto, sin mirarlo directamente.

—No —respondió Adrián rápido, demasiado rápido—. Quiero decir, no sigo a cualquiera. Esto es… diferente.

—¿Diferente cómo?

Adrián se detuvo. O más bien, la bicicleta se detuvo sola porque se puso tan nervioso que dejó de pedalear. Bajó los pies al suelo, tragando saliva.

—Es que… Tenía mil palabras en la cabeza, todas inútiles. Es que me llamó la atención tu… forma de caminar. Y esa abertura en tu falda.

Marta se rio, sin crueldad.

—O sea, que me estabas mirando. Podrías decirlo, no pasa nada.

—No solo eso —dijo Adrián, intentando salvarse—. También… tu energía.

—¿Mi energía?

—Sí. Como… como si fueras dueña del espacio.

Fue la frase más poética que ha improvisado Adrián en su vida, y no volvió a repetir un acierto así en mucho tiempo. Marta se quedó un momento en silencio, procesando eso. Luego dijo:

—Vale. Esa respuesta te salva.

Siguieron caminando.

Hablaron de tonterías al principio, porque es imposible empezar una conversación profunda cuando el cuerpo está encendido como un semáforo rojo. Adrián le contó que la bicicleta no era suya originalmente sino de su hermano mayor, que siempre estaba a punto de romperse y por eso la trataba con cariño. Marta le contó que el puesto de pulseras era de un amigo suyo, pero que nunca le compraba nada porque siempre usaba las mismas dos pulseras desde hacía años.

—¿Por superstición? —preguntó Adrián.

—Por costumbre —dijo Marta—. Y porque mi abuela me las regaló.

Marta mostró la muñeca. Las pulseras eran sencillas, de hilo. Nada especial, salvo que colgaban de su piel, y en ese momento todo lo que colgaba de ella le parecía extraordinario. Adrián no dijo eso, claro. Estaba lo suficientemente nervioso como para evitar comentarios que parecieran muy intensos.

A medida que avanzaban, el tráfico se volvía más ruidoso y Marta se acercaba más para que Adrián pudiera oírla. Él trataba de seguir el ritmo sin parecer un perro faldero, pero la verdad era que hubiera acelerado o frenado según cualquier gesto de Marta. En una esquina, un coche pasó demasiado cerca de la acera y Marta instintivamente se agarró al manillar de la bicicleta de Adrián para no perder el equilibrio. Ese contacto mínimo —su mano sobre el metal que las manos de Adrián sostenían— fue suficiente para que se le disparara el corazón.

—Casi me da —murmuró Marta.

—Te protejo —dijo Adrián sin pensar, y al segundo se arrepintió porque sonó ridículo.

Pero Marta no se rio. Lo miró con una expresión breve, suave, como si algo se hubiera aflojado en su interior.

—Bueno. Gracias —dijo.

Después de eso, caminaron más despacio. La tensión había cambiado de tono: ya no era solo deseo bruto y torpe, era una especie de juego silencioso, una danza improvisada entre lo físico y lo emocional. Todavía no había nada serio entre ellos, pero tampoco era una simple coincidencia. Y Adrián lo sabía. Y Marta lo sabía.

Llegaron a un parque. Marta se detuvo en la entrada y dijo:

—Voy hacia allí.

—Perfecto —dijo Adrián, como si él también fuera hacia allí, aunque no tenía ningún motivo para ir a un parque a mitad de la tarde.

—¿También ibas al parque? —preguntó Marta, con una sonrisa que sabía perfectamente la respuesta.

—Ehm… sí. Bueno, iba… ahora voy.

—Claro —dijo Marta, divertida—. Pues ven.

Adrián aparcó la bicicleta como si fuera un caballo cansado después de una persecución. Caminaron por el sendero entre árboles. El sol atravesaba las hojas y creaba manchas de luz en el suelo. Marta levantaba polvito con sus pasos. Adrián trataba de no parecer idiota, aunque le costaba.

En un punto del camino Marta se detuvo a mirar un grupo de muchachos que jugaban al fútbol. Adrián se quedó un poco detrás, observándola. Y ahí pasó algo que no esperaba: Marta se giró de pronto, lo miró directamente, y su expresión ya no era de broma sino de interés.

—¿Cómo te llamas? —preguntó Marta.

Adrián dijo su nombre. Marta lo repitió en voz baja, como probándolo en su boca.

—Te pega —sentenció Marta—. No sé por qué, pero te pega.

—¿Y tú cómo te llamas? —preguntó Adrián.

Marta dijo su nombre. Adrián se lo quedó grabado al instante, como si hubiera estado esperando conocerlo desde hacía tiempo. Lo repitió mentalmente varias veces, porque no quería olvidar el nombre ni por un segundo.

Siguieron caminando hasta un banco bajo un árbol. Marta se sentó sin pedirle permiso ni invitarlo, pero Adrián entendió la invitación implícita y se sentó a su lado, dejando un espacio prudente, aunque su cuerpo pedía acercarse más. Marta apoyó los codos en las rodillas y miró el camino de grava.

—Supongo que no sueles hacer esto —dijo Marta.

—¿Seguir a desconocidas?

—Sí.

—No —respondió Adrián—. Pero no sueles aparecer tú por la calle tampoco.

Marta sonrió, un poco sorprendida por la respuesta. Y entonces pasó lo que siempre pasa cuando dos personas empiezan a sentirse atraídas a la vez: el silencio dejó de ser incómodo y se volvió expectante. Adrián sentía el calor del cuerpo de Marta al lado del suyo. Marta jugaba con una de sus pulseras, sin mirarlo directamente, pero sabiendo que él la miraba.

—Eres muy transparente —dijo Marta, sin levantar la vista.

—¿Eso es malo?

—No. Es raro. Pero me gusta.

Adrián se echó hacia atrás en el banco, intentando adoptar una pose más relajada, pero su cuerpo seguía tenso como un cable. Marta se giró un poco hacia Adrián, cruzando una pierna sobre la otra. La tela roja de su falda se movió con el gesto, y Adrián tuvo que recordar cómo se respiraba.

—¿Qué estabas haciendo antes de verme? —preguntó Marta.

La pregunta pilló a Adrián por sorpresa. Intentó recordar qué estaba haciendo antes del flechazo, pero era como pensar en una vida pasada.

—Nada importante —respondió—. Comparado con esto, nada.

Marta soltó un suspiro divertido, como si ya hubiera previsto esa respuesta.

—No sé si eres un desastre o un poeta —dijo.

—Depende del día —contestó Adrián.

—Hoy qué eres.

—Creo que un desastre.

—Sí —dijo Marta—. Pero un desastre simpático.

Hubo un momento, un instante microscópico, en el que sus miradas se encontraron de un modo diferente. Ya no era la mirada casual del principio. Era una mirada que sabía algo. Algo que no se decía, pero se respiraba. El aire se volvió más denso. El cuerpo de Adrián se inclinó un poco hacia adelante sin que él se lo pidiera. Marta no se apartó.

—¿Quieres que te enseñe un sitio bonito aquí cerca? —preguntó Adrián, impulsivamente.

—¿Con tu bicicleta? —dijo Marta, levantando una ceja.

—Bueno… si sobrevivimos los dos, puede ser una bonita historia.

Marta se rio otra vez. Y fue esa risa la que decidió por ella.

—Vale. Vamos.

El camino hacia el mirador del parque era cuesta arriba. Adrián empujaba la bicicleta mientras Marta caminaba a su lado. En un punto Marta se acercó demasiado y su mano rozó la de Adrián. No fue un contacto completo. Fue apenas un roce. Pero ese roce tuvo más electricidad que todo el cableado de la ciudad.

Llegaron finalmente al mirador. La ciudad se extendía debajo como una maqueta imperfecta. Marta se apoyó en la barandilla y dijo:

—Es bonito.

—No tanto como tú —se atrevió Adrián. No supo de dónde salió ese valor repentino.

Marta giró la cabeza hacia Adrián, con una expresión que mezclaba sorpresa y diversión. Se mordió el labio inferior. El gesto más simple y devastador del mundo.

—Eres directo —dijo Marta.

—Solo cuando me gusta alguien.

—Y te gusto.

No era una pregunta. Era una afirmación.

—Mucho —respondió Adrián.

Marta no parpadeó. No se sonrojó. No se apartó. Solo dijo:

—Ya lo había notado.

Marta se acercó un paso. Adrián sintió el impulso irracional de acercarse también. Y así quedó la distancia: mínima, suficiente para sentir su respiración.

—¿Y tú? —preguntó Adrián, casi en un susurro.

—Yo… —dijo Marta, bajando la mirada por un segundo—. No sé. Pero sí sé que me diviertes. Y que tienes una forma extraña de mirarme. Y que eso… me gusta un poco.

Ese "un poco" fue el inicio de todo lo que vendría después.

Y ahí estuvieron un rato: dos desconocidos que ya no eran del todo desconocidos, atrapados en el juego primitivo del deseo que empieza, del cortejo torpe, de la chispa que enciende la primera hoguera. No había promesas. No había futuro. No había profundidad. Solo una atracción luminosa, tonta y maravillosa, que los empujaba el uno hacia el otro.

Esa tarde, mientras bajaban del mirador, Marta se subió a la bicicleta de Adrián solo por unos metros, riéndose como una niña que desafía las normas. Adrián pedaleó despacio, con el corazón desacompasado. Y te juro que, aunque la distancia entre ellos era mínima, yo sentí que el mundo entero quedaba atrás.

El flechazo no fue elegante ni razonable. Fue torpe, fue divertido, fue juvenil. Fue puro deseo disfrazado de casualidad. Y aunque después vinieron otras cosas —buenas, malas, intensas— ese primer impulso eléctrico sigue siendo uno de los recuerdos más vivos que yo tengo. Porque todo empezó con la falda roja de Marta, su caminata segura, la bicicleta temblorosa de Adrián y ese momento en que el mundo se redujo a la persecución más absurda y hermosa de mi vida. Y aunque entonces yo no lo sabía, ese día fue el inicio de algo que casi nadie entiende hasta que lo vive: la energía caótica, absurda y brillante del primer deseo.

Del primer "quiero esto".

Del primer "quiero a esta persona".

A ti.

Vino tinto

La primera vez que yo probé el vino tinto no fue por gusto, sino por imitación. Y porque todos los de mi grupo decían que, para ser "adultos de verdad", teníamos que beber algo que no fuera granizado de limón o refresco de cola. La adultez, según nuestra definición de quinceañeros, consistía principalmente en aparentar que sabíamos lo que hacíamos, aunque cada gesto demostrara lo contrario.

Aquella noche, que Óscar recuerda con más nitidez de la que debería, fue su primera salida "seria". Entre comillas, porque la seriedad en ese contexto significaba pedir permiso para volver después de las doce y llevar encima un billete arrugado que supuestamente lo convertía en hombre. La ciudad, para Óscar y su grupo, era una jungla nocturna que pensaban dominar… aunque en realidad era un parque con farolas débiles y un bar donde no les deberían haber vendido alcohol.

El plan surgió en la clase de matemáticas, como surgen casi todos los planes imprudentes: durante un aburrimiento profundo. Nico, el más valiente (o el más inconsciente) del grupo, susurró:

—Esta noche salimos. En serio.

—¿A dónde? —preguntó Óscar, creyendo que se refería a ir al kiosco como siempre.

—A un bar.

—¿Un bar? —contestó Óscar con la voz más rota que sus nervios permitieron.

—Sí, un bar. Como los adultos.

La idea les pareció tan absurda como emocionante. En aquel momento sus hormonas, su ego y su necesidad desesperada de experimentar se pusieron de acuerdo. Y esa triple alianza nunca acaba bien.

El padre de Óscar, cuando Óscar le pidió permiso, se quedó pensativo. Sabía perfectamente que algo estaban planeando, pero también sabía que prohibir solo haría que se hijo buscara hacerlo sin avisar. Así que lo miró con esa mezcla entre advertencia y cariño que solo los padres que han sido adolescentes capaces de sus propias estupideces pueden tener.

—¿Vas con tus amigos? —preguntó.

—Sí.

—¿Y a dónde van?

—Por ahí.

Su padre arqueó una ceja.

—Te advierto que "por ahí" suele ser el lugar donde uno se mete en problemas.

—Papá, es solo una salida. No vamos a hacer nada malo.

Tras un silencio largo, le dio una palmada en el hombro.

—Vale. Pero si bebes alcohol y acabas mareado, no vengas a pedirme que no me ría mientras te recuperas.

Óscar asintió con solemnidad, creyendo ingenuamente que no pasaría nada de eso. Oh, qué poco sabía él todavía.

Esa noche se encontraron los cinco: Nico, el ideólogo; Dani, el incondicional; Carla, la más sensata (pero aun así parte del grupo, lo que ya dice mucho de su sensatez); Marina, que se apuntaba a todo; y Óscar, cuyo papel era básicamente ser el que duda, pero al final se deja arrastrar.

Quedaron en la esquina del parque, donde se reunían siempre. Había un aire cálido, de esos que, mezclados con la emoción, te hacen sentir que algo importante puede pasar. Nico apareció con una sonrisa sospechosa y una botella envuelta en una bolsa de plástico.

—¿Eso es…? —preguntó Óscar con un temblor en la voz.

—Vino tinto. Del súper. No nos han pedido ni el DNI —dijo Nico con orgullo.

La botella tenía una etiqueta que parecía impresa con una impresora de los años noventa, lo que ya era una mala señal.

Marina, que tenía un valor que ellos envidiaban, la cogió sin pensarlo dos veces y la olió.

—Huele a vinagre —dijo.

—Eso significa que es bueno —respondió Nico, sin ningún argumento válido.

Pero lo siguieron. Porque siempre seguimos al que habla con más seguridad, aunque esté equivocado. Es una ley universal de la adolescencia.

Fueron a un banco escondido detrás de unos arbustos, lugar que consideraban su "local nocturno". Y ahí empezó el ritual.

—Un trago cada uno —dijo Nico, como si fuera un chamán iniciándolos en una secta.

El primero en beber fue él. Dio un sorbo grande, frunció los labios y tragó con un gesto que mezclaba orgullo y sufrimiento.

—¡Uf! —exclamó—. ¡Está fuerte, eh!

Les pasó la botella. Dani bebió y puso cara de estar tragando fuego líquido.

—Buenísimo —mintió.

Carla tomó un pequeño sorbo y tosió como si hubiera aspirado humo.

—Esto es veneno —dijo.

Marina bebió y dijo:

—Pues tiene su punto.

Cuando llegó el turno de Óscar, la botella estaba tibia. Ese calor desagradable ya debería haber sido un indicador de que algo iba a salir mal. Aun así, la alzó, tratando de parecer adulto, y dio un sorbo.

El líquido le quemó la lengua, bajó por su garganta como si fuera ácido suave y se instaló en su estómago como un ladrillo caliente. Lo primero que pensó Óscar fue: «¿Por qué alguien bebe esto voluntariamente?»

Lo segundo fue: «No puedo demostrar que no me gusta.»

Así que dijo:

—Está… intenso.

Se rieron. Ninguno sabía qué quería decir "intenso", pero sonaba a comentario de alguien que supuestamente sabía de vinos.

Bebieron más. Demasiado para gente que no debía beber nada. En algún punto de la noche empezaron a sentirse ligeros, torpes y

valientes a la vez. Una mezcla peligrosa.

—Vamos al bar —dijo Nico—. Ahora que ya estamos "precalentados".

El universo debería haber puesto una alarma sonora en ese momento, pero no lo hizo.

El bar en cuestión era pequeño, cutre y milagrosamente vacío. Las luces amarillas daban una sensación de película antigua, y el camarero los miró con una expresión que decía claramente: "No deberíais estar aquí, pero me da igual".

Pidieron refrescos, por si acaso. Por lo menos en eso fueron prudentes. Pero el vino tinto seguía haciéndoles efecto. En especial a Dani, que empezó a mover la cabeza como si la música del local fuera una sinfonía épica, cuando en realidad era un hilo musical de canciones de los noventa.

Marina, con su habilidad natural para observar y reírse, dijo:

—Parece que Dani está hablando con los espíritus.

—No estoy borracho —respondió Dani con la "s" pronunciada de forma sospechosa.

Carla y Óscar se reían sin parar. Nico, que ya se estaba creyendo completamente un adulto, apoyó un codo en la barra y dijo al camarero:

—¿Qué tal la noche?

El camarero no respondió. Probablemente estaba tratando de evitar reírse o llamar a sus padres.

Mientras tanto, Marina les informó:

—Chicos… Creo que esos dos de la mesa de atrás nos están mirando.

Eran dos chicas un poco mayores, quizá dieciséis o diecisiete. Los miraban con una mezcla de diversión y lástima. Lo que podían interpretar como interés. Error de principiantes, lo sé, pero tenían quince años y una cantidad imprudente de confianza líquida en el cuerpo.

Nico, el valiente (otra vez: valiente o inconsciente, según cómo se mire), dijo:

—Voy a hablarles.

—No lo hagas —dijo Carla, pero Nico ya estaba caminando hacia ellas, con un paso que creía seductor pero que en realidad parecía un robot averiado.

—Hola —dijo él, apoyándose de más en la mesa ajena, casi tumbándose sobre una de las chicas—. ¿Cómo… cómo estáis?

Ellas se miraron, conteniendo la risa.

—Bien —respondió una con amabilidad profesional, como si tratara con un niño pequeño.

—¿Queréis… venir con nosotros? Estamos celebrando.

—¿Celebrando qué? —preguntó la otra.

Nico dudó. Y ahí su fachada se vino abajo.

—Que somos… adultos.

La risa de ellas se escuchó en toda la calle.

Mientras tanto, Dani intentó imitarlo, pero se quedó a medio camino, giró sobre sí mismo y acabó sentado en el suelo, sonriendo como si el suelo lo hubiera invitado a bailar.

En ese momento Óscar decidió intervenir, no por sensatez, sino por miedo a que acabaran en una situación todavía más absurda. Se acercó y dijo:

—Perdón, están un poco… bueno, ya sabéis.

Las chicas asintieron con comprensión, como si estuvieran acostumbradas a ver adolescentes con exceso de ambición y falta de coordinación.

Se despidieron apresuradamente y salieron del bar. La brisa nocturna les pegó fuerte. Dani empezó a cantar. Nico hablaba solo. Marina se reía por todo. Carla caminaba detrás de ellos como si fuera su niñera asignada por la vida.

Óscar se sentía extraño. Ligero. Caliente. No mareado, pero tampoco normal. Y en ese estado híbrido entre valentía y torpeza, tomó la peor decisión de la noche.

—Voy a llamar a Elena —dijo Óscar.

Elena, la chica que le gustaba desde hacía meses. La que siempre le sonreía en clase. La que tenía una forma de inclinar la cabeza cuando escuchaba que parecía interés genuino. Sí. A esa Elena.

Carla abrió mucho los ojos.

—¿Estás loco? ¡Es la una de la mañana!

—Precisamente —respondió Óscar, como si su frase tuviera lógica —. Las confesiones importantes se hacen de noche.

Marina empezó a animar a gritos:

—¡Sí! ¡Llámalaaaa!

Óscar, en su soberbia etílica, marcó su número.

La llamada duró veinte segundos. Óscar le dijo, de la forma más patética posible:

—Hola, Elena. Soy yo. ¿Sabes? Eres muy… muy… bonita. Mucho. Como… como una estrella… pero más terrestre, ¿sabes?

Hubo un silencio mortal. Y luego, la frase asesina:

—Eh… creo que deberías dormir. Mañana hablamos, ¿sí?

—Sí —respondió Óscar, sintiendo cómo se le derrumbaba toda la falsa adultez encima.

Cuando colgó, sus amigos estallaron en carcajadas. Y Óscar se unió también, porque a veces no queda otra.

Volvieron al parque, donde la torre de aventuras infantil se convirtió en su trono improvisado. Se sentaron y miraron el cielo.

—Somos idiotas —dijo Carla.

—Sí —respondió Óscar—. Pero idiotas felices.

Marina añadió:

—Y mañana idiotas con resaca.

—Yo no tengo resaca —dijo Dani, que no entendía que la resaca llega después, no durante.

Nico se recostó en el suelo y dijo:

—¿Sabéis? Ser adulto es una mierda.

Se quedaron en silencio, pensándolo.

Luego Óscar dijo:

—Creo que ser adulto es estar perdido, pero fingir que no lo estás.

Carla lo miró sorprendida.

—Mira tú… parece que el vino te dio sabiduría.

—O alucinaciones —respondió Óscar.

Se quedaron ahí un rato largo, riéndose de sus torpezas, de las miradas extrañas del bar, de la llamada a Elena, del intento de Nico por ligar. Eran un desastre. Un desastre adorable. Un grupo de

adolescentes tratando de encajar en un molde que aún les quedaba grande.

Cuando Óscar volvió a casa, su padre estaba despierto. Lo vio entrar, vio sus ojos brillantes y su sonrisa tonta, y dijo:

—Ajá. Ya veo que la noche fue… intensa.

—Papá —respondió Óscar—. El vino… es horrible.

Su padre soltó una carcajada.

—Bienvenido al club.

Óscar se sentó a su lado. Su padre le pasó un vaso de agua sin decir nada. Óscar bebió lentamente.

—¿Te divertiste? —preguntó su padre.

Óscar asintió.

—¿Aprendiste algo?

Óscar lo pensó. Y dijo:

—Que no somos adultos todavía. Pero… tampoco quiero serlo tan rápido.

Su padre sonrió con esa mezcla de orgullo y nostalgia que Óscar aprendió a reconocer con el tiempo.

—Ese es el mejor aprendizaje que podías sacar —dijo.

A la mañana siguiente la resaca emocional era peor que la física. Óscar se atrevió a ver sus mensajes. Elena había escrito:

"Oye, no pasa nada. Pero la próxima vez… llámame sobrio."

Óscar se rio. La vida seguía.

En los días siguientes, la noche se convirtió en una de esas historias que ellos repiten mil veces, exagerada, adornada, convertida en una leyenda de grupo: la noche que intentaron ser adultos y terminaron demostrando justo lo contrario.

Ahora yo entiendo por qué tantos adultos hablan con nostalgia de esa etapa: porque, aunque estaba llena de errores, cada error era una aventura. Y cada aventura, un recuerdo que hoy me acompaña como un vino que, por fin, yo aprendí a elegir bien.

Pero si me preguntas si volvería a beber vino tinto caliente de supermercado… rotundamente no.

Hay lecciones que se aprenden una sola vez. Y esa, definitivamente, fue una de ellas.

Escuela de calor

Hay ciudades que parecen diseñadas para contenerte, como una jaula que se disfraza de hogar. La mía era exactamente eso: un lugar pequeño, demasiado familiar, donde todos conocían a todos y nadie dejaba de ser quien había sido a los diez años. A veces yo pienso que las ciudades pequeñas tienen memoria propia y se empeñan en recordarte quién eras cuando tú ya estás intentando desesperadamente ser otra persona.

Para Pablo, crecer allí era como vivir en una "escuela de calor", literal y metafórica. Una escuela que enseñaba a aguantar, a soportar, a quedarse quieto. Pero él no quería quedarse. No quería soportar. No quería convertirse en otro adulto repetido, uno más de los que iban cada día al mismo bar, con la misma rutina, el mismo comentario de siempre: "Aquí nunca pasa nada".

Porque eso era lo que más frustraba a Pablo: la nada. Una nada constante, pesadísima, que parecía sujetarlo por la espalda para que no pudiera avanzar.

Su padre siempre decía que la rutina era el refugio de los sabios. Pablo, en cambio, pensaba que la rutina era la excusa de los resignados. No lo decía en voz alta, por supuesto, porque su padre era de esos hombres buenos y tranquilos a los que no quería herir, aunque a veces su serenidad lo desesperara.

—Este lugar está bien —le repetía él mientras arreglaba cualquier cosa en casa—. Aquí tienes todo lo que necesitas.

Pablo asentía, pero por dentro gritaba: "¡No! ¡No lo tengo!". Porque necesitaba algo que no sabía nombrar. Algo como… espacio. Aire. Movimiento. Libertad

Lo supo desde muy pequeño. Cuando sus amigos se emocionaban por quedarse en el mismo equipo de fútbol "toda la vida", Pablo pensaba que toda la vida era demasiado tiempo. Cuando sus vecinos hablaban de que sus hijos "no se irían nunca de

aquí", a Pablo se le encogía el estómago. Cuando escuchaba a sus profesores decir "vuestro futuro está aquí", él sentía que el suyo estaba en cualquier otro sitio

La sensación se intensificó cuando cumplió dieciséis. Fue en ese momento cuando la ciudad empezó a quedarle pequeña del todo. Lo asfixiaba. El calor era literal: un verano con treinta y siete grados que parecían cincuenta. Pero también emocional: la sensación de ser observado, catalogado, definido por los demás. Y si algo odiaba Pablo era que lo definieran.

Sus amigos parecían más conformes. Nico soñaba con abrir un taller en el barrio. Carla quería ser enfermera y trabajar en el hospital local. Marina decía que se veía criando hijos allí, y lo decía con una sonrisa que a Pablo le generaba un extraño e incómodo cariño hacia su inocencia.

Pablo no sabía qué quería ser, pero sí sabía qué NO quería: quedarse donde estaba.

Un día, al volver de clase, Pablo pasó por la plaza y vio un cartel gigante que anunciaba una nueva promoción de pisos. "VIVE TU FUTURO AQUÍ MISMO", decía en letras enormes y alegres. Pablo lo miró con una mezcla de ironía y horror. Su futuro aquí mismo. El eslogan más triste que había visto nunca.

En ese momento supo que tenía que irse. Aunque no supiera adónde.

Pero las ciudades pequeñas son como madres sobreprotectoras: no sueltan a sus hijos tan fácilmente.

La primera batalla de Pablo fue con la familia. Un sábado por la mañana, mientras su padre arreglaba la tostadora, Pablo soltó:

—Quiero estudiar fuera.

Su padre levantó la vista con una lentitud casi dramática.

—¿Fuera… dónde?

—No sé —dijo Pablo—. Fuera.

Su madre apareció en la puerta con un paño en la mano, como si la palabra "fuera" fuera un incendio que tenía que apagar.

—¿Cómo que fuera? ¿Pero por qué vas a querer irte, hijo?

Pablo respiró hondo.

—Porque necesito vivir otras cosas. Ver otros lugares.

Su padre frunció el ceño.

—¿Y qué tiene de malo este lugar?

Pablo sabía que esa era una trampa emocional. Decir que tenía "algo malo" sería como declarar la guerra. Así que respondió:

—Nada. Pero no es para mí.

Su madre dejó escapar un suspiro largo, de esos que pesan más que mil palabras.

—Aquí estarías protegido —dijo.

—Ese es el problema —respondió Pablo.

El silencio que siguió fue tan denso que parecía visible.

Esa noche, Pablo escuchó a sus padres hablar en la cocina.

—Es joven —decía su madre—. Ya se le pasará.

—O no —respondió su padre—. A veces uno nace queriendo volar.

Esa frase acompañaría a Pablo años después, pero en ese momento solo lo hizo sentir culpable. Como si querer volar fuera una traición.

En paralelo a sus dramas familiares, Pablo tenía su drama social. Sus amigos no entendían por qué quería irse. Nico se lo dijo sin filtro:

—¿No te gusta vivir aquí? Tío, esto es nuestra casa.

—Sí —respondió Pablo—. Pero también es como un cajón.

—¿Y qué problema tiene un cajón?

—Que está cerrado.

Carla, siempre más empática, lo miró con tristeza.

—¿Y si te vas y todo es peor?

—¿Y si me quedo y nunca pasa nada? —replicó Pablo.

Ella no respondió. Pero sus ojos decían más que sus palabras: tenía miedo de que Pablo se fuera… o de que no volviera.

Esa mezcla de afecto, miedo y pertenencia era parte de la cárcel emocional de la ciudad.

El clima tampoco ayudaba. Ese verano, el calor era más agresivo que nunca. La gente caminaba despacio, las persianas estaban bajadas todo el día y las calles desprendían un olor cálido y polvoriento que parecía decir: "No saldrás de aquí, chaval".

Cada mañana, cuando Pablo salía de casa, sentía que el aire era demasiado pesado, como si tuviera dedos que se aferraban a su camiseta para que no avanzara.

Un día, mientras esperaban el bus, Nico dijo:

—Tío, estás últimamente muy raro. Como… ausente.

—Estoy cansado —respondió Pablo.

—¿De qué?

Pablo miró alrededor. Las mismas casas. Las mismas tiendas. Las mismas caras. El mismo calor.

—De esto —dijo Pablo—. De que todo sea igual siempre.

Nico se encogió de hombros.

—Pues a mí me gusta.

—A mí no —dijo Pablo.

Y ahí lo supo: estaban empezando a ser personas distintas.

La idea de irse se convirtió en un agujero negro que devoraba todo lo demás. No podía estudiar, no podía concentrarse, no podía disfrutar. Solo pensaba en huir. Como si fuera una necesidad física. Como si no lo hacía ahora, nunca podría hacerlo.

El día que lo decidió definitivamente fue uno de esos días de calor insoportable. En la radio sonaba "Escuela de calor" y la letra parecía dedicada a él. Pablo salió de casa y caminó hasta una calle alta desde donde se veía toda la ciudad. Las casas rojizas, el parque, la plaza, el colegio, los bares, la gente caminando lenta, el humo de los coches… todo era tan familiar y, al mismo tiempo, tan ajeno a lo que él quería.

Pablo se sentó en un muro y pensó: "Yo no pertenezco aquí".

No sabía si era cierto, pero lo sentía.

El viento caliente le golpeaba la cara. Pablo miró el horizonte. No había nada espectacular. Solo campo seco, nubes blancas y una carretera que se curvaba y desaparecía lejos.

Pero esa carretera… esa carretera era libertad.

Ahí mismo tomó la decisión: Pablo se iría a estudiar a la capital. Aunque tuviera que trabajar para pagarse los gastos. Aunque sus padres no estuvieran convencidos. Aunque sus amigos no lo entendieran.

Pero tomar la decisión no era lo más difícil. Lo difícil fue enfrentar las consecuencias.

Cuando se lo dijo a sus amigos, hubo reacciones mixtas.

Nico se enfadó.

—¿De verdad te vas a pirar? ¿Así? ¿De un día para otro?

—No es de un día para otro. Lo he pensado mucho.

—Pues parece que te da igual lo que dejas aquí.

—No me da igual —dijo Pablo—. Pero necesito hacerlo.

—Pues hazlo —respondió Nico—. Pero no vengas luego a decir que te falta algo.

Carla fue más tranquila.

—Te voy a echar de menos —dijo.

—Yo también a ti.

—Pero… entiendo que quieras probar algo nuevo. A mí me da miedo, ¿sabes? Pero a ti te pega.

Marina, siempre sincera, soltó:

—Yo sabía que te acabarías yendo. Eres inquieto. Como un perro que necesita correr.

Pablo no supo si era un cumplido, pero prefirió tomarlo así.

La conversación más difícil fue con su padre. Él estaba sentado en el salón, con el ventilador haciendo un ruido desesperado.

—Papá —dijo Pablo—. Ya he decidido. Me voy a estudiar fuera. Me aceptaron en el instituto de la capital.

Su padre se quedó mirando el suelo. Después lo miró a Pablo. No con decepción ni sorpresa. Sino con una tristeza digna.

—Sabía que este día iba a llegar —dijo—. Eres como tu abuelo. Inquieto. Soñador. No soportabas las paredes.

—No es que no soporte las paredes —dijo Pablo—. Es que quiero ver qué hay detrás de ellas.

Su padre sonrió débilmente.

—Cuando vuelvas —dijo—, quiero que me lo cuentes todo. Hasta las tonterías.

—Claro que sí.

El día que Pablo hizo la maleta, su madre lloró. No lo hizo antes, ni después. Solo cuando vio la ropa doblada dentro, como si eso hiciera real algo que todavía no quería aceptar.

—Cuídate —dijo.

—Lo haré.

Ella lo abrazó como si quisiera retenerlo físicamente.

—Este seguirá siendo tu hogar —susurró.

—Lo sé —respondió Pablo—. Pero necesito descubrir otros.

La despedida con sus amigos fue en el parque de siempre. El calor era tan insoportable como el primer día que mencionó que quería irse. Nico llegó tarde, con cara de enfado, pero cuando se acercó le dio un abrazo fuerte.

—Idiota —dijo—. Te voy a echar de menos.

—Yo también.

—Y si te va mal, vuelves.

—Si me va mal, vuelvo. Si me va bien, también.

Nico sonrió. Marina y Carla también lo abrazaron. Hablaron un rato, sin decir nada realmente importante, porque a veces las palabras sobran cuando la vida cambia.

El autobús llegó. Pablo subió. Miró por la ventana. Sus amigos, sus padres, su ciudad… todo se veía pequeño, casi irreal.

Cuando el autobús empezó a avanzar, el calor parecía disminuir. O tal vez era solo la emoción, el miedo, la adrenalina. Todo mezclado en un cóctel que le quemaba el pecho.

Nunca olvidaré ese momento: la carretera abriéndose frente a mí, la ciudad haciéndose cada vez más pequeña y una sensación poderosa que me recorría como electricidad.

Libertad.

No sabía qué le esperaba. No sabía si sería mejor o peor. Pero sí sabía algo: por primera vez, la vida no era una repetición.

Era un comienzo.

Y eso, en ese instante, fue suficiente para respirar por primera vez sin sentir calor.

Cara C
El mapa del deseo y la conexión

Hasta ahora ibas solo con tus auriculares puestos, el volumen a tope y el ego ocupando todo el asiento. Pero llega un momento en que alguien te mira de una forma rara y, sin que te des cuenta, te los arrancas.

Esta es la fase del ¿y si…? El enamoramiento. Esa perturbación del sistema que nadie pide pero que todo el mundo, en el fondo, estaba esperando. Aquí dejas de buscar el one-hit-wonder —ese flechazo rápido y brillante que no dura ni un verano— y empiezas a plantearte algo más ambicioso: construir un álbum entero con otra persona. Con sus tiempos, sus silencios, sus desafines y sus armonías inesperadas.

Eso implica una cosa que da bastante vértigo: dejar que te vean. Los defectos incluidos. Bajar el volumen del ego y escuchar de verdad lo que el otro tiene que decir. Y descubrir, con cierta sorpresa, que te gusta. Que te gusta mucho.

Disfruta del enamoramiento. Pero ve avisado: el remix del compromiso viene a la vuelta de la esquina, y ese ya tiene otro tempo.

Antes de ti

Había un tiempo, no tan lejano y sin embargo ya envuelto en ese velo extraño que cubre las vidas anteriores, en el que el mundo de Mateo era pequeño, ordenado y casi silencioso. Un mundo que él mismo había construido tras años intentando sobrevivir a la adolescencia, al caos de la familia, a los amigos que se quedaron por el camino y a esa sensación constante de no saber quién era. Un mundo propio, lleno de rutinas, que le daban la ilusión de estabilidad. Y digo ilusión porque ahora, mirándolo desde lejos, yo puedo admitir que no era estabilidad lo que Mateo tenía, sino una calma vacía, casi estancada, pero necesaria para curar las heridas que llevaba arrastrando desde hacía tiempo.

La vida de Mateo antes de ti era un apartamento pequeño en un cuarto piso sin ascensor. Un lugar cálido en invierno, insoportablemente caliente en verano, con una cocina que siempre olía ligeramente a café, a tostadas quemadas y a libros viejos; no porque los libros huelan así, sino porque Mateo solía dejarlos demasiado cerca de la cafetera. Tenía un sofá gris que no combinaba con nada, pero en el que se sentaba cada noche a mirar series que no le importaban, solo para escuchar voces humanas que no esperaran nada de él. Su soledad era así: funcional, casi amable. Una compañera silenciosa que no le exigía explicaciones.

Mateo se levantaba a las seis de la mañana todos los días, incluso los domingos. Tomaba un café amargo, siempre sin azúcar, porque en su mente absurda había decidido que añadirle azúcar era una señal de debilidad emocional. Nunca supo de dónde sacó esa idea, pero se aferró a ella como a tantas otras tonterías que hacían que su vida pareciera más firme de lo que en realidad era. Tenía un trabajo estable en una oficina envuelta en luz fluorescente, donde sus compañeros hablaban de recetas, de hipotecas, de programas de televisión. Mateo asentía, sonreía, respondía lo justo. Luego volvía a

su escritorio y continuaba escribiendo informes, como si cada palabra que tipeaba lo alejara un centímetro más de la persona que solía ser.

No era infeliz. Pero tampoco era feliz. Era… suficiente. Esa palabra que parece una condena y un alivio al mismo tiempo.

A veces le preguntaban si estaba saliendo con alguien. Mateo se encogía de hombros.

—No hay prisa —decía.

Y era verdad. No había prisa. Ni urgencia. Ni siquiera deseo. Su mundo era como un lago quieto donde incluso una piedra pequeña podía alterar la superficie por completo. Prefería que nada la alterara. Prefería la calma.

Lo curioso es que, con el tiempo, Mateo empezó a creer que esa calma era madura, que esas rutinas eran el resultado natural de hacerse adulto. Que vivir sin emoción era una forma silenciosa de éxito. Que no necesitar a nadie era una fortaleza. Que tener una vida organizada era más importante que sentir.

Pero la verdad es que, aunque Mateo no lo sabía, algo dentro de él estaba esperando. No a alguien en concreto, sino a algo: un cambio. Un temblor. Una grieta en el muro que había construido con tanto esmero. Una grieta por donde pudiera entrar luz o aire o incluso caos. Su soledad no era una meta. Era una estación. Un lugar de paso. Un antes.

Mateo lo descubrió una tarde cualquiera, una de esas tardes largas de otoño en las que el cielo parece quedarse a mitad de camino entre el día y la noche. Salía de la oficina y se detuvo frente a un escaparate sin saber por qué. Era una tienda de mapas antiguos. Le impresionó la forma en que los colores estaban apagados, pero seguían teniendo vida. Miró uno del Mediterráneo y pensó: "Qué curioso. Todo esto existe mientras yo hago informes en una oficina". No era una reflexión profunda. Pero fue suficiente para darse cuenta de algo: estaba viviendo en un espacio diminuto dentro de un mundo enorme. No era infelicidad. Era… pequeñez.

Mateo empezó a hacer caminatas largas después del trabajo. No lo hizo con intención espiritual ni para mejorar su salud; simplemente no quería llegar tan rápido a su casa silenciosa.

Descubrió calles nuevas, cafés con nombres pretenciosos, plazas que no había visto nunca pese a estar a diez minutos de su trabajo. Un día incluso se perdió. Y aunque le dio un poco de ansiedad, también sintió una extraña sensación de libertad. Como si perderse fuera la prueba de que todavía podía salirse del guion.

Mateo empezó a hacerse preguntas que antes evitaba. ¿Era esta la vida que quería? ¿Me estaba protegiendo o me estaba escondiendo? ¿Era soledad o era miedo?

Y mientras caminaba, recordaba su adolescencia, cuando sentía el deseo casi físico de cambiar, de escapar, de reinventarse. Pero entonces había sido una necesidad desesperada. Ahora era un deseo más maduro, más suave. Como si su alma, después de tantas batallas, susurrara en lugar de gritar.

Hubo una noche en particular que lo cambió todo. Una noche simple. Una noche sin grandes emociones, pero que dejó una huella precisa. Mateo se preparó la cena: pasta demasiado cocida, salsa comprada y una copa de vino tinto que sabía más a rutina que a celebración. Se sentó en el sofá gris. Encendió la televisión. No había nada interesante. Pasó de canal en canal sin encontrar nada que llenara el silencio. Entonces la apagó.

Y de repente, el silencio se volvió enorme.

Mateo se miró los pies, luego sus manos, como si fueran partes de alguien más.

—¿Esto es todo? —se escuchó decir.

No fue una pregunta triste, sino honesta.

Era necesario preguntarla para poder avanzar.

Ahí fue cuando Mateo supo que la soledad ya no era un refugio. Era un pasillo. Y él estaba preparado, aunque no lo supiera del todo, para atravesarlo.

No quería perder su independencia. La había construido con esfuerzo. Aprendió a pagar sus cuentas, a cocinar (mal, pero suficiente), a arreglar pequeños daños en casa, a pasar las noches consigo mismo sin sentirse incómodo. Esa era la parte bella de ese tiempo: por primera vez en su vida, se pertenecía. No era hijo de nadie, ni amigo de todos, ni compañero de clase de nadie. Era él.

Con sus errores, con sus manías, con sus desayunos sin azúcar. Y eso tenía un valor enorme.

Pero también había una parte incompleta. Como si su vida fuera un libro con capítulos cortos que se repetían. Como si estuviera esperando el capítulo que hiciera avanzar la historia.

Durante esa época Mateo desarrolló un extraño hábito: escribía notas en un cuaderno azul. Notas sin sentido, aparentemente. Pequeñas observaciones. Cosas como "el aire huele a pan esta mañana" o "una mujer cantaba en el metro y desafinaba con elegancia". A veces anotaba pensamientos más íntimos, como "tal vez todavía tengo miedo de enamorarme" o "qué sería de mí si alguien entrara en mi vida en este momento". No buscaba responderlos. Solo necesitaba sacarlos de su cabeza para poder escucharlos.

Un día Mateo decidió limpiar la casa. Una limpieza profunda, casi ritual. Abrió ventanas, movió muebles, tiró cosas. Encontró una caja llena de recuerdos de su adolescencia: cartas, fotografías, boletines, el primer ticket de un concierto, un mechón de cabello de no sé quién (ni siquiera entiende por qué lo guardó). Todo aquello olía a polvo, pero también a un pasado que le resultaba lejano, casi ajeno. Mientras revisaba esas cosas, pensó: "He crecido". Y esa frase lo llenó de una mezcla de orgullo y tristeza.

Porque crecer también es dejar atrás. Y Mateo había dejado atrás mucho. Demasiado, quizás.

Pero lo que no había dejado era la sensación de que algo le faltaba. No algo como un sueño frustrado o una meta incompleta. No. Era algo más íntimo. Un latido. Una mirada. Una presencia. No buscaba un amor concreto, pero sí la posibilidad del amor. No buscaba a alguien que lo completara, sino a alguien que compartiera con él ese espacio que estaba creando, ese orden raro que había construido entre silencios y cafés amargos.

Había días en los que llegaba a casa y, sin saber por qué, imaginaba cómo sería si hubiera otra taza en la mesa, otra chaqueta en la entrada, otra risa en el salón. No una necesidad. No una urgencia. Solo una posibilidad.

Una tarde Mateo salió a caminar bajo la lluvia. Se mojó entero, pero no le importó. Se detuvo en un semáforo y vio a una pareja correr bajo un paraguas diminuto. Reían como si estar empapados fuera la mejor parte del día. Y sintió una punzada en el pecho. No de envidia. De… nostalgia. Nostalgia por algo que aún no había vivido.

Esa noche, al llegar a casa, Mateo escribió en su cuaderno azul: "A veces siento que estoy preparándome para algo. No sé qué es, pero sé que viene".

Era cierto. Había una especie de premonición suave, como el anuncio de una tormenta que todavía no aparece en el cielo, pero sí en el ambiente.

El trabajo seguía igual. Las rutinas igual. Pero Mateo ya no era el mismo. Algo había empezado a moverse por dentro. Una vibración sutil. Como si su corazón estuviera tanteando el terreno antes de abrirse.

Y a veces tenía miedo. Miedo de perder la independencia que tanto le había costado construir. Miedo de repetir errores pasados. Miedo de ser vulnerable. Pero también tenía curiosidad. Esa curiosidad que uno siente cuando mira un mapa nuevo y piensa: "¿Hasta dónde podría llegar?". Era eso: un mapa. Una intuición de caminos que se abrían. Un mapa de deseo todavía indefinido.

En las noches, mientras apagaba la luz, Mateo pensaba: "Mi vida está tranquila. Mi vida está completa… pero ¿y si no lo está?". Y esa duda era suficiente para mantenerlo vivo.

No es que le faltara alguien para ser feliz. Pero sí sentía que su historia estaba esperando una nota nueva, una vibración distinta, una presencia que alterara lo suficiente su orden como para obligarlo a reacomodar todo. No para destruirlo, sino para darle sentido.

Así era la vida de Mateo antes de ti: un mundo organizado, lleno de pequeños rituales, con una calma que era a veces refugio y a veces frontera. Un territorio personal que había construido para sobrevivir, pero que empezaba a quedarle un poco estrecho. Un lugar seguro desde el cual mirar hacia adelante y preguntarse qué más podía haber.

No sabía quién vendría. No sabía cómo. No sabía cuándo. Pero sabía que algo estaba a punto de cambiar. Que su soledad, que

había sido compañera fiel, pronto tendría que hacer espacio para otra cosa. Para otro latido. Para otra voz. Para otro caos amable.

Y, aunque Mateo no lo admitía en voz alta, se sentía preparado. O al menos dispuesto.

Porque la vida, antes de ti, era suya. Pero la vida después… esa todavía no la conocía. Y esa ignorancia, ese vacío, esa expectativa silenciosa… eran el preludio perfecto.

La calma antes del temblor.

La página antes del capítulo nuevo.

El mapa todavía sin rutas trazadas, esperando los pasos que estaban por venir.

Más que amigo

Hay historias que empiezan sin que nadie se dé cuenta. Historias que no tienen un comienzo oficial, ni un beso inaugural, ni una declaración dramática bajo la lluvia. Historias que simplemente… empiezan, como empiezan las cosas que luego resultan importantes: sin anunciarse, sin pedir permiso, sin ruido.

Historias que, si te lo preguntaran al cabo de los años, no sabrías decir en qué momento exacto cambiaron de forma. Solo sabrías que un día miraste a esa persona —tu amigo, tu cómplice, tu testigo— y ya no lo viste igual.

Dicen que las mejores relaciones surgen de una amistad. Lo dicen como si fuera algo sencillo. Como si uno pudiera levantarse una mañana, estirarse, prepararse un café y pensar: "Mira tú, creo que estoy enamorado de mi mejor amigo". Pero no funciona así. No hay aviso. No hay alarma. No hay notificación emergente que diga "cuidado, estás empezando a sentir mariposas".

No. Lo que hay es algo más sutil. Algo que se cuela entre las risas, entre los mensajes tontos, entre las conversaciones que duran demasiado, entre los silencios que ya no incomodan. Y cuando te das cuenta, ya perdiste la batalla. Porque enamorarse de un amigo es como caminar sobre hielo: avanzas sin saber en qué momento se va a romper.

En el caso de Marcos —que en realidad podría ser el de cualquiera— todo comenzó sin que él lo supiera. Era esa amistad que ya venía de años. De chistes compartidos, de memes enviados a horas indebidas, de cafés improvisados después del trabajo, de confidencias que no le contaba a nadie más. Y Marcos estaba convencido de que era solo eso: amistad. Amistad bonita, sí, pero amistad al fin.

Hasta que un día pasó algo mínimo. Algo ridículo. Algo que no debería haber significado nada, pero significó demasiado.

Tal vez fue que su amigo le sonrió de una manera distinta.

O que lo agarró del brazo para cruzar la calle sin pensar.

O que le dijo "te queda bien ese color" como si lo hubiera ensayado.

O que se rio tan fuerte de uno de los chistes malos de Marcos que le hizo sentir… especial.

Sea lo que sea, fue suficiente para que Marcos se quedara pensando más de la cuenta. Para que esa noche, al intentar dormir, recordara esa escena sin querer. Y otra. Y otra. Y otra.

Pero Marcos siempre se daba excusas. Que es cariño. Que es costumbre. Que está confundiéndolo todo. Que así son las amistades intensas. Que no, él no está enamorado. No puede ser.

Pero claro que puede ser.

La amistad es cómoda, segura. El amor, en cambio, es un deporte extremo. Y enamorarte de alguien que ya conoces tan bien es como apostar todo lo que tienes sabiendo que si pierdes, pierdes doble.

Quizá por eso al principio Marcos lo negó. Incluso cuando, de pronto, le empezaron a importar cosas que antes no le importaban. Como qué ropa se ponía cuando iba a verlo. O si su pelo estaba decente. O si había respondido un mensaje demasiado rápido, o demasiado lento. O si el emoji que usó decía demasiado. O muy poco. O nada.

Todo se volvió un análisis innecesario. Como si fuera un espía emocional intentando descifrar un código que nadie le pidió descifrar.

Y mientras Marcos se hacía todas esas preguntas existenciales, su amigo seguía siendo… él. Igual de natural. Igual de cercano. Igual de peligroso.

Las señales comenzaron a aparecer en los lugares más insospechados. En una noche de pizzas y series, cuando Marcos sintió que el hombro de su amigo estaba peligrosamente cerca del suyo. En un viaje improvisado a un pueblo aburrido, cuando caminaron juntos bajo un sol insoportable pero no le importó. En esas conversaciones largas donde le contaba cosas que no le contaba a nadie más, y Marcos solo pensaba: "¿Por qué no puedo ser normal?".

Había momentos memorables, claro. Como aquella tarde en que a Marcos se le ocurrió enseñarle a montar en patines y casi terminan ambos en urgencias porque Marcos creía que sabía patinar… pero no sabía tanto. O esa vez que intentaron cocinar juntos siguiendo un tutorial de internet y el resultado fue tan vergonzoso que todavía hoy, si alguien menciona la palabra "lasaña", a Marcos le entra risa nerviosa.

Y, sin embargo, en cada desastre absurdo había algo más. Algo que le movía capas internas que no sabía que tenía. Porque con su amigo todo era fácil. Fluido. Natural. Tenía ese don de hacerle sentir que estaba exactamente donde debía estar.

Y entonces llegó la fase más peligrosa de todas: la comparación. Esa etapa silenciosa en la que Marcos empieza a notar que nadie más le hace sentir lo mismo. Que otras personas le gustan, le atraen, le caen bien… pero nada se siente así. Ninguna risa le suena igual. Ningún abrazo se siente igual. Ninguna mirada le deja con esa sensación de haber sido visto de verdad.

Ahí Marcos empezó a sospechar.

Ahí Marcos empezó a preocuparse.

Ahí Marcos empezó a caer en serio.

Pero claro, nadie quiere admitirlo. Porque admitirlo es firmar un contrato sin saber si hay cláusula de escape.

Todo fue llevadero hasta que un día, sin saber por qué, Marcos se encontró mirándolo cuando no estaba mirando. Fue una tarde cualquiera, en un café cualquiera, hablando de cualquier cosa. Él contaba algo absurdo que le había pasado en el supermercado, y Marcos lo escuchaba como si estuviera recitando poesía. Qué ridículo, sí. Pero así funcionan estas cosas.

Mientras lo miraba, algo dentro de Marcos hizo "clic". Un clic suave, imperceptible, pero decisivo.

Y ahí se dijo, casi con fastidio:

"Ay no… ya está. Me enamoré."

Aceptar que te enamoraste de tu amigo es como aceptar que cometiste un error que no sabes cómo arreglar. No hay receta. No hay tutorial. No hay manual de supervivencia. Nadie te prepara para ese salto mortal.

Claro que Marcos lo intentó disimular. Se fue al extremo opuesto:

Le respondía menos.

Hablar con su amigo lo ponía nervioso.

Lo evitaba un poco.

Se inventaba excusas tontas.

Y su amigo, que ya lo conocía de memoria, preguntaba:

—¿Estás bien? Te noto raro.

Y Marcos, con ese talento natural para el desastre:

—No, todo bien. Solo… ocupado.

Pero no estaba ocupado. Solo estaba asustado.

El miedo más grande no era declararse.

Era perderlo.

Que algo cambiara entre ellos sin remedio.

Que el equilibrio perfecto que tenían se rompiera.

Así que Marcos empezó a hacer lo más absurdo del mundo: fingir normalidad.

El arte universal de actuar como que no pasa nada cuando te está pasando todo.

Eso sí: había momentos en los que se le escapaba sin querer. La manera en que lo miraba dos segundos de más. La forma en que se reía más fuerte cuando él hacía algún comentario. La rapidez con la que respondía sus mensajes, incluso cuando estaba en medio de algo importante.

Y luego estaban las señales que su amigo daba sin darse cuenta. Esas cosas que solo complicaron aún más la situación. Como cuando lo abrazaba un segundo más de lo necesario. O cuando le decía "¿me extrañaste?" en tono de broma. O cuando lo esperaba después del trabajo solo porque sí.

O esa vez que, durante una fiesta, alguien hizo un comentario al pasar:

—Ustedes dos hacen buena pareja.

Y él solo sonrió, en lugar de negarlo. Y Marcos casi se atraganta con su bebida.

Hay momentos que marcan un antes y un después, aunque parezcan pequeños.

Como esa noche en que llovía sin descanso y su amigo le dijo:

—Ven, te llevo. No quiero que te mojes.

Y Marcos, mientras subía al coche, pensó que nada en su vida había sido tan sencillo ni tan complicado al mismo tiempo.

O esa vez que su amigo lo defendió sin pensarlo cuando alguien hizo una broma pesada.

O cuando se quedó despierto con Marcos hasta las tres de la mañana escuchando sus dramas personales, como si no tuviera nada más importante que hacer.

Y entonces llegó el punto de no retorno: la evidencia.

El instante exacto en el que ya no pudo negarlo más.

Esa noche fue especial sin quererlo. Estaban los dos, cansados, tirados en un sofá viejo viendo videos tontos. Él apoyó la cabeza en el hombro de Marcos, como si fuera lo más natural del mundo. Y Marcos se quedó congelado. No supo qué hacer. Su corazón empezó a latir como si hubiera corrido una maratón. Y, aun así, no lo movió. Porque entre todas las sensaciones del mundo, esa era la que más quería repetir.

Fue ahí, en ese gesto simple, donde la mente de Marcos lo aceptó:

Era más que un amigo. Mucho más.

Y ya no había vuelta atrás.

Pero la vida, caprichosa como siempre, no le dio una señal clara de qué hacer con eso.

Porque ¿cómo se da el paso sin arruinarlo todo?

¿Cómo se transforma un "te quiero como amigo" en un "te quiero y punto"?

La respuesta es: con miedo.

Y a veces sin plan.

Llegó un día en que ya no pudo más. Llevaba semanas escondiendo lo evidente, sonriendo de más, evitando lo que sentía, tragándose las palabras. Hasta que un momento cualquiera —una conversación, una risa, un silencio— lo empujó.

No fue una escena cinematográfica. No había lluvia ni música de fondo. Solo estaba Marcos, con el corazón corriendo maratón, mirando a esa persona que sin querer se había vuelto su lugar seguro y su mayor enredo.

Y Marcos dijo algo torpe, algo imperfecto, algo que en cualquier otra situación le habría dado vergüenza:

—Creo que… me gustas. Más de lo que debería.

El silencio que siguió fue eterno. Marcos se arrepintió en décimas de segundo.

Ya está, se acabó. Lo arruiné. A partir de aquí nada volverá a ser igual.

Pero su amigo lo miró. Con esos ojos que ya conocía. Y dijo, con una naturalidad que desarmó a Marcos:

—Pensé que ya lo sabías.

Y entonces la vida siguió. Pero distinta. Mejor.

Como si hubieras cambiado a una pista nueva en tu playlist personal.

De repente, lo que antes daba miedo se volvió simple. Las manos que antes dudaban ahora se buscaban sin pensarlo. Las risas tenían otro brillo. Los silencios eran más cómodos aún. Y cada pequeño gesto tenía ese toque tierno, absurdo, maravilloso, de quien por fin admite lo que siempre sintió.

Y ahí Marcos entendió algo que a veces se olvida:

Que el amor no siempre llega como un terremoto.

A veces llega como un amigo.

Y luego se queda como un hogar.

La vida es como una playlist.

Algunas canciones empiezan suaves y sin prisa.

Y una tarde, sin avisar, te das cuenta de que esa canción —la que parecía sencilla, casual, amiga— se ha convertido en tu favorita.

Amor completo

Había escuchado muchas veces que el enamoramiento era una etapa peligrosa, casi una enfermedad temporal que alteraba la percepción de la realidad. Lo decía la psicología, lo decían las canciones, lo decían las amigas que habían amado antes que yo y

que hablaban con ese tono solemne que usan los veteranos de guerra. Pero hasta entonces, Andrés lo había vivido todo desde la distancia, como quien escucha historias ajenas sin poder imaginarlas en carne propia. Y de pronto, un día cualquiera, casi absurdo por lo cotidiano, apareció ella —o apareciste tú— y su mundo se reconfiguró en un instante, como si alguien hubiera cambiado las diapositivas de su vida mientras él parpadeaba.

No voy a decir que fue amor a primera vista. Andrés no es tan romántico ni tan crédulo como para asegurar algo así. Pero sí puede decir que hubo algo. Una sacudida. Una vibración leve pero decisiva. Un reconocimiento extraño, como si la hubiera visto antes en alguna vida o en algún sueño mal archivado, y su memoria emocional se adelantará a su mente racional. Andrés la vio entrar por la puerta del café donde él intentaba trabajar —o fingía hacerlo—, con un cuaderno bajo el brazo y los auriculares colgando del cuello. No sé qué fue exactamente lo que le llamó la atención. Tal vez la forma en que ella se apartó un mechón de la cara. Tal vez cómo se mordió el labio mientras buscaba sitio. O quizá, y esto yo lo sospecho más, su alma simplemente estaba aburrida y decidió elegirla como su nuevo proyecto.

Ella se sentó en una mesa a dos metros de la de Andrés. Eso ya habría sido suficiente para alterar cualquier intento de concentración, pero además ella pidió un té con jengibre y miel. No sé por qué ese detalle le pareció fascinante a Andrés. Tal vez porque nadie que él conociera tomaba té con miel. Tal vez porque la palabra jengibre siempre le había sonado sofisticada. Tal vez porque, sin saber nada de ella, Andrés ya sentía que sus elecciones tenían un significado especial, aunque no lo tuvieran.

Mientras Andrés pasaba las páginas de su cuaderno —un cuaderno azul lleno de anotaciones sueltas que pretendían ser pensamientos profundos pero que, comparados con la presencia de ella, se volvían ridículos—, ella empezó a escribir. Apoyaba el codo en la mesa, inclinaba la cabeza, fruncía apenas la nariz. Era como ver un ritual delicado. Andrés se dijo a sí mismo que no debía mirar tanto. Pero miraba. Y cuanto más miraba, más sentido tenía mirarla.

Fue entonces cuando ella levantó la vista y sus ojos se cruzaron por un segundo torpe que a Andrés le pareció eterno. Él se sobresaltó por dentro, intentando parecer casual por fuera, como quien sufre un microinfarto, pero sigue bebiendo café fingiendo normalidad. Ella sonrió, y esa sonrisa fue el tipo de acontecimiento que la mente registra como un antes y un después. No sé si fue amplia o tímida o simplemente amable. Andrés solo sabe que la sintió directamente en el pecho, como si alguien hubiera encendido una luz ahí dentro.

Andrés se devolvió a sus notas, pero ya no podía leer. No podía escribir. Toda su capacidad de atención se había mudado a la mesa de al lado. Ella seguía escribiendo, pero con menos intensidad; de vez en cuando levantaba la vista, no sé si hacia Andrés o hacia la ventana detrás de él. Pero él fingía trabajar con la devoción hipócrita de un actor en teatro escolar.

Cuando ella se levantó para pedir otro té, Andrés tuvo un impulso profundamente ridículo pero humano: levantó también su tasa vacía para fingir que necesitaba más café. Calculó mal el tiempo, claro, y terminó coincidiendo con ella en la barra en una escena tan torpe que pudo haber sido escrita por un guionista de comedia romántica principiante. Ella sonrió otra vez. Andrés intentó hablar, pero su boca solo produjo una especie de sonido ininteligible.

—Perdón —dijo Andrés, como si eso arreglara algo.

—¿Perdón de qué? —preguntó ella, divertida, como si ya hubiera visto muchos especímenes humanos como Andrés y le pareciera simpática la torpeza.

—No sé —respondió Andrés—. Por existir cerca de ti, supongo.

Ella lo miró con una mezcla de sorpresa y risa. Fue la primera vez que Andrés escuchó su risa, ligera, honesta, limpia. Una risa que parecía libre de cansancio y que en ese instante le pareció la melodía más importante de su vida, aunque apenas durara dos segundos.

—Pues existes bastante bien —dijo ella, antes de recoger su taza y volver a su mesa.

Andrés regresó a la suya flotando con una dignidad ficticia. Y ahí comenzó todo. A partir de ese día, el café se convirtió en un

escenario. Cada tarde Andrés se aseguraba de llegar más o menos a la misma hora, con la excusa de trabajar, aunque lo que menos hacía era trabajar. Ella solía llegar diez minutos después. No sé si fue coincidencia, destino, rutina o si simplemente sus vidas se alinearon sin que ninguno de los dos lo buscara. Pero cada vez que Andrés la veía entrar, sentía una corriente eléctrica que le corría por la espalda. Todo en ella se convirtió en un fenómeno natural: la forma en que dejaba su abrigo, la forma en que se recogía el pelo, la forma en que se inclinaba sobre el cuaderno. Cada gesto era fascinante, como si su cuerpo estuviera coreografiado por una fuerza superior.

Era idealización pura. Un amor que no conocía aún su caótico dormitorio, sus días malos, sus contradicciones, su manera insoportable de morder el bolígrafo cuando estaba nerviosa. Pero en ese momento Andrés no quería saber nada de eso. Prefería imaginarla perfecta. Era un lujo emocional que solo se tiene antes de que el amor se vuelva real.

El día que finalmente hablaron de verdad fue uno de esos días nublados que parecen propicios para revelaciones. Andrés estaba leyendo un libro que fingía entender. Ella estaba dibujando una especie de mapa lleno de flechas y símbolos. La camarera, que al parecer llevaba semanas viéndolos orbitarse sin valentía, se acercó a la mesa de ella y comentó con un descaro admirable:

—Siempre vienes a la misma hora que él.

Andrés casi se atraganta con el café. Ella rio, miró hacia Andrés y dijo:

—Pues hoy voy a comprobar si eso es casualidad.

Y se levantó. Se levantó, cruzó el espacio entre sus mesas, y se sentó enfrente de Andrés como si fuera lo más natural del mundo. Andrés tragó saliva con torpeza. Ella dejó su cuaderno sobre la mesa. Su voz sonó tranquila cuando dijo:

—Hola. Al fin.

Era como si hubiera estado esperando que Andrés diera el primer paso, y al ver que él era incapaz, ella tomó el mando.

Hablamos durante horas.

Hablaron como hablan las personas que aún no han descubierto nada malo del otro. Hablaron con esa inocencia que solo existe al comienzo, cuando cada palabra del otro parece una revelación, cuando cualquier coincidencia parece un mensaje del destino, cuando cualquier diferencia parece adorable y no una futura discusión. Ella le dijo que estudiaba ilustración. Que le encantaba el jengibre, pero odiaba la menta. Que se mareaba en los autobuses. Que había llorado con una película de animación a los nueve años y que desde entonces desconfiaba de las películas alegres.

Andrés le contó menos cosas, porque siempre le ha costado hablar de sí mismo. Pero con ella, por algún motivo, hablar era fácil. Natural. Lógico. Le contó que trabajaba escribiendo informes aburridos. Que coleccionaba cuadernos. Que le daba miedo el compromiso, pero no el amor. Ella levantó las cejas con una sonrisa que no juzgaba, solo iluminaba.

—¿Y eso no es contradictorio? —preguntó ella.

—Mucho —respondió Andrés.

—Me gustan las contradicciones.

Esa frase, tan simple, fue el tipo de cosa que una persona enamorada graba a fuego.

A partir de entonces, la vida de Andrés se transformó en una coreografía emocional perfecta. Todo giraba alrededor de ella sin que él lo percibiera como dependencia, sino como destino. Andrés la esperaba cada tarde. Caminaban juntos a veces. Otras veces simplemente hablaban en el café hasta el cierre. No le importaba nada más. El mundo se redujo a ese espacio y a la presencia de ella dentro de él.

Con el tiempo, Andrés empezó a idealizar incluso las cosas que no tenía por qué idealizar. Cuando ella hablaba rápido, lo encontraba encantador. Cuando ella hablaba lento, lo encontraba profundo. Cuando ella se equivocaba al pronunciar una palabra, pensaba que era tierno. Cuando ella se irritaba con algo, le parecía apasionada. No había comportamiento de ella que no viera con ojos de devoción irracional. Ella se convirtió en una especie de obra de arte viviente. Y Andrés, que nunca había entendido realmente qué significaba que

alguien fuera "todo lo que necesitabas", de pronto lo sentía de forma visceral.

Porque ella no solo le gustaba a Andrés. Lo reorganizaba. Daba sentido a sus rutinas, les añadía luz. El café sabía mejor con ella. Las calles parecían menos grises. Las noches menos largas. Incluso la soledad de Andrés, que antes era una compañera aceptable, dejó de ser necesaria. Ya no la necesitaba. No necesitaba nada más que ese vértigo suave que le daba su existencia.

Había noches en las que Andrés se iba a casa con el corazón latiendo demasiado rápido. Se recostaba sobre el sofá gris, el mismo que antes era símbolo de su independencia tranquila, y ahora se sentía como una sala de espera entre dos encuentros. Él se preguntaba qué estaría haciendo. Si estaba pensando en él. Si se estaba preguntando, como Andrés, si aquello tenía algún sentido. Y por primera vez en mucho tiempo, se sorprendió imaginando futuros posibles. No futuros realistas, sino idealizados: viajes, desayunos compartidos, una vida sencilla donde lo único importante era seguir sintiéndose así.

Hubo un momento en el que todo esto alcanzó su punto más alto. Fue una tarde cálida. Habían salido del café y ella mencionó, casi como quien no quiere decir tanto, que le encantaban los miradores. Andrés, que es impulsivo cuando se enamora, la llevó a uno que conocía. Un lugar donde la ciudad se veía pequeña y las luces parecían estrellas caídas. Cuando llegaron, el viento le movió el pelo a ella y se abrazó a sí misma. Andrés quería ofrecerle su chaqueta, pero temía que fuera demasiado pronto. Ella lo notó y dijo:

—Puedes dármela, si quieres.

Ese "si quieres" le dio permiso a Andrés no solo para darle la chaqueta, sino para sentir que algo ya había cambiado entre los dos. Él se la puso sobre los hombros y ella lo miró con una expresión que Andrés nunca ha vuelto a ver en nadie. Una mezcla de timidez, ternura y certeza absoluta. Y fue ahí donde Andrés supo —con la misma seguridad con la que uno sabe que está respirando— que estaba completamente perdido en ella. Que la quería sin condiciones, sin filtros, sin lógica. Que era todo lo que necesitaba

para que su vida tuviera sentido. Una idea absurda, exagerada, infantil incluso. Pero absolutamente sincera.

—Gracias —dijo ella, pero no era solo por la chaqueta.

Entonces ella le sonrió de esa manera que solo aparece una vez en la vida. Y ese fue el momento en el que la idealización de Andrés alcanzó su punto máximo. Andrés pensó, con la solemnidad ridícula de un enamorado: "Eres mi amor completo. Mi principio y mi final".

Andrés no lo dijo en voz alta, por suerte. Algunas cosas solo pueden pensarse cuando el amor está en su fase más pura, antes de que lo humano, lo real, lo imperfecto aparezca.

Durante ese periodo, Andrés vivió en un estado de elevación constante. La ciudad era más luminosa. Sus problemas parecían resolubles. Sus días se sentían breves, sus noches largas pero dulces. Todo estaba teñido por el filtro de la presencia de ella. Andrés no veía sus defectos, ella no veía los suyos. Eran dos ficciones bellas proyectadas sobre dos personas reales. Y funcionaba. Funcionaba de una manera deslumbrante.

Si alguien le hubiera dicho entonces que esa certeza absoluta era temporal, Andrés se habría reído. Si alguien le hubiera advertido que estaba idealizando, habría negado categóricamente. Porque eso es lo hermoso y peligroso de ese primer amor idealizado: uno no sabe que lo está idealizando. Solo sabe que respira distinto, que camina distinto, que mira la vida como si fuera un milagro. Uno no siente que exagera. Siente que por fin ha encontrado la verdad.

Y aunque yo sé que nada es eterno, y que el amor real es otro territorio más complejo, yo no cambiaría ese tiempo por nada. Porque ese periodo de idealización fue como vivir dentro de una canción. Una canción que se siente infinita mientras suena, aunque su duración sea limitada. Una canción que te envuelve te eleva, te transforma.

Así fue la vida de Andrés con ella al principio. Una certeza absoluta construida sobre una imagen luminosa de ella. Una historia donde ella era todo lo que Andrés necesitaba, aunque en el fondo aún no sabía quién era realmente ni quién era él con ella. Pero no importaba. No tenía por qué importar. En ese momento eran perfectos, no porque lo fueran, sino porque se imaginaban así.

Y hay pocas cosas tan hermosas como un amor que empieza con la convicción de que lo encontrado es completo. Un amor que todavía no conoce grietas. Un amor que, por un instante, se cree eterno porque brilla demasiado como para imaginar su sombra.

Ese amor, incluso sabiendo lo que yo sé ahora, fue real. Fue de Andrés. Fue de ellos.

Y sigue siendo —en un rincón secreto de su memoria— el amor más ideal que Andrés ha sentido. El más ingenuo, sí. El más exagerado. El más ciego. Pero también el más puro.

Antes de que la realidad los alcanzara, antes de que aparecieran los matices, antes de los defectos, antes del mundo… hubo un momento en el que ella era todo lo que Andrés necesitaba.

Su amor completo.

Aunque fuera solo por un tiempo.

Enchochado de ti

La vida, a veces, se parece a una canción que se queda en la cabeza sin pedir permiso. Aparece de repente y no hay manera de sacarla de repeat: suena mientras caminas, mientras trabajas, mientras intentas concentrarte en cualquier otra cosa. Y así fue como Guillermo se encontró por primera vez en ese estado que todos conocemos y que nadie admite en voz alta: enchochado.

Yo no exagero: estar enchochado es una ciencia social, un experimento de laboratorio donde la dopamina manda y la lógica se toma un café tarde. En dificultades: es caro, causa insomnio y, sobre todo, pasa rápido. Pero cuando sucede, duele de bonito. Aquí van las evidencias.

La primera vez que Guillermo supo que estaba enchochado de alguien fue caminando sin rumbo por una calle con farolas que olían a pan recién hecho. Él la vio desde lejos: no era la mujer más bella del mundo, ni llevaba un vestido especial, ni su risa era un accidente musical. Ella —llamémosla Elisa, por decir algo que no suene a cliché pero que suene bien— tenía una forma singular de fruncir el ceño cuando miraba el menú del bar —como si pensara que los cafés también tuvieran alma— y Guillermo, sencillo observador sin doctorado en enamoramiento, pensó: "pues mira, esto me gusta". Fue súbito, como encender una luz con el pie. No hubo fuego, hubo chispa de distracción. Y eso fue suficiente.

El enchochamiento empieza por cosas pequeñas. Elisa tenía la manía de pedir exactamente lo mismo: un cortado en vaso pequeño y un croissant que sonara crujiente al primer mordisco. A Guillermo eso le parecía adorable. ¿Por qué? Porque en ese gesto había una certeza que le daba seguridad: si Elisa pedía lo mismo, entonces, por extensión, Guillermo podía compartir ese mundo pequeño con ella. De inmediato él comenzó a memorizar su pedido como si fuera un número telefónico vital. Hubo noches en las que, antes de dormir,

se recitaba en la cabeza el menú de "nuestro" café: "cortado, croissant, sonrisa". Ridículo, sí, pero delicioso.

Enchocharse significa también inventar historias. Todo ser humano entabla un proceso creativo interno que transforma minucias en épicas. Cuando Elisa le contó a Guillermo que coleccionaba postales viejas, él vio un alma romántica capaz de escribir cartas a mano y guardar secretos en sobres amarillos. Más tarde supo que coleccionaba postales porque le encantaba el formato; prefería el papel a la pantalla. La realidad no invalidó la historia: la acomodó, bajó un poco el volumen del romanticismo y dejó espacio para algo más honesto. En el enchochamiento, estas correcciones no importan. No importan hasta que importan.

Durante esa etapa uno se vuelve poeta involuntario. Un gesto torpe —como dejar caer su sombrero en la acera— se convierte en metáfora de la fragilidad humana. Guillermo se descubrió escribiendo mentalmente frases mucho mejores que las que decía en voz alta. Cuando le ofreció su chaqueta porque hacía frío, pensó en escribir un poema; en voz alta solo dijo "toma, te tienes que abrigar". El corazón, cuando se enchocha, desafía al ridículo con entusiasmo.

El humor aparece pronto y de forma esencial. Guillermo recuerda que una tarde, a causa de una confusión con el metro, terminaron en un barrio desconocido que parecía sacado de una postal de errores. Se rieron tanto que la gente que pasaba los miraba como si fueran protagonistas de una comedia de bajo presupuesto. Guillermo dijo algo, Elisa le contestó con una mueca teatral, y él, en su cabeza, ya había guardado esa mueca en un cofre de momentos valiosos.

Hay rituales que se forman naturalmente. Los suyos eran sencillos y patéticos, lo que los hacía perfectos. Mandarse memes a las diez de la mañana como señal de "estoy pensando en ti", enviarse audios de canciones que les recordaban al otro —práctica peligrosa porque convierte la playlist personal en una declaración de guerra emocional —. Pequeños ritos que, si los repites, parecen cimentar algo. Pero lo cierto es que el enchochamiento es un castillo de naipes sobre una mesa con viento: bonito mientras dura, insostenible si quieres vivir allí.

Y luego vienen los defectillos. Al principio, "defectillo" suena como una palabra inocente; con el tiempo muta en tarántula emocional. En la primera semana a Guillermo le parecía adorable que Elisa tuviera la costumbre de abrir una bolsa de patatas fritas y tirarlas por el salón como si fueran confeti. En la cuarta semana pensó que era una ciudad de migas viviendo en su sofá. En la octava semana ya no fue divertido.

Elisa también llegaba tarde a todo. Al principio eso se interpretó como "vive cada minuto con sabor", una virtud bohemia. Luego, cuando sus vidas empezaron a encajar en horarios reales —trabajos, llamadas de familia, pagos— la bohemia se convirtió en caos: cenas que se enfriaban, planes que se esfumaban, la sensación de que sus agendas no compartían el mismo idioma. Hubo una velada en la que se puso sobre la mesa algo mayor —moverse de ciudad, cambiar de trabajo— y entonces los defectillos parecieron gigantes. Las diferencias en prioridades no se resuelven con memes a las diez de la mañana.

Hay momentos que, con la distancia justa, son materia de comedia. Como aquella vez que intentaron montar un mueble a medias, cada uno defendiendo su parte de la racionalidad: Guillermo con la regla y la paciencia, Elisa con una improvisación digna de reality show. El mueble quedó torcido. Fueron a comprar pintura para disimular la inclinación y salieron con la pintura y el orgullo herido. Después de todo, ese mueble quedó con personalidad propia: inclinación artística y carácter. En el libro de la vida, esas anécdotas son tanto prueba de que fallamos como de que sabíamos reírnos juntos.

Yo quiero contarte la anécdota que mejor resume la esencia del enchochamiento: el momento en que uno decide hacer algo absurdo por la otra persona. Elisa le dijo, entre juego y serio, que siempre había querido aprender a tocar una canción en la guitarra. Guillermo no sabía tocar la guitarra. Tenía una en casa, comprada en un impulso de juventud, que sonaba —con cariño— como un animal desafinado. Pero se prometió que aprendería una canción para ella. Durante semanas practicó con una paciencia digna de medalla y una torpeza de principiante. Sus dedos lloraban, las cuerdas chillaban y

su vecino de abajo adquirió una nueva apreciación por la tolerancia. Cuando finalmente tocó esa canción en su balcón, Elisa aplaudió como quien reconoce el valor del ridículo. Se rieron, se abrazaron, y esa canción quedó guardada en un cajón del corazón etiquetado como "lo que hice por amor y por postureo emocional". Dos meses después, Guillermo dejó de tocar. La canción no se perdió: cambió su estatus. Pasó de ser promesa de futuro a prueba de lo que fueron capaces de intentar.

Guillermo recuerda el último día que fueron a un concierto juntos. Elisa le había pedido que no cantara muy alto porque, decía, "pareces un perro cuando te emocionas". Guillermo cantó igual. En el intermedio, mientras bebían cerveza, sintió que la realidad lo golpeaba con una calidez extraña: la certeza de que esos momentos no serían permanentes. Se rieron de la posibilidad de casarse en Las Vegas con un Elvis de cartón y al día siguiente hablaron de horarios. La música seguía. Esa es la fotografía que Guillermo guarda: luces y una voz cantando detrás de ellos. Lo llamó "la canción del fin del comienzo".

Si tienes una playlist personal, entonces Enchochado de ti es la canción que suena cuando la ansiedad baja y la ternura sube. Puede durar un par de minutos, un par de meses o una eternidad medida en recuerdos. Lo importante es que mientras dure, te permita ser un poco más auténtico, un poco más torpe y, por supuesto, un poco más valiente.

Y termino con la imagen que mejor resume todo esto: una tarde de domingo, lluvia fina, ventanas empañadas y dos tazas de café. Elisa se levantó a por otra taza, anduvo sin prisa y dejó migas en el sofá. Guillermo se rio y empezó a recogerlas. Fingir es fácil. Amar, admitir los defectillos, reírse de ellos y decidir si quieres seguir compartiendo el sofá con migas o sin ellas... eso ya es trabajo de artista.

Por debajo de la mesa

Era curioso pensar que todo empezó con una mesa coja. Nadie lo diría, porque las grandes historias siempre presumen orígenes épicos, pero la de Héctor y Sofía nació en la pata floja de una mesa que tambaleaba cada vez que apoyabas el codo. Era la mesa del café donde coincidían sin planearlo, aunque les gustaba fingir que era coincidencia. Sofía pedía siempre lo mismo: un café con leche y un trocito de pan con aceite. Héctor cambiaba el pedido cada día para parecer impredecible, pero la verdad es que solo intentaba llamar la atención de Sofía. No sabe si lo conseguía, pero sí sabe que cada mañana, cuando la veía entrar, algo dentro de él se enderezaba. Como si su propia mesa interior dejara de cojear.

Aquellas mañanas eran su refugio silencioso. Nadie sabía nada de ellos, probablemente porque en ese momento no había un "nosotros" todavía, pero sí había algo formándose. Una corriente subterránea. Una conexión que todavía no querían —o no se atrevían— a mostrar. Y quizá por eso les resultaba tan irresistible: porque vivía a escondidas, en miradas y medias sonrisas que solo ellos entendían.

Sofía llegaba temprano, con el pelo todavía húmedo algunas veces, como si hubiera salido deprisa de casa. Héctor llegaba unos minutos después, cuando Sofía ya estaba sentada en la esquina izquierda, en la mesa que cojeaba. Héctor siempre se preguntó por qué la elegía, habiendo otras más estables. Pero luego descubrió que lo hacía porque así tenía una excusa para acercar su mano a ella cuando Héctor le ayudaba a ajustarla con una servilleta doblada. Algo aparentemente inocente, pero que ninguno de los dos tomaba como tal.

Héctor recuerda una mañana en particular. Entró al café con la intención de sentarse lejos para obligarse a no mirar. Era un experimento absurdo de autocontrol. Pero cuando la vio —el perfil

de Sofía iluminado por la ventana, su dedo rodeando el borde de la taza, sus labios apretados en un gesto que mezclaba serenidad y misterio— se rindió al instante. Héctor se acercó a su mesa intentando parecer casual. Sofía levantó la vista y logró ese efecto extraño que solo ella conseguía: Héctor sintió que lo estaba esperando, aunque él sabía que ella no había hecho tal cosa. Pero había algo en su sonrisa, un "por fin llegaste" sin palabras.

—Esa mesa sigue cojeando —dijo Héctor, señalando la servilleta que ya estaba doblada debajo de la pata.

—Sí —respondió Sofía—. Pero hoy no la arregles. Me gusta así.

Sofía no dijo por qué, pero Héctor lo supo. Sabía perfectamente qué quería decir: le gustaba la coartada, la excusa, el instante de contacto.

Héctor se sentó, fingiendo que no entendía la insinuación. Aunque todo su cuerpo lo entendía. Se acercó a la pata tambaleante. Sofía también se inclinó, supuestamente para ayudarlo, pero en realidad para estar más cerca. Tan cerca que el aroma a café mezclado con su perfume se volvió un idioma secreto. Un idioma que Héctor aprendió sin esfuerzo.

—Voy a poner dos servilletas para que aguante más —dijo Héctor.

—Con una basta —murmuró Sofía, acercándose un poco más. Casi rozando su mano.

Y ahí, en ese espacio oculto por el mantel, mientras sus compañeros habituales del café leían periódicos, escuchaban podcasts o esperaban el pedido del día, sus manos se encontraron sin querer queriendo. Fue apenas un roce, suave, mínimo, casi tímido. Pero fue también una declaración. Una especie de pacto silencioso: lo que había ahí, entre ellos, pertenecía solo a ellos. A esa mesa, a ese café, a ese momento.

Nunca olvidarán esa sensación de tener que disimular. No porque fuera incorrecto, sino porque era delicioso. La clandestinidad convertía cada gesto en algo más intenso. Si Héctor le tocaba la mano, aunque fuera por accidente, era como encender una chispa eléctrica en plena sala llena de gente. Si sus rodillas se buscaban en la penumbra del mueble, parecía que habían cometido un crimen

dulce. Y si sus miradas se alargaban demasiado, tenían que apartarlas como si fueran conspiradores.

A veces hablaban de cosas absurdas para mantener el equilibrio. Hablaban del clima, del café, del ruido del tráfico, de un libro que Sofía estaba leyendo. Pero entre una frase y otra se filtraban cosas que no decían abiertamente, pero se entendían igual. La forma en la que Sofía se mordía el labio inferior cuando quería decir algo más íntimo. La forma en la que Héctor se inclinaba hacia ella cada vez que reía, solo para sentir su risa en su piel. La forma en la que sus ojos brillaban un segundo más de lo normal cuando Héctor le tocaba la muñeca para apartarle un pelo.

Era un juego. El mejor tipo de juego: uno que no tenía reglas escritas, pero que ambos entendían perfectamente. Uno donde la complicidad valía más que cualquier palabra. Donde el simple hecho de compartir un silencio se volvía un acto íntimo.

Había días en los que el café estaba más lleno de lo habitual. Gente entrando y saliendo... Y en medio de ese caos cotidiano, ellos tenían su propio caos secreto. Un universo silencioso lejos de la vista de los demás. Los dedos de Sofía buscando los de Héctor sin que nadie lo notara. La rodilla de Héctor moviéndose suavemente hacia la de Sofía. A veces incluso jugaban a ver quién se atrevía a mantener el contacto más tiempo sin romper la compostura del rostro. Sofía siempre ganaba. Héctor siempre perdía. Pero perder nunca había sido tan placentero.

Héctor recuerda especialmente una mañana de lluvia. Sofía entró al café mojada, con el paraguas chorreando y una sonrisa de alguien que disfruta el caos del clima. Se sentó directamente en su mesa coja. Héctor llegó unos minutos después, empapado también, pero con el corazón acelerado al verla. Esa mañana no dijeron mucho. Sofía estaba inclinada sobre su taza, soplando el vapor. Héctor la miraba, tratando de que nadie más se diera cuenta de cuánto la miraba.

De pronto Sofía levantó la vista y le dijo:

—Tengo las manos frías.

Sin pensarlo, Héctor deslizó su mano hacia ella y tocó la de Sofía. Sus dedos estaban helados. Los de Héctor calientes. Sofía se

encogió ligeramente al sentir el contraste. Y por un segundo, ambos olvidaron dónde estaban. Hasta que un cliente tosió muy fuerte y casi los sobresaltó.

—Gracias —susurró Sofía.

—De nada —susurró Héctor, apretando su mano suavemente.

—No lo sueltes aún —pidió Sofía.

Y Héctor no la soltó.

A veces yo pienso que, si alguien hubiese levantado ese mantel y hubiera visto sus manos entrelazadas, habrían tenido que inventar una excusa absurda... Cualquier cosa menos admitir la verdad: que estaban empezando a querer algo que aún no sabían cómo nombrar.

Porque fuera del café todavía no eran "algo". Eran dos personas que se gustaban en secreto, que se buscaban sin decirlo, que se encontraban sin planearlo. Y quizá lo bonito de esa etapa era precisamente eso: la posibilidad. El embrujo del "todavía no, pero casi".

Hubo un día que los delató un poco. Un gesto pequeño, pero traicionero. Estaban en la cola para pagar el café. Héctor detrás de Sofía. Sofía delante, distraída mirando una estantería llena de tés aromáticos. Dejó pasar a una señora. Héctor avanzó un paso. La mano de Sofía, sin mirar, se deslizó hacia atrás y tocó la de Héctor. Fue automático, instintivo. Como respirar. Al instante Sofía retiró la mano, no con culpa, sino con una sonrisa pícara.

—Cuidado —susurró Sofía sin girarse—. Nos van a pillar.

—Me da igual —respondió Héctor, también en voz baja—. Mentira: sí me importa. Pero solo un poco.

—Pues compórtate —dijo Sofía, y Héctor asintió como un niño obediente, aunque sabía perfectamente que a la primera oportunidad volvería a buscar su mano.

Lo mejor de aquello era que nadie sospechaba nada. A veces los amigos de Héctor pasaban cerca del café y lo veían. Lo saludaban. Saludaban a Sofía. Y Héctor veía en los ojos de Sofía esa chispa traviesa que decía: "Si supieran". Era emocionante, vertiginoso, casi cinematográfico. Una relación que todavía no era una relación, que vivía en gestos y matices y silencios compartidos.

Algunas tardes quedaban "casualmente" en la biblioteca. Sofía decía que tenía que estudiar. Héctor decía que tenía que trabajar. Y la verdad es que ninguno de los dos hacía gran cosa. Se sentaban frente a frente, fingiendo concentración. Pero bajo la mirada de los libros, sus piernas hablaban otro idioma. Un lenguaje más sincero, más directo. Los pies de Sofía deslizándose hacia Héctor. Las rodillas de Héctor capturando la de Sofía. Momentos que nadie podía ver, pero que a Héctor lo incendiaban por dentro.

Un día, en un pasillo de la biblioteca, Sofía se detuvo de golpe. Héctor casi chocó con ella.

—Tengo ganas de besarte —dijo Sofía, así, sin previo aviso.

El mundo dio un pequeño giro. La garganta de Héctor se secó. Intentó decir algo brillante. No salió nada brillante.

—Yo también —musitó Héctor.

—Pero no aquí —añadió Sofía, mordiéndose el labio.

—No —repitió Héctor.

Se quedaron un segundo en silencio. La tensión era casi tangible. Una cuerda a punto de romperse.

—Ven —dijo Sofía finalmente.

Y lo llevó a un rincón vacío, detrás de unas estanterías polvorientas. No lo besó. No todavía. Pero acercó su cara a la de Héctor, lo suficiente para que él sintiera su respiración. Y después se alejó con una sonrisa provocadora.

—Aún no —susurró Sofía—. La espera es la mitad del encanto.

Tenía razón. Nunca antes Héctor había disfrutado tanto la espera. El deseo contenido. Lo secreto. Lo íntimo.

Pero también había pequeños peligros. Como aquella vez en que estaban en el café, sentados frente a frente, y el pie de Sofía rozó la pierna de Héctor por debajo de la mesa. Héctor sonrió, sin levantar la vista. Pero entonces oyeron la voz de su compañero de trabajo:

—¡Eh! Qué casualidad encontrarte aquí.

Héctor se giró tan rápido que casi derramó su café. Su compañero se sentó a su lado. Sofía disimuló perfectamente, moviendo su pie lejos del de Héctor. Héctor intentaba no parecer culpable, aunque la simple presencia de su compañero ya hacía que

su respiración se agitara. No porque estuvieran haciendo nada malo. Pero sí algo… delicado.

Su compañero habló y habló sobre cualquier cosa, sobre la oficina, sobre un correo que Héctor no había contestado. Héctor asentía, fingiendo calma. Sofía lo miraba con una sonrisa diminuta, una grieta diminuta en los labios que decía: "Tranquilo". Y entonces Héctor sintió, muy suavemente, el regreso del pie de Sofía, tocando su tobillo en aquel refugio invisible. Un contacto silencioso, salvador, cargado de una complicidad que nadie más podría haber notado.

Y ahí Héctor entendió algo: la intimidad verdadera no está en los grandes gestos, ni en los besos robados bajo la lluvia, ni en las declaraciones apasionadas. Está en esos pequeños contactos secretos que no necesitan testigos. En esa manera discreta de decir "estoy contigo" sin decir nada.

Finalmente, una tarde de sábado ocurrió lo inevitable. Fue después del café, cuando caminaron juntos hasta la plaza. Héctor acompañaba a Sofía "por si llovía", aunque el cielo estaba despejado. Caminaron más despacio de lo razonable, como si la lentitud alargara la magia del secreto. Se detuvieron bajo un árbol. No había nadie alrededor. Sofía miró a Héctor como si ya supiera lo que iba a pasar.

—Ya no quiero que sea secreto todo el tiempo —dijo Sofía.

—Yo tampoco —respondió Héctor.

—Pero tampoco quiero perder esto —añadió Sofía, acercándose —. Esta complicidad. Esta forma de no decirlo, pero sentirlo.

—No lo perderemos —prometió Héctor, sin saber realmente si podía cumplirlo, pero sintiéndolo de verdad.

Entonces, muy despacio, como si respetara cada segundo del camino recorrido, Sofía acercó sus labios a los de Héctor. Fue un beso suave, cálido, consciente. Un beso que no necesitó ser apasionado para ser profundo. Un beso que sabía a todo lo que habían escondido en aquel rincón compartido. Un beso que, de algún modo, los entregó al mundo sin renunciar a lo secreto.

Se separaron lentamente. Y Sofía dijo, con un brillo tranquilo en los ojos:

—Ahora sí podemos contarlo. Pero lo nuestro… lo nuestro empezó mucho antes.

Tenía razón. Había empezado en la sombra discreta del mantel, en la fricción accidental de las rodillas, en las miradas largas y las palabras cortas. En todo lo que no se veía. En todo lo que solo ellos sabían.

Y desde entonces, aunque su relación se volvió pública, aunque los demás empezaron a ver lo evidente, nunca perdieron ese espacio secreto, ese rincón invisible donde nacieron. A veces, incluso hoy, cuando van al mismo café, Sofía le guiña un ojo a Héctor y desliza su pie hacia el suyo, como un recordatorio silencioso de que, pase lo que pase afuera, lo suyo siempre tendrá un lenguaje propio.

Un idioma que no necesita ser dicho.

Un secreto que ya no oculta nada, pero lo dice todo.

Se me enamora el alma

El alma es una experta en meterse en problemas. Va por la vida como quien pasea por un mercado medieval: tocándolo todo, oliéndolo todo, emocionándose por cualquier cosa que brille un poco más de lo habitual. Y claro… luego pasa lo que pasa. Uno intenta mantener una vida tranquila, una rutina digna y un corazón en orden, pero el alma —tan suya, tan impulsiva, tan desobediente— decide entregarse por completo. A lo grande. A destiempo. A destiempo, sobre todo.

Eso le pasó a Nora.

Nora no planeaba sentir nada parecido. Ni siquiera estaba disponible emocionalmente, según sus propias palabras (que en realidad solo significaban "tengo miedo, gracias"). Iba a su trabajo, se quejaba del calor, del precio de la fruta, de la vida adulta, del gato del vecino que maullaba como si cobrara por nota. Todo muy normal, muy estable, muy aburrido, incluso. Pero a veces es justo en esos momentos de aburrimiento absoluto cuando aparece alguien que te rompe los esquemas con solo existir al lado.

Ese alguien, en este caso, era Andrés.

Andrés era el tipo de persona que podía convertir un lunes gris en un jueves interesante. Tenía esa clase de sonrisa tranquila que parece haber recibido clases particulares de serenidad, y un modo de hablar que hacía que incluso las cosas más tontas sonaran importantes. Nora lo conoció en una reunión absurda sobre unos informes que nadie quería preparar. Ella esperaba bostezos, y se encontró con la voz de Andrés diciendo algo ingenioso. Y el espíritu de Nora, que no tiene paciencia ni vergüenza, decidió encenderse ahí mismo.

Una mirada. Una tontería. Un comentario que no venía al caso. Y su mundo interno empezó a dar volteretas como si hubiera descubierto la emoción por primera vez.

El problema —porque siempre hay uno— era que Andrés no estaba disponible. Y no en el sentido vago de "ahora no estoy para nadie", sino en el sentido claro, simple y devastador de que ya compartía su vida con otra persona. Nora lo supo casi de inmediato porque él no lo escondía. Y porque las cosas imposibles suelen ser las que más rápido percibe el corazón.

En un mundo ideal, Nora habría tomado la información, la habría metido en una carpeta mental llamada "no tocar", y habría seguido con su vida. Pero no. Su corazón funciona con retraso, y su alma… bueno, esa va completamente por libre. Y cuando el alma se rinde, el cuerpo obedece. Aunque duela. Aunque sepas que no va a ninguna parte.

Durante semanas, Nora vivió en un estado extraño, una mezcla de felicidad silenciosa y tragedia controlada. Cada vez que Andrés pasaba cerca, ella sentía que el aire cambiaba, como si alguien hubiera abierto una ventana secreta por la que entraba música. Música lenta. Música de declararse en una terraza con farolitos. Música de telenovela de lujo. Pero todo eso pasaba solo en su cabeza, porque en la realidad Andrés hablaba de cosas tan poco románticas como las cifras trimestrales.

Y, aun así, su fascinación crecía un poco más cada día.

Era un sentimiento manso, discreto, de esos que no pretenden nada. Un sentimiento que se vive hacia dentro, que no pide permiso ni recompensa. Una conexión silenciosa que se alimentaba de detalles pequeños: una complicidad improvisada, un chiste compartido, una mirada que se sostenía medio segundo más de lo habitual. No era amor correspondido, pero tampoco era una fantasía absurda. Era simplemente… humano.

Y como todo afecto que no puede ser, traía consigo una nostalgia anticipada. Esa sensación rara de echar de menos algo que en realidad nunca fue tuyo. Era una tristeza dulce, una melancolía suave que no dañaba, pero sí acompañaba. Como caminar con una pequeña piedra en el zapato: molesta, pero no lo suficiente como para quitarla. Porque forma parte del camino.

A Nora le daba vergüenza admitirlo, incluso a sí misma. Decía que no era nada, que era solo una tontería, que se le pasaría. Pero cada

noche, cuando se preparaba un té y se sentaba en el sofá, se sorprendía pensando en Andrés. En su voz. En su forma de escuchar. En su manera de inclinar la cabeza cuando algo lo hacía reír. Cosas pequeñísimas, pero que juntas formaban un eco que resonaba demasiado.

Una tarde, mientras caminaba junto al río, se dio cuenta de la magnitud del desastre interno. Pensó en él y sintió que el agua llevaba algo suyo, una risa, una mirada, algo que no podía recuperar. «Siento cómo se me enamora el alma», murmuró, sin ironías. Y no sabía si reír o llorar.

El mundo tiene una habilidad sorprendente para seguir girando, aunque uno esté hecho un lío por dentro. Las reuniones continúan, los correos llegan, la compra hay que hacerla, y las plantas hay que regarlas, aunque el corazón esté ocupado en amores imposibles. Nora siguió con su vida, intentando ignorar lo que sentía. Pero no se puede ignorar lo que se mueve dentro con tanta claridad.

Lo peor era que él era amable. No amable con ella solo: amable con todo el mundo. Era de esos hombres que preguntan "¿cómo estás?" y esperan respuesta. De los que te ayudan a cargar una caja pesada sin hacer espectáculo. De los que recuerdan cosas pequeñas —"oye, dijiste que te gustaba tal libro"— y luego te lo comentan días después. Y claro, el alma de Nora, que es muy suya, confundía amabilidad con señales, y señales con destino, y destino con tragedia.

—Es solo un flechazo —le dijo su amiga Lidia.

—Sí, claro —respondió Nora—. Un flechazo que me tiene cuestionando mi existencia. Maravilloso.

Lidia se rio. Pero también entendía el juego: ese tipo de enamoramiento es tan tortura como privilegio. Porque duele, sí, pero también te recuerda que estás viva.

Una mañana, sin embargo, todo cambió. Andrés llegó tarde, cosa inusual. Tenía la mirada triste, más apagada que de costumbre. Nora le preguntó si estaba bien, sin esperar una respuesta demasiado profunda. Pero él, que siempre había sido transparente, dijo:

—Discutí con Sofía.

El corazón de Nora dio un salto y luego se sintió culpable inmediatamente.

—¿Quieres hablar? —preguntó Nora, intentando sonar neutral.

—No sé —respondió él—. Es complicado. A veces siento que ya no nos encontramos. Que vivimos juntos, pero caminamos por pasillos distintos.

Nora asintió, guardándose la tormenta emocional.

—Las parejas pasan por rachas —dijo—. A veces largas. Pero si hay cariño, suele arreglarse.

Ella misma se sorprendió con la madurez del consejo. No quería que él rompiera con su pareja. No por ella. No así. No desde una grieta.

La conversación no volvió a tocar el tema. Pero algo había cambiado: Nora dejó de fantasear. La tristeza de Andrés le mostró de golpe que él era un ser humano completo, con conflictos y capas, y no solo la proyección idealizada que su corazón había creado. Y aunque seguía queriéndolo, de algún modo empezó a dejarlo ir.

El enamoramiento se volvió más suave. Más real. Menos obsesivo. Más adulto. Como si el espíritu, que había entrado corriendo, ahora caminara despacio, reconociendo que no todo lo que se siente está hecho para convertirse en historia.

Y entonces llegó el día definitivo.

Andrés anunció que se tomaba unos días de vacaciones. Al despedirse, la miró más tiempo del necesario.

—Gracias por todo —le dijo, con una voz que tenía algo de despedida.

—¿Por qué? —preguntó Nora.

—Por escuchar. Y por estar.

Nora sonrió sin saber qué contestar.

—Cuídate —dijo simplemente.

Él asintió y se fue.

Ella se quedó con la sensación de que algo dentro se rompía en silencio. No dolor, exactamente. Más bien una fibra fina que sostenía la ilusión.

Esa noche Nora lloró un poco. No mucho. Lo suficiente para liberar lo que había quedado atrapado entre el pecho y la garganta.

Y mientras las lágrimas caían, se preguntó cómo era posible sentir así, tan intensamente, de algo que nunca fue. Pero el alma no entiende de realidades ni contratos: el corazón siente, y punto.

Pasaron semanas. Andrés volvió renovado. Y un día, mientras estaban tomando café en la oficina, mencionó casualmente:

—Sofía y yo estamos mejor. Nos tomamos un tiempo para hablar de verdad.

Nora sonrió. Y lo hizo con sinceridad.

—Me alegro mucho —dijo.

Y se alegraba. De verdad. Porque cuando uno quiere a alguien de manera honesta, incluso en silencio, desea que sea feliz, aunque no sea contigo. Es una verdad incómoda, pero real.

Ese día, mientras lo escuchaba hablar, Nora se dio cuenta de que ya no le ardía el pecho. Ya no se derretían sus certezas. Ya no había ese vértigo que antes la invadía. Aún lo quería, pero desde un lugar más tranquilo. Más sabio. Más suyo.

La vida siguió.

Nunca pasó nada entre ellos. Nunca pasaría. Pero la historia quedó grabada en Nora como un pequeño tatuaje emocional: invisible, pero presente. No un drama. No un fracaso. Solo una enseñanza.

El amor no correspondido, a veces, es un puente hacia uno mismo.

Nora empezó a verse con otros ojos. Se miró con más ternura, con más humor, con más humanidad. Aprendió a distinguir entre lo que el alma siente y lo que la vida puede ofrecer. Y entendió que no todo lo que te conmueve está destinado a quedarse: algunas personas llegan para recordarte que puedes volver a sentir, aunque no sea el momento adecuado.

Un sábado, mientras caminaba por el río donde antes había llorado, se sorprendió sonriendo.

El agua seguía llevando miradas, memorias, pensamientos. Pero ya no arrastraba la suya. Ya no había nostalgia dolorosa. Solo un agradecimiento suave.

«Se me encendió el alma», pensó. Y también se me curó.

Porque aquel sentimiento no la destruyó. Al contrario: la despertó. La puso en movimiento. Le recordó que su corazón seguía vivo, dispuesto, capaz.

A veces el amor tiene la elegancia de no convertirse en historia para no arruinar lo que vino a enseñarte. Y eso, lejos de ser una tragedia, es una forma profunda de belleza.

Me gusta como eres

Hay historias que empiezan sin empezar, silenciosas, como esas canciones que has escuchado cien veces, pero nunca te diste cuenta de que te gustaban hasta que un día te sorprendes tarareándolas. Y así pasa también con ciertas personas: están ahí, en el paisaje cotidiano, como una farola que has visto cada día sin registrar su existencia, hasta que de repente la ves con una luz distinta y uno se pregunta en qué momento empezó a brillar. Esta historia va de eso: de esas personas que al principio te dan igual. Ni caen mal ni bien. Son ruido de fondo. Y un día, sin aviso, algo hace clic. No un clic romántico de película, ni un clic deslumbrante. Un clic honesto, casi torpe, como si tu cerebro dijera: "Oye, por cierto… ¿te has fijado en esta persona que llevamos meses viendo?". Y uno contestara: "Pues… ahora que lo dices…"

Porque ellos dos —Javier y Rocío— no empezaron como una pareja destinada ni como almas gemelas que el universo empuja una hacia la otra. Nada de eso. Empezaron como empieza lo que es demasiado normal para llamar la atención: compartiendo espacio, aire, horarios, pero no miradas. Rocío era la que trabajaba en una esquina de la oficina donde la luz siempre parecía más fría de lo que debería. Javier, el que llegaba con café y cara de lunes incluso los viernes. Y durante mucho tiempo, eso fue todo. El tipo que pasa. La chica que siempre lleva los cascos puestos. Dos desconocidos con nombre.

Lo curioso es que, cuando uno cuenta esta historia años después, parece imposible que haya habido un tiempo en el que no se vieron. Como si alguien hubiera manipulado el archivo de la memoria para borrar esa parte. Pero existió. Y era tan anodina que, precisamente por anodina, nadie la recuerda. El encanto de lo insignificante: puede convertirse en el prólogo de lo esencial sin avisar.

Y si uno revisa el metraje, ni siquiera hay una escena épica que inaugure el cambio. No hubo miradas contemplativas, ni un roce de manos que electrizara el aire. Nada cinematográfico. Fue un gesto mínimo, casi ridículo, pero las grandes transformaciones suelen disfrazarse de tonterías. Javier derramó café —no el primero del día, por cierto— sobre unos papeles que Rocío necesitaba. Y lo hizo con tal habilidad para el desastre que la situación habría sido cómica si no hubiera sido tan desesperante. Rocío lo miró con esa mezcla humana de irritación y ternura que solo se activa ante la torpeza sincera. Javier balbució lo que pretendía ser una disculpa. Y no, no se enamoraron en ese momento. Nadie se enamora por un café derramado. Pero sí pasó algo más difícil de detectar: por primera vez, se miraron de verdad. Sin filtros, sin esfuerzo, sin interpretación. Ahí empezó el clic, aunque ninguno lo supo.

El resto llegó de forma igual de silenciosa. Una risa que antes no provocaba nada, ahora hacía cosquillas. Una frase dicha al pasar sonaba más ingeniosa de lo habitual. Una manía —como la forma en que Rocío mordía la tapa del bolígrafo cuando pensaba— que antes habría parecido un vicio nervioso, de pronto resultaba encantadora. Javier descubrió que Rocío caminaba con el paso determinado de quien sabe a dónde va, aunque no tenga prisa. Rocío empezó a notar la manera en que Javier se rascaba la ceja cuando intentaba disimular que algo le daba vergüenza. Detalles. Esas pequeñas imperfecciones que antes eran paisaje y ahora empiezan a tener textura, profundidad, brillo.

Porque enamorarse no es descubrir que alguien es especial, sino descubrir que su rareza combina de algún modo con la tuya. Y esa compatibilidad rara vez se nota al principio. Al contrario, al principio uno solo ve lo evidente: "trabaja aquí", "es simpático", "lleva siempre auriculares", "se ríe fuerte", "es distraída", "tiene una voz que suena incluso cuando susurra". Pero un día, de repente, lo que te parecía neutro empieza a parecerte fascinante. Y ahí sí que no hay vuelta atrás, porque nada resulta más misterioso que darse cuenta de que lo que antes era indiferencia ahora es curiosidad. Y lo que era curiosidad empieza a parecer necesidad.

La historia podría contarse como un romance, claro, pero sería una versión demasiado edulcorada. En realidad, lo que sucede es más mundano y cierto: ambos se dieron cuenta de que la otra persona era. No idealizada, no pulida, no convertida en "la mejor versión de sí misma". Era. Con sus torpezas, sus silencios, sus días malos, sus risas inoportunas, sus contradicciones, sus rarezas. Y lo sorprendente es que eso, justo eso, empezó a gustarles.

Porque enamorarse de alguien no es enamorarse de lo que esa persona hace perfecto, sino de lo que hace imperfecto con naturalidad. De sus "no sé", de sus "dejé la taza en la nevera sin querer", de sus "hablo demasiado cuando estoy nervioso", de sus "me río cuando no debería". La perfección no enamora. La autenticidad sí. Incluso si llega en forma de manía inexplicable o de torpeza social.

Es más, hay un momento —que nadie sabe cuándo ocurre, pero todos lo reconocen cuando lo recuerdan— en el que uno empieza a pensar en la otra persona con una sonrisa involuntaria. Una sonrisa pequeña, no de película romántica, sino de esas que se te escapan cuando recuerdas algo tonto pero agradable. Es la sonrisa que aparece cuando el corazón dice "quiero más de esto" y la cabeza, sorprendida, pregunta "¿en serio?".

Y ahí entra la reflexión inevitable: ¿por qué tardamos tanto en ver lo que siempre estuvo ahí? ¿Qué extraña ceguera cotidiana nos impide reconocer que lo extraordinario suele disfrazarse de normalidad? Quizá porque estamos demasiado ocupados buscando algo espectacular, algo que justifique la épica del enamoramiento. No admitimos —por orgullo, por expectativa, por puro romanticismo mal entendido— que las mejores historias empiezan sin darse importancia.

Javier y Rocío, por ejemplo, jamás habrían apostado un euro porque algo así pudiera pasar entre ellos. Y, sin embargo, cuando lo cuentan ahora, lo hacen con esa mezcla de humor y pudor que deja claro que han entendido la lección: nadie se enamora de un ideal. Te enamoras de una persona que un día empieza a parecerte especial sin haber cambiado nada. Lo único que cambia es tu forma de mirar.

Y quizá eso sea lo más bonito de esta historia: que no tiene héroes ni villanos, ni giros dramáticos, ni escenas intensas. Solo dos personas normales, que un día se descubren especiales la una para la otra. Y sí, es absurdo, inesperado y hasta un poco ridículo. Pero también es profundamente humano.

Porque al final, todas las historias de amor —incluidas las que nunca se convierten en novelas ni en canciones— tienen un momento en el que, sin saber por qué, uno empieza a pensar: "Me gusta como eres". No "me gusta lo que haces", no "me gusta lo que aparentas", no "me gusta cómo me haces sentir". No. "Me gusta como eres". Con tus cosas. Con tus imperfecciones. Con tu forma peculiar de existir.

Y eso, más que un inicio, es una revelación.

Mi verdad

Hay verdades que llegan de golpe, sin pedir permiso, como si alguien encendiera una luz que no sabías que existía. Y no todas duelen; algunas, de hecho, te desmontan de una forma tan dulce que te dejan para siempre un poco más humano. Esta historia va de una de esas verdades. De un amor que aparece sin ruido, sin anuncio previo, sin grandes declaraciones metafóricas… pero que, sin embargo, lo sacude todo. Es el amor hacia un hijo. Un amor de esos que no necesitan lógica, ni argumentos, ni manual de instrucciones —aunque quizá debería venir uno, porque vaya tarea —. Es un amor que no se elige, simplemente sucede, y a veces asusta la intensidad con la que sucede.

Daniel, el personaje de esta historia, no era precisamente el símbolo de la organización emocional. Tenía una colección respetable de dudas, varias contradicciones que coleccionaba como si fueran cromos, y un talento impresionante para sentirse desbordado por casi cualquier cosa. Para él, la vida era una mezcla de improvisación, prisa y pequeños desastres cotidianos que resolvía con la misma técnica de siempre: humor nervioso y café. Mucho café. Así sobrevivía.

Y por eso, la idea de ser padre no estaba dentro del plan. O, mejor dicho, estaba en ese cajón donde se guardan los "algún día" que normalmente son "nunca". Daniel se imaginaba como esos adultos que ven bebés en la calle y dicen "qué mono" pero a uno prudente no se le ocurriría acercarse demasiado, no fuera a romperse o a llorar o a ambas cosas a la vez. Pensaba que la paternidad era para gente con superpoderes: paciencia infinita, estabilidad emocional, capacidad de levantarse a las 6 de la mañana sin renunciar a la voluntad de vivir. Y él… bueno, él no era ese tipo de persona.

Pero la vida tiene un humor peculiar. Es experta en lanzar giros inesperados justo cuando uno está convencido de que ya lo ha entendido todo. Y de pronto, un día, allí estaba el bebé. Pequeño, frágil, con esa cara arrugada que tienen los recién nacidos, como si hubieran estado negociando con el universo demasiado rato antes de presentarse en sociedad. Y contra todo pronóstico, a Daniel no le dio miedo. Le dio silencio. Un silencio de esos que te quitan el ruido de dentro. Como si por primera vez en mucho tiempo todo hiciera sentido sin necesidad de entenderlo.

La verdad —esa verdad incómoda y luminosa— se instaló en Daniel de forma casi inmediata: ese pequeño ser lo había desarmado. Literalmente. El sarcasmo habitual desapareció, las dudas se volvieron pequeñas, el mundo dejó de girar tan rápido. Y no fue porque él se sintiera preparado, sino porque comprendió que ese amor no pedía preparación. Solo presencia.

La presencia, sin embargo, era un desastre logístico. Su primer intento de adaptar el apartamento a un recién nacido fue un fracaso absoluto. Durante la primera semana, Daniel estuvo convencido de que la paternidad era una disciplina militar que él suspendía diariamente. Un día, intentó calentar un biberón por la noche usando el hervidor de agua y accidentalmente activó la alarma de incendios por el vapor excesivo. Tuvieron que salir al rellano a las 3 de la mañana, en pijama, con el niño llorando, mientras los vecinos murmuraban. Y ni hablemos de la ciencia oculta de montar el carrito: invirtió tres horas, sudó como si corriera una maratón y al final la rueda seguía apuntando hacia el este. La única razón por la que sobrevivieron esos primeros días fue la capacidad que tiene el caos absoluto para generar risas nerviosas y, sobre todo, porque el bebé no tenía ni idea de lo mal que lo estaba haciendo.

Y ahí empezó el viaje. Un viaje lleno de momentos que Daniel habría jurado no ser capaz de manejar. Cambiar pañales, por ejemplo, esa experiencia casi esotérica donde uno descubre que la naturaleza tiene un sentido del humor oscuro. O la habilidad sorprendente de los bebés para llorar justo cuando acabas de sentarte por primera vez en horas. Y no hablemos de los despertares nocturnos: esas madrugadas eternas en las que uno camina por la

casa con un bebé en brazos, hablando en voz baja, prometiéndole al universo que, si ese niño se duerme por favor cinco minutos, solo cinco, uno jura que mañana empieza a hacer ejercicio, come verdura y se convierte en mejor persona. Y luego no se cumple nada, por supuesto.

Pero lo más interesante fue el descubrimiento de una nueva dimensión del amor. Porque el amor hacia un hijo no se parece en nada a los demás. Es un amor que no pide confirmación. No necesita reciprocidad. Ni siquiera requiere que el otro entienda lo que haces por él. Es un amor que existe porque sí, que se sostiene solo, que no busca ser bonito, sino ser real.

Con los días, Daniel empezó a notar que su vida se había llenado de pequeñas cosas que antes no contaban. El primer balbuceo. El primer intento de agarrarle el dedo. La primera sonrisa que no sabía si era una sonrisa o un reflejo, pero daba igual porque él la sintió como un milagro. Y también estaban las primeras preocupaciones ridículas: ¿está respirando bien? ¿Demasiado frío? ¿Demasiado calor? ¿Demasiado silencio? ¿Por qué está tan quieto? ¿Por qué se mueve tanto? El cerebro se le convirtió en un radar emocional permanente. Y, a pesar de todo, no quería apagarlo.

Hubo un día —uno cualquiera, uno de esos que parecen no significar nada— en el que Daniel lo entendió todo con más claridad. Lo tenía en brazos, simplemente dormido, pesando un poco más de lo que esperaba y respirando con esa calma que solo tienen los niños y los que todavía no conocen las facturas. Y allí, en ese momento, se dio cuenta de que ya no importaba tanto lo que fuera él antes: sus errores, sus inseguridades, sus líos internos. Porque ahora había alguien para quien él era hogar. Y no un hogar perfecto, sino un hogar real. Un lugar seguro, algo así como una verdad con forma de persona.

Ser padre no lo convirtió en un héroe, ni en un sabio, ni en alguien especialmente más maduro. Pero lo volvió honesto. Lo obligó a mirarse sin excusas, sin máscaras, sin esas historias que uno se cuenta para justificar sus huecos. Porque un hijo no necesita versiones editadas. Necesita a la persona real. Y eso, aunque da miedo, también libera.

Y claro que siguió cometiendo errores. Claro que hubo días en los que el amor no impedía el cansancio. Días en los que se preguntó si lo estaba haciendo bien, si estaba fallando, si ese niño merecía a alguien mejor. Pero con el tiempo entendió que el amor incondicional no significa perfección. Significa estar. Significa volver. Significa acompañar incluso cuando no sabes cómo. Significa elegir todos los días, incluso cuando uno está agotado.

Porque, al final, aquel hijo se convirtió en su verdad. No la verdad idealizada, ni melodramática, ni de película. Sino la verdad que te sostiene, la que te centra, la que te recuerda quién eres cuando todo lo demás estorba. Esa verdad que te dice, sin palabras, que, aunque hayas metido la pata mil veces, aunque hayas dudado, caído, o te hayas sentido insuficiente, hay alguien que te mira como si fueras lo más grande que existe. Y no porque seas perfecto, sino porque eres suyo.

Y esa es la magia de ese amor: que te transforma sin pedir permiso, te mejora sin darte cuenta y te enseña que, aunque la vida esté llena de caos, hay verdades que no se tambalean. Y quizá, al final, esa sea la única verdad que de verdad importa.

Volví a nacer

El amor llega con detalles pequeños, cotidianos, absurdos. Cosas que uno empieza a notar como si fueran señales secretas del universo. Eso les pasó a Carlota y a Tomás, aunque ninguno de los dos lo admitió hasta mucho después.

Se conocieron en una biblioteca donde ambos fingían trabajar. Carlota llegaba siempre la primera, elegía la misma mesa —la del rincón, junto a la ventana que daba al patio— y desplegaba sus cosas con una precisión que habría hecho llorar de envidia a cualquier organizador profesional: el portátil a la izquierda, el cuaderno en el centro, el bolígrafo en paralelo perfecto al borde de la mesa. Tomás llegaba después, siempre tarde, siempre con cara de no haber dormido suficiente, y se sentaba donde hubiera sitio. Un día no había sitio en ningún otro lado y se sentó frente a ella.

Carlota levantó la vista, lo miró exactamente dos segundos y volvió a su pantalla.

Tomás abrió su portátil, tecleó tres frases y se quedó mirando por la ventana durante veinte minutos.

Así empezó todo.

Durante las primeras semanas, la conversación entre ellos fue mínima. Un "perdona, ¿tienes un lápiz?" al que Carlota respondió con un lápiz de repuesto perfectamente afilado que llevaba en el estuche para exactamente ese tipo de emergencias. Un "¿sabes si hay más sillas?" al que Carlota señaló sin levantar la vista. Un "¿qué hora es?" al que Carlota respondió señalando el reloj de la pared con una paciencia que rozaba lo sobrehumano.

Pero Tomás tenía una cualidad peligrosa: era gracioso sin proponérselo. Un día se le cayó el portátil, intentó atraparlo y tiró su café encima de sus propios apuntes. Se quedó mirando el desastre con una expresión tan resignada, tan profundamente consciente de

que esto le pasaba siempre, que Carlota soltó una carcajada antes de poder evitarlo.

Él la miró sorprendido. Como si no esperara que ella supiera reír.

—Pasa cada semana —dijo Tomás, con total naturalidad.

—¿El café o los apuntes?

—Todo.

Y algo en esa respuesta, en esa honestidad desarmante sobre su propio caos, hizo que Carlota bajara la guardia un milímetro. Solo un milímetro. Pero fue suficiente.

A partir de ahí las conversaciones se fueron alargando. Primero cinco minutos, luego media hora, luego tardes enteras en las que ninguno de los dos trabajaba, pero ambos fingían que sí. Hablaban de todo y de nada: de libros que habían empezado y no terminado, de películas que odiaban por razones irracionales, de la teoría de Tomás de que el café de la biblioteca estaba hecho con agua de lluvia reciclada. Carlota le llevaba la contraria en casi todo. Tomás parecía disfrutarlo enormemente.

Un martes, al salir, Tomás dijo casi sin pensar:

—Oye, ¿tienes hambre?

Carlota tuvo la sensación de que debería decir que no. Pero dijo que sí.

Fueron a un bar pequeño a dos calles de la biblioteca. Pidieron lo primero que vieron en la pizarra. Hablaron durante tres horas. Cuando Carlota llegó a casa esa noche se dio cuenta de que no había pensado en sus listas ni una sola vez.

Eso, para ella, era casi una señal del apocalipsis.

Al principio, nada parecía indicar que aquello fuera a durar. Tomás era un desastre organizado: siempre llegaba tarde, llevaba calcetines distintos y tenía la costumbre de contar chistes que nadie entendía. Carlota era perfeccionista hasta el dolor: hacía listas para todo, incluso para respirar en orden correcto si podía. Parecía imposible que dos personas tan opuestas pudieran siquiera tolerarse. Y, sin embargo, cada encuentro dejaba un eco de risa, un recuerdo compartido, un guiño que ninguno de los dos podía borrar.

El mayor campo de batalla, curiosamente, era el baño. Carlota había catalogado las toallas por función y por día de la semana.

Tomás, en cambio, usaba la primera que encontraba, la dejaba húmeda hecha un ovillo sobre el suelo y luego fingía amnesia al ser interrogado. Una mañana, Carlota descubrió que Tomás había usado su toalla de invitados, que estaba destinada a "emergencias diplomáticas", para secar a un gato callejero que se había colado. Carlota sintió que se le desmoronaba la estructura de su vida. Discutieron en serio sobre el concepto de orden, mientras Tomás se secaba el pelo con una camiseta y ella sostenía la toalla "comprometida" con dos dedos, como si fuera material radiactivo. En ese momento, Carlota se dio cuenta de que, si podía amar a un hombre capaz de sabotear su sistema de toallas por la compasión felina, el resto de los problemas eran manejables.

El tiempo pasó y, poco a poco, los momentos simples empezaron a acumularse. Compartían cenas improvisadas, peleas absurdas por quién lavaba los platos, caminatas bajo la lluvia donde acababan empapados y felices, y noches enteras hablando de sueños que ni siquiera sabían si podían cumplir. Lo que empezó como una coincidencia se volvió costumbre, y la costumbre, sin que ellos se dieran cuenta, se convirtió en necesidad.

Pero la convivencia tiene eso: que cuando deja de ser novedad empieza a ser verdad. Y la verdad a veces incomoda.

Hubo un período, al cabo de un par de años, en que algo entre ellos se fue apagando sin que ninguno lo dijera en voz alta. No fue una crisis de película, no hubo gritos ni portazos ni revelaciones dramáticas. Fue algo más silencioso y peligroso: la rutina convirtiéndose en distancia. Tomás llegaba tarde y Carlota ya no esperaba despierta. Ella hacía planes y él los olvidaba. Las cenas improvisadas se convirtieron en sobras frente al televisor. Las conversaciones de tres horas se redujeron a "¿has comprado leche?" y "creo que hay que llamar al fontanero".

Un domingo por la mañana, Carlota se levantó, preparó café, se sentó a la mesa y se dio cuenta de que llevaba un rato largo mirando la taza sin pensar en nada. No en Tomás, no en ellos, no en nada. Solo el silencio de un piso que antes le parecía cálido y ahora le parecía simplemente quieto.

Tomás apareció en la cocina con el pelo revuelto y los ojos entrecerrados.

—¿Estás bien? —preguntó.

—Sí —dijo Carlota.

Y los dos supieron que no era del todo verdad.

Esa tarde salieron a caminar, algo que hacía meses que no hacían. Al principio caminaron en silencio, uno al lado del otro, pero sin tocarse, con esa distancia incómoda de dos personas que se conocen demasiado para fingir, pero no saben muy bien cómo volver. Fue Tomás el que habló primero, con esa honestidad suya que a veces llegaba en los momentos más inesperados:

—Creo que nos hemos olvidado de mirarnos.

Carlota no respondió enseguida. Siguió caminando un momento, mirando el suelo.

—Sí —dijo al fin—. Creo que sí.

No fue una conversación larga ni especialmente elocuente. No resolvieron nada en esa tarde. Pero algo se movió. Como cuando abres una ventana que llevaba demasiado tiempo cerrada y el aire entra de golpe y te recuerda que afuera existe el mundo.

Volvieron poco a poco. No de golpe, no con gestos grandilocuentes, sino con las mismas cosas pequeñas con las que habían empezado. Tomás empezó a dejarle notas ridículas en el espejo del baño. Carlota empezó a esperarle despierta, aunque llegara tarde. Recuperaron las cenas sin televisor, las caminatas sin destino, las conversaciones que empezaban hablando de cualquier cosa y acababan hablando de todo.

Y un día, mientras cocinaban juntos —Tomás intentando seguir instrucciones que cambiaban cada segundo y Carlota gritándole con amor que no cortara la cebolla como si fuera una espada— Carlota pensó en voz alta: "¿Te imaginas si esto fuera para siempre?" Tomás dejó caer un pedazo de cebolla en el suelo, se agachó a recogerlo y, mirándola de reojo, respondió con la mayor naturalidad posible: "¿Por qué no?"

No había un anillo, ni un gran discurso, ni una canción de fondo. Solo una sensación absoluta de que lo que sentían no era un capítulo pasajero, sino el libro entero. Y ahí, en medio de la cocina

desordenada, con la sartén humeante y un desastre de ingredientes alrededor, Carlota supo que quería compartir todo lo que viniera: los domingos aburridos, las facturas imposibles, los resfriados inoportunos y los días que sorprendentemente fueran perfectos. Todo. Sin filtros, sin promesas imposibles, solo juntos.

Porque eso era lo que había aprendido en ese período de silencio y vuelta: que el amor no es un estado permanente que se mantiene solo. Es una decisión que se renueva. A veces con gestos grandes, la mayoría de las veces con gestos tan pequeños que casi no se ven. Una nota en el espejo. Una cebolla mal cortada. Una pregunta sin anillo.

Pasaron años. La decisión de casarse dejó de ser un evento para convertirse en un hábito de vida. Y Carlota, que había hecho listas para todo, descubrió que la única que de verdad importaba era esa: la lista de razones para seguir eligiéndole. Era corta. Y era más que suficiente.

Cara D
Configuraciones y desafíos

Bienvenido al lado B del enamoramiento. Porque cuando el single del primer amor se convierte en el álbum de la convivencia, la música no desaparece… pero sí baja el volumen. Y con ese volumen más bajo, empieza a escucharse todo lo demás: las facturas, las migas en el sofá, los silencios incómodos, las discusiones por tonterías y esa pregunta que nadie quiere hacerse en voz alta: ¿es esto lo que quería?

Esta es la playlist del amor adulto. La que no suena en las películas románticas porque no tiene suficiente drama, pero que en la vida real es la más complicada de todas. Aquí el desafío no es enamorarse, que eso ya lo sabes hacer, sino aprender a convivir con alguien sin perder del todo quién eres tú. Aquí negocian quién saca la basura y quién tiene razón. Aquí se pone a prueba si el amor aguanta la rutina, los roles, las crisis y esos momentos en que te preguntas si no habrías sido más feliz con otra canción en el reproductor.

No es el capítulo más glamuroso. Pero sí es el más honesto. Porque el amor que sobrevive al aburrimiento de un martes cualquiera merece mucho más respeto que el que solo funciona bajo los focos de una primera cita.

Felices los 4

Cuando Maluma lanzó aquel tema sobre la felicidad compartida entre varios, muchos pensaron que era puro marketing tropical. Lo que nadie sospechaba era que terminaría funcionando como un retrato sociológico de la modernidad amorosa.

Porque si algo define a nuestra época no es la inteligencia artificial ni los viajes a Marte, sino la cantidad de configuraciones posibles en el amor: pareja abierta, relación líquida, triángulo consciente, cuarteto consensuado, y hasta esas misteriosas situ-ships –entiendan relación ambigua, sin etiquetas ni compromiso– donde nadie sabe si hay amor, amistad o solo un buen plan de datos.

En otros tiempos, la infidelidad se manejaba con la discreción de un espía de la Guerra Fría: cartas escondidas, llamadas desde cabinas, un perfume sospechoso en el bolso. Hoy todo es más transparente. Basta con poner "No molestar" en el celular y organizar un Google Calendar compartido. Se acabó la mentira trágica; ahora se negocia con emojis y stickers.

El mejor ejemplo lo protagonizaron Mariana, Jorge, Lucía y Andrés, quienes accidentalmente se encontraron en la misma terraza, convocados por las travesuras del algoritmo de las apps de citas. Lo que pudo haber sido un capítulo de telenovela con lágrimas y vasos volando terminó en algo mucho más práctico: una jarra de mojito y la frase que haría historia en el grupo de amigos: "¿Y si nos atrevemos a ser un cuarteto bien avenido en lugar de dos parejas rotas?".

Desde entonces, el experimento funcionó como un reality show casero. Había momentos románticos, sí, pero la mayor parte eran escenas dignas de sitcom.

Una vez reservaron en el mismo restaurante para dos citas diferentes sin darse cuenta, y los meseros, confundidos, terminaron empujando mesas hasta formar una sola. Según el testimonio del camarero, “eran como una boda chiquita, todos se reían, todos brindaban, y al final dejaron una sola propina. Fue raro, pero simpático”.

La logística era un desafío constante. Tenían un Excel con turnos, pero a veces la vida no entiende de celdas ni de fórmulas. Una vez Jorge se equivocó de columna y apareció con flores en la cita de Mariana y Lucía. Al principio parecía un error trágico, pero el bar les regaló un postre “por el entusiasmo compartido” y todo acabó en carcajadas. El mayor pico de estrés, sin embargo, llegó con los cumpleaños. En lugar de cuatro regalos individuales, decidieron crear un fondo común para viajes de lujo. El concepto era genial en teoría, pero la ejecución era terrible. Pasaban más tiempo discutiendo si el presupuesto incluía los snacks del avión o si el regalo de Lucía debía ser más caro que el de Mariana —porque ella ya tenía un anillo de otra relación anterior— que disfrutando el viaje. Al final, los cuatro terminaban regalándose una suscripción grupal a una revista de yoga para aliviar la tensión.

También estaban las batallas domésticas. Compartían piso, y aunque el amor era múltiple, la nevera era única. La leche de avena de Andrés y los suplementos proteicos de Jorge competían por el mismo estante con las verduras ecológicas de Lucía y el vino de Mariana. Los post-it en los tuppers se volvieron pasivo-agresivos. Una vez, Jorge se comió por error el yogur que Lucía había guardado para "un momento emocional crítico" y ella le impuso un castigo de 48 horas sin compartir el sofá con él. El amor moderno, amigos, no es inmune al drama del lácteo.

También estaban los malentendidos tecnológicos. En su famoso chat secreto de Telegram, más de una vez alguien mandó un mensaje cariñoso al grupo equivocado. Una declaración apasionada de Lucía destinada a Andrés terminó en el grupo de trabajo de la oficina, y aún hoy los viernes le siguen diciendo “jefe precioso” en broma. Los testimonios de amigos cercanos pintan el cuadro con más detalle. “Yo pensé que era un caos, pero la verdad es que eran

más organizados que mi junta de condominio", asegura Carla, vecina del edificio. Otro, compañero de universidad de Jorge, recuerda: "Nunca faltaban a clase porque siempre había alguien dispuesto a llevar los apuntes. Tener cuatro novios es como tener cuatro secretarios académicos".

La modernidad jugaba a su favor. Para evitar dramas, compartieron una suscripción familiar a Netflix y, en un gesto de verdadero compromiso, nadie adelantaba capítulos. Que no hubiera spoilers se volvió un pacto más firme que cualquier promesa de fidelidad. Cuando Andrés se tentó y vio un episodio por su cuenta, tuvo que confesarlo como si fuese un pecado medieval. Fue absuelto solo después de invitar tacos a todo el grupo. Pero no todo era armonía. Intentaron sumar a un quinto integrante, "solo para probar". El ensayo duró lo que un meme de moda. Nadie recordaba cómo se llamaba, la cuenta de la cena se volvió un sudoku imposible, y al día siguiente ni siquiera apareció en el Excel de turnos. Desde entonces, quedó establecido: cuatro es multitud suficiente.

La vida, como siempre, siguió su curso. No hubo boda, ni tragedia, ni portada de revista. Solo anécdotas que circulaban en su entorno cada vez que alguien decía la frase más repetida de nuestra generación: "estoy saliendo con alguien, pero es complicado". Y ahí siempre había una voz que respondía con ironía: "complicado sería ser como aquellos cuatro que decidieron compartirlo todo, ¡y aun así les funcionaba!".

En resumen, su historia quedó como crónica urbana y moraleja involuntaria: en tiempos donde todo se multiplica, desde las opciones de delivery hasta las etiquetas de identidad, no es raro que también el amor venga en combos. Y si antes la pregunta era "¿me ama o no me ama?", hoy la versión moderna es: "¿me ama, pero con quién más?".

Mayores

Hay cosas en la vida que parecen tener un calendario propio: el café por la mañana, los lunes, las facturas que llegan sin avisar… y el amor. Sí, el amor también tiene su horario, aunque no siempre es el que uno querría. Cuando uno era joven, las personas con más mundo parecían fascinantes: seguras, experimentadas, con historias de viajes, trabajos que daban respeto y, sobre todo, con esa confianza que hace que todo parezca más fácil. Pero claro, la sociedad tenía una especie de guion: "ella es joven, él tiene más camino recorrido". Perfecto. Encaja en los moldes, nadie se escandaliza, y uno aprende a sentir mariposas por alguien con canas incipientes.

Y luego, pasa el tiempo. Uno cumple años, suma experiencias y, de repente, se da cuenta de algo curioso: los hombres con madurez siguen ahí, pero ya no parecen tan "alcanzables", y los jovencitos empiezan a mirarte con ojos que mezclan admiración y confusión. De repente una es la que lleva la delantera, la que toma la iniciativa, la que controla el juego. Y ahí es cuando surge la gran paradoja: cuando somos jóvenes, nos atrae la veteranía; cuando sumamos años, nos seduce la energía de la juventud.

Por eso tantas generaciones de "asaltacunas". Ríete, porque es verdad.

Mi primera experiencia con esto ocurrió cuando yo tenía veintidós años. Él se llamaba Fernando, tenía treinta y seis y un carisma que parecía diseñado por Hollywood para provocar suspirillos involuntarios. Era profesor de literatura en la universidad, elegante, con barba incipiente y un humor seco que me hacía reír como una tonta en medio de la biblioteca. Yo me sentía como una mezcla de detective amateur y adolescente enamorada, intentando descifrar

sus gestos y palabras mientras tomaba apuntes sobre un autor que, francamente, había olvidado antes de salir de clase.

Lo divertido es que Fernando estaba perfectamente consciente de que yo estaba fascinada. Y, en lugar de aprovecharse, jugaba un juego delicado: un gesto, una frase, una sonrisa. Todo medido, todo sutil. Yo estaba completamente atrapada, y ni siquiera me di cuenta de que en realidad estaba aprendiendo una de las lecciones más importantes del amor: la diferencia de edad no es un problema si el juego se juega con inteligencia y humor.

El primer beso no fue épico ni de película. Fue un accidente: él inclinó la cabeza para explicar un punto sobre un verso y terminó con su nariz contra la mía. Nos miramos, nos reímos, y después de unos segundos, sí, hubo beso. Uno de esos que empiezan torpes y terminan con una sensación de que algo cambió para siempre. En ese momento yo aprendí otra lección: los que tienen más experiencia suelen saber esperar, pero también saben cuándo actuar.

Años después, la situación se invirtió. Yo tenía treinta y pocos y, de repente, me encontraba recibiendo coqueteos de chicos de veintitantos que parecía que habían salido de alguna aplicación de citas o del universo paralelo de los millennials. No es que me molestara; al contrario, era divertido. Pero el patrón se repetía: yo era más consciente de mis deseos, más directa, más segura, y ellos, en cambio, estaban nerviosos, buscando señales, leyendo cada palabra y gesto. Era una especie de justicia poética: los papeles se habían invertido.

Una anécdota graciosa ocurrió un sábado en un bar de tapas. Estaba con un grupo de amigas y decidimos ir a "explorar". Entre risas y cañas, apareció Javier, veinteañero, sonrisa perfecta y esa mirada de alguien que cree que la experiencia se mide en años y no en actitudes. Nos pusimos a hablar, y pronto me di cuenta de que estaba intentando descifrar mi edad mental con tanta concentración que parecía un examen universitario.

—¿Tú… estudiaste algo de esto, o…? —preguntó, señalando un cóctel y la barra con una mezcla de respeto y curiosidad. —Sí, claro, estudié la vida —respondí con aire conspirador—. Y por lo que veo, tú también, ¿no?

Él se quedó mirando, confundido, y entonces nos reímos. Esa fue la clave: la diferencia de edad no importa si tienes sentido del humor. Él podía ser quince años menor, pero su capacidad de reírse de sí mismo y disfrutar del momento le daba un lugar en mi mundo.

Reflexionando sobre estas situaciones, me di cuenta de algo curioso: la diferencia de edad en una pareja sigue dando tanto que hablar precisamente cuando la mujer es la mayor de los dos. Hay un estigma social que persiste, mezclado con sorpresa, curiosidad y, a veces, incomodidad. Pero ¿realmente importa? ¿El amor tiene límite de edad? La respuesta, al menos desde mi experiencia, es un rotundo: no. El amor tiene fecha de caducidad, pero no cláusula de edad mínima o máxima.

De hecho, a menudo los que critican estas parejas parecen olvidar la regla no escrita: cuando alguien con más años se enamora de un joven, no busca "dominar" ni "aprovecharse", sino compartir experiencias, disfrutar de la energía y la frescura sin perder su propia autonomía. Y lo mismo aplica al revés: los jóvenes que se fijan en personas más maduras a menudo buscan seguridad, calma, sentido del humor y, sí, también alguien que sepa cómo besar sin inseguridades.

Una vez más, el humor fue mi aliado. Recuerdo otra situación, en una fiesta de amigos, donde estaba presente un chico que fácilmente podría haber sido mi hijo (y que, de hecho, me saludó con "señora" por error). La escena era absurda: yo con tacones, él con zapatillas deportivas y ambos intentando mantener una conversación que mezclaba música, series de Netflix y alguna que otra referencia cultural que claramente nos separaba por décadas.

—Oye, ¿y tú cuándo naciste? —preguntó, intentando romper el hielo. —Lo suficiente para recordarte cuando tus padres compraban los juguetes —contesté, con sonrisa de complicidad.

Nos reímos y seguimos hablando, como si la diferencia de edad no existiera. Esa fue la clave: en el amor, la actitud pesa más que los años. Si ambos están dispuestos a disfrutar, a bromear, a aprender y a compartir, la edad se convierte en un detalle irrelevante.

Y aquí viene lo divertido de todo este juego: la vida parece jugar con nosotros en ciclos. Cuando somos novatas, nos atraen los

veteranos; cuando somos expertas, nos seduce la juventud. Es como si la sociedad quisiera equilibrar la balanza generacional. Por eso tantas generaciones de "kougars", como bromeábamos mis amigas y yo. Y la verdad es que, con humor, todo esto es mucho más divertido.

Mi amiga Clara, conoció a un tipo cinco años menor que ella en un taller de cocina. Al principio, ella estaba nerviosa, pensando en "qué dirán los demás", mientras él, encantado, solo quería aprender a cortar cebolla sin llorar. Al final, terminaron pasando de todo, cocinando juntos y aprendiendo que los años solo importan cuando uno los deja pesar. La comida no tenía fecha de caducidad, y su amor tampoco.

Por supuesto, estas experiencias también traen consigo reflexiones ligeras sobre el papel de la mujer en el amor. Antes, se esperaba que fuéramos pasivas, que esperáramos ser elegidas, que nuestras emociones se escondieran tras una sonrisa discreta. Hoy, la realidad es otra: podemos ser nosotras quienes decidimos, quienes damos el primer paso, quienes marcamos el ritmo. Pero hacerlo con humor y naturalidad es clave. Nadie quiere sentirse un libro de reglas andante.

El empoderamiento femenino, en este contexto, no es un himno político ni una declaración solemne: es la libertad de decidir con quién quieres bailar, besarte, conversar y reír. Y, sobre todo, hacerlo sin complejos, sin importar la diferencia de edad. Esa libertad se refleja en la manera en que nos permitimos actuar: una invitación directa, un mensaje coqueto, un beso inesperado. Pequeñas acciones que cambian la dinámica y ponen en evidencia que, en la seducción, la iniciativa no tiene edad.

Venga, otra anécdota graciosa: conocí a un chico veinteañero en un bar de copas de vacaciones con mis amigas. Yo estaba disfrutando de la banda con unas ellas, y él se acercó intentando impresionarme con conocimientos musicales que yo ya había olvidado hacía años. Nos pusimos a hablar y pronto me di cuenta de que estaba tratando de impresionar a la "señora" equivocada. Así que tomé la iniciativa: le enseñé a bailar, le hice probar un cóctel raro y, en el proceso, descubrí que podía disfrutar del juego sin

sentirme culpable. Él aprendió, yo me divertí, y todo lo demás desapareció en medio de pasos torpes de baile. Eso sí, no fue a más porque el chiquillo compartía piso con colegas y le di las largas cuando me propuso pasar la noche en la playa y dormir en una toalla. La toalla limpia y seca, doblada con precisión geométrica, es la única alfombra roja que una verdadera dama pisa en la arena. Podrá admirar las olas, disfrutar un Chablis y quizás escribir un haiku, pero jamás permitiría que la marea le estropeara un buen lino. Una señora que se respeta, querida, no concibe ensuciarse la toalla... mucho menos desdoblarla por motivos menos trascendentes que un picnic con foie gras.

Ese es el punto clave: la mujer que ya tiene mundo puede, y debe, tomar la iniciativa. No porque necesite demostrar nada, sino porque sabe perfectamente lo que quiere y, aún más importante, lo que no quiere. Y créeme, hacerlo con humor es la forma más deliciosa de ganar el juego.

Al final, la vida juega con nosotros en ciclos, y la verdad es que, con esta actitud, todo es mucho más divertido.

Bailando bachata

Dicen que no hay nada más peligroso que una pista de baile cuando la noche está tibia, las luces se ponen cómplices y alguien decide invitarte a mover los pies al ritmo de una bachata. Y sí, lo confirmo: el baile tiene esa capacidad de ser trampolín, excusa y declaración de intenciones todo en uno. No es solo bailar, es entrar en un lenguaje que no necesita traducción, donde una mirada, una mano en la cintura o un giro bien hecho dicen mucho más que un poema de Neruda mal recitado en una cita. Porque cuando uno baila bachata, algo se enciende: la sensualidad se vuelve un juego inocente, la torpeza se convierte en ternura y hasta los más tímidos encuentran la excusa perfecta para acercarse sin parecer demasiado evidentes. Es como si de pronto la gravedad se volviera más ligera y, en lugar de sentir vergüenza, sintieras que cada paso es una invitación a dejarte llevar.

Recuerdo que la primera vez que alguien me sacó a bailar bachata, estaba convencida de que iba a hacer el ridículo. No soy de esas personas que nacen con las caderas sueltas; más bien las mías parecían atornilladas al esqueleto. Y, sin embargo, ahí estaba yo, en medio de un bar que pretendía ser tropical, con guirnaldas de plástico y palmeras falsas, mientras sonaba de fondo esa guitarra melódica que te obliga a balancearte, aunque no quieras. Y él me dijo: "Vamos, es fácil, solo sigue el ritmo, uno, dos, tres, y…" y antes de que pudiera protestar, ya estaba girando y dándome cuenta de que la bachata no se baila con técnica, se baila con actitud. Que la verdadera gracia no está en la precisión del paso, sino en la complicidad de los cuerpos que se acercan, se rozan apenas y sonríen con ese gesto de "sé que esto es un juego, pero qué rico jugarlo contigo".

Porque seducir bailando es un arte milenario. Seguro que en alguna cueva prehistórica había alguien que movía las caderas junto al fuego y otro que lo miraba embobado pensando "este es el amor de mi vida" o al menos "esta noche no duermo solo". Es universal, ancestral y democrático: todos hemos vivido ese momento de sentirnos irresistibles porque el ritmo nos respalda. Hay noches en las que el espejo te guiña, el pantalón te queda como un guante, la piel brilla sin necesidad de filtro y entonces sales a la pista sabiendo que hoy, hoy sí, eres dinamita pura. Y nadie puede decir lo contrario porque lo sientes, porque hay una confianza extraña que se instala en ti como si fueras protagonista de un videoclip y todos los focos estuvieran puestos en tu entrada triunfal.

Bailar bachata, además, tiene esa ventaja de que no es agresiva como el reguetón ni tan ceremoniosa como el tango. Es el punto medio perfecto entre el roce pícaro y la ternura coqueta. No te arrastra a una selva salvaje de movimientos explícitos, pero tampoco te deja frío: es como una caricia disfrazada de coreografía. Es un baile que proyecta esa imagen de ser dos elementos que encajan como el cristal y el licor: inseparables en el momento, necesarios el uno para el otro, derramándose sin querer si la cosa se intensifica. El líquido sin el recipiente se pierde, el vaso sin contenido está vacío, y bailar bachata es justo eso, la unión de dos ganas que se sostienen mutuamente.

Y lo curioso es que todos tenemos ese recuerdo de la bachata como excusa perfecta. No importa si bailas bien o mal: lo importante es el pretexto. Nadie te va a pedir un diploma de coreógrafo, lo que importa es que te atrevas. Ese primer contacto con la mano del otro, el brazo que se desliza hasta la cintura, el movimiento suave que dice sin decir: "me gustas, pero lo vamos a disfrazar de baile para que no parezca tan descarado". Y ahí empieza el juego. Hay etapas, claro, porque todo en la vida tiene etapas. Primero está la etapa del nervio, cuando todavía no sabes si la otra persona está sintiendo lo mismo, y cada paso lo das con cuidado, como si estuvieras caminando sobre cristales. Luego viene la etapa del atrevimiento, cuando ya notas que sí, que hay química, y empiezas a soltar el cuerpo, a permitir que las caderas digan lo que la boca todavía calla.

Después llega la etapa del descaro, cuando el baile ya se convirtió en un coqueteo sin disimulos, y no hace falta que nadie lo traduzca: ahí hay fuego, aunque todavía no se haya prendido del todo.

La bachata tiene ese poder de ser democrática: cualquiera puede sumarse al rito, porque lo importante no es ser profesional. He visto gente que camina como si llevara dos bloques de cemento en los pies, pero cuando suena una bachata se transforma. De pronto mueven las caderas como si hubieran nacido en Santo Domingo y el resto de la humanidad nos quedamos mirando, incrédulos, preguntándonos de dónde salió ese talento oculto. Y claro, todos hemos sido víctimas y verdugos de esa magia: a veces eres tú el que se siente irresistible, otras veces eres tú el que se rinde a la evidencia de que alguien en la pista está robándose todas las miradas y no puedes hacer otra cosa que aplaudir mentalmente y admitir que, sí, es un experto o una experta en el arte de gustar.

Y es que gustar gusta. A todo el mundo. Nadie puede hacerse el santo en esto. Ese momento en el que sabes que atraes, que hay ojos puestos en ti, que una sonrisa tuya puede provocar un pequeño terremoto en la mesa de enfrente, es un subidón que no tiene comparación. Es como si la vida te diera un bono extra de autoestima y te dijera: "anda, disfruta, que hoy estás en modo imán". El baile se convierte en el campo de pruebas perfecto para jugar con ese poder, porque no compromete, no exige declaraciones formales, no pide promesas a futuro: solo te exige dejarte llevar por la música y, si quieres, por la compañía.

Recuerdo una noche en particular en la que todo se alineó para convertirme en protagonista de mi propio videoclip. Llevaba un vestido rojo que me quedaba mejor que cualquier traje de gala, había cenado justo lo suficiente para no sentirme hinchada pero sí alegre, y cuando sonó la primera bachata de la noche, un chico que apenas conocía se acercó y me ofreció la mano. Fue como si el universo hubiera decidido escribirme un guion de película barata pero encantadora. Dudé un segundo, porque siempre hay ese miedo de "¿y si piso demasiado fuerte? ¿y si me tropiezo y me caigo encima de él?". Pero algo me dijo que dijera que sí, y ahí fuimos, a la pista, a ese cuadradito de azulejos brillantes donde todo parecía

posible. No bailamos perfecto, ni mucho menos. De hecho, nos reímos bastante porque más de una vez terminamos mirando al lado equivocado o desincronizados, pero eso era lo mejor: que la risa nos hizo cómplices. Y en algún momento, sin que yo lo planeara, me encontré pensando: "Esta canción es la excusa para brindar sin necesidad de copas reales".

Lo que más me gusta de esas noches de bachata no es tanto la sensualidad explícita, sino la sensación de juego. Porque la seducción no siempre tiene que ser seria, solemne o pesada. A veces es ligera, juguetona, divertida. A veces lo más sexy es reírse juntos porque se te fue el paso o porque él trató de girarte y casi te lanza contra la barra. Es en esos errores donde se construye la química real, porque al final la vida no es un videoclip coreografiado: es un baile improvisado en el que lo importante no es lucirse, sino conectar.

Y hay que decirlo: seducir bailando bachata es también un acto de valentía. No todo el mundo se atreve a exponerse así, a acercarse a otro cuerpo con el pretexto de la música. Pero quienes lo hacen descubren que no hay mejor confesión disfrazada que ese roce de manos, ese ritmo compartido, ese suspiro que se escapa cuando la canción baja de intensidad y los dos siguen en el vaivén como si no existiera el resto del mundo. Ahí uno entiende que el baile es apenas el escenario, pero la obra real está en la electricidad que pasa de un cuerpo a otro.

Después de una noche de esas, uno llega a casa con la certeza de haber vivido algo especial, aunque no haya pasado nada más. Y si pasa, mejor. Pero si no, el recuerdo ya es suficiente: esa sensación de haber sido parte de un juego sensual y divertido que te recordó que gustar, atraer y dejarse atraer son de las experiencias más humanas y sabrosas que existen. Que todos, en algún momento, necesitamos sentir esa conexión perfecta, que alguien nos mira como si fuéramos el centro de la pista, aunque solo seamos dos más en un bar lleno de desconocidos.

Con los años he aprendido que esas etapas de seducción son las que más se recuerdan. No los aniversarios, ni los regalos caros, ni siquiera las peleas monumentales. Lo que se queda en la memoria

con más brillo son esas primeras noches, esos bailes torpes pero mágicos, esa certeza de que alguien se sintió atraído por ti y tú por él, y que se lo dijeron sin palabras, solo con un ritmo y una sonrisa. Y eso, querido lector, es lo más cercano que tenemos a la eternidad. Porque la relación puede durar o no, pero ese momento, ese baile, esa bachata, queda congelada como una fotografía en movimiento dentro de la memoria.

Al final, bailar bachata es rendirse a la posibilidad de gustar y dejarse gustar, de reírse de uno mismo mientras se juega al romance sin comprometer nada más que una canción. Y en ese juego está la magia, porque no hay nada más seductor que la ligereza, nada más atractivo que la libertad. Y por eso, cuando alguien me dice que no sabe bailar, yo siempre respondo lo mismo: no se trata de pasos, se trata de atreverse a entrar en el juego. Porque todos, tarde o temprano, necesitamos una noche en la que alguien nos haga sentir que estamos hechos el uno para el otro en ese instante, y que la vida, al final, también se baila mejor cuando se baila en pareja.

Fría

Hay personas que te marcan por lo que dan, y otras por lo que no pueden dar. Ella pertenecía al segundo grupo. No porque fuera mala, ni distante a propósito, ni misteriosa por estrategia. Era así, simplemente. Una mujer hecha de silencios elegantes, de gestos medidos, de abrazos cortos que parecen tener temporizador interno. Una persona que tenía el corazón lleno, sí, pero con el cartel luminoso de "solo empleados" en la entrada.

Y Mario, como tantos de nosotros en algún momento de la vida, sintió que podía cambiar eso. Qué ilusión tan universal: creer que el amor es un radiador y él es el técnico que viene a regular la calefacción emocional del otro. La gran mentira romántica de nuestra generación.

Desde el principio hubo un hielo sutil en Eva. No una frialdad desagradable —no era una persona dura ni antipática— sino ese tipo de clima que te obliga a ponerte un poco más de abrigo, a estar más atento, más pendiente, como si caminaras sobre una superficie resbaladiza. Mario lo sentía, pero decidió disimularlo porque a veces el deseo hace de bufanda.

La primera vez que salieron, hubo química, risa, complicidad… pero también una distancia que él no sabía si era timidez, prudencia o puro desinterés disfrazado. Esa noche Mario caminaba con las manos en los bolsillos buscando el valor para rozarle la piel, mientras Eva caminaba con los brazos cruzados, protegiéndose de algo que no era el clima exterior.

Y ahí estuvo la primera señal.

Pero él la ignoró.

Como hacemos todos las primeras veces.

Lo curioso es que las personas distantes tienen algo magnético. No se sabe qué es. Tal vez es el misterio. Tal vez es el contraste: él se lanza, ellas retroceden; él siente, ellas analizan; él improvisa, ellas miden. O tal vez es simplemente que a Mario le encantaba lo complicado porque siempre creía que no sería tan complicado con él. Qué esperanza tan terca.

Había una cosa en particular que le encantaba de Eva: su forma de escuchar. No hablaba demasiado, pero cuando lo hacía había una precisión quirúrgica en sus palabras. Parecía que cada frase tenía certificado de calidad. Mientras Mario soltaba historias como si fuera una radio desconfigurada, Eva le respondía con oraciones breves, pero tan bien colocadas que le daban ganas de aplaudir.

Fue ahí donde él se enganchó. En ese contraste. En la sensación de que él daba volumen, y ella daba equilibrio.

Pero claro, el problema de las personas equilibradas es que a veces también son emocionalmente moderadas. No suben. No bajan. No se lanzan. No se queman. No se mojan. Y él estaba ahí, con un corazón que funcionaba como un electrocardiograma en montaña rusa, intentando entender cómo alguien podía ser tan estable. Tan contenida. Tan templada. Tan poco inflamable.

El tiempo pasó, y Mario empezó a hacer lo que todos hacemos cuando nos interesa alguien que no termina de corresponder: interpretar señales que no existen. Convertir gestos mínimos en pruebas indiscutibles de que sí había algo. Una mirada un poco más larga, un mensaje que incluía un emoji accidental, una carcajada que sonaba medio milímetro más cálida. Todo eso lo convertía en esperanza.

Era casi un deporte extremo: el salto libre hacia la interpretación romántica.

Y lo peor es que, de vez en cuando, Eva tenía un gesto que lo descongelaba por completo. Ese era el problema. Si hubiera sido indiferente sin interrupciones, él se habría marchado pronto. Pero no. Ella sabía —tal vez sin querer— dar pequeños destellos de ternura. No muchos. No muy largos. Pero suficientes para que él dijera "ahí está, ahí está". Como quien mira un faro lejano en plena tormenta.

Un día, por ejemplo, le apoyó la cabeza en el hombro mientras veían una película. Duró unos segundos, pero Mario ya estaba escribiendo mentalmente discursos para el futuro. Otro día, le tocó la mano para contarle algo, y ese contacto mínimo le dejó pensando toda la noche. Y hubo una vez en la que le contestó un mensaje más largo de lo habitual. Ahí ya, casi se arrodilla.

Pero claro, esos gestos no iban seguidos de nada más. Venían y se evaporaban. Como un microverano emocional. Y Mario, mientras tanto, en modo tropical, sudando sentimientos.

El gran conflicto llegaba cuando él intentaba acercarse un poco más. Ella no se enfadaba, no se ponía hostil, no huía. Simplemente… no avanzaba. Era como intentar empujar una puerta que abre hacia el otro lado. Él aplicaba fuerza, pero ella no cedía. No por maldad, no por desinterés total, sino porque había una barrera que él no podía cruzar. Un límite que ella cuidaba con la precisión de un guardia de museo.

Y es curioso cómo uno aprende a vivir en esa mezcla rara de casi-amor y casi-nada. Cómo uno se acostumbra a sentir más de lo que recibe. Cómo uno se convence de que "ya llegará", de que "hay que darle tiempo", de que "nadie es igual"… todo muy poético, muy noble, muy humano. Y muy inútil.

Porque un día —siempre pasa así— Mario dejó de contar los gestos que ella le daba. Y empezó a contar los que le faltaban.

De repente se dio cuenta de que él daba calor, y ella solo moderaba la temperatura. Que él se desarmaba, y ella se abrochaba el abrigo. Que él entregaba las dos manos, y ella ofrecía solo las yemas de los dedos.

La revelación nunca llega en forma de drama. Llega en un gesto simple. Una tarde cualquiera. Una frase cualquiera. Un abrazo que dura menos de lo que su corazón necesita.

Ese día Mario la vio sonreírle como siempre, con esa mezcla suya de afecto tibio y distancia cómoda. Y entendió —así, sin alardes trágicos— que no era falta de ganas, ni de amor, ni de futuro.

Era falta de temperatura.

Eva no se entregaba. No por mala, no por rota, no por calculadora. Contenida porque así sentía. Distante porque así

amaba. Fría porque hay personas que solo saben querer desde lejos, sin peso, sin empuje, sin llamaradas.

Y él, por mucha ilusión, paciencia o intensidad que tuviera, necesitaba calor. Uno de verdad. Uno que abrace sin miedo. Uno que no se esconda detrás de silencios elegantes.

El aprendizaje vino después —como siempre— cuando ya había metabolizado la historia y podía mirarla con humor. Porque sí, la herida dolió, pero también enseñó.

Y un día Mario se sorprendió riéndose al recordar cómo estaba dispuesto a descifrar cualquier microgesto suyo como si fuera un arqueólogo emocional: "Me ha dicho 'ok' con un punto al final, esto significa que algo siente, seguro."

Qué bonito el autoengaño. Qué necesario a veces. Qué universal.

Al final, quedarse con alguien que no arde no es un error; insistir más allá de tus propios límites, sí. Porque el amor no se trata de descongelar a nadie. Se trata de encontrar a alguien que tenga más o menos tu misma temperatura.

Y sí, Eva era fascinante, hermosa, magnética, inolvidable. Pero era fría. Y Mario necesitaba —como todos tarde o temprano— una piel que dé calor sin pedir permiso.

Ese día lo entendió. Y ese día dejó de intentar entrar a un corazón que —sin maldad— no tenía espacio reservado para él.

Yo no soy esa mujer

Cuando Paulina Rubio cantó sobre no ser esa clase de mujer que se anula en las cuatro paredes de un hogar, nadie imaginó que iba a terminar convertida en el himno de tantas que nos declaramos alérgicas al manual de la "esposa ejemplar". Porque, admitámoslo, yo no soy esa mujer que vive en plan Cenicienta doméstica, esperando al príncipe en zapatillas de felpa. Yo tengo zapatos cómodos, planes propios y, sobre todo, cero intenciones de dejar mi último trozo de pizza a nadie.

Hace tiempo en una comida familiar, mi abuela me preguntó, con ese aire de nostalgia que mezcla cariño y regaño: —Y tú, Patricia, ¿no le guardas nunca el pan a tu padre? Yo, con la boca llena, respondí: —Abu, no le guardaría ni las palomitas en el cine. Si quiere, que pida su parte y que llegue a la hora para comer. Ella se persignó como si acabara de blasfemar en misa. Pensé: yo no soy esa mujer, abuela, aunque me quieras convencer con rosarios y manteca de cerdo.

Otra escena típica: en la plaza, una señora me ve con mi hijo y comenta: —¡Qué suerte tiene tu marido de que cuides tanto del niño! Yo sonrío mientras él está entretenido viendo caricaturas en la Tablet, y pienso: señora, yo no juego tres horas seguidas a los carritos porque me duermo en el acto; prefiero llevarlo al parque y dejar que corra hasta cansarse, mientras yo miro memes en el banco. Cada uno su estilo. Yo no soy esa mujer que se inventa voces de dinosaurio y juega a la guerra de muñecos hasta perder la paciencia. Si me lo exigen, saco mi carta de libertad: no soy ese tipo de persona… y punto.

En el trabajo también pasa. Un día comenté que iba a un concierto sola, porque mis amigas no podían. Una compañera, con cara de tragedia, me soltó: —¿Y tu esposo te deja? Comentario al

que respondí: —No me deja, yo me voy. Se quedó callada, como si hubiera escuchado una herejía laboral. Si nuestras abuelas esperaban pacientes a que él volviera de trabajar (o de "tomar algo con los amigos"), nosotras salimos antes, nos encontramos con nuestras amigas, y si no aparecen… nos pedimos un cóctel doble y bailamos igual.

Hablando de expectativas, mi pareja intentó organizarme una "cena romántica sorpresa" en casa. Llegó con velas, jazz suave... y se encontró con que yo había pedido un delivery masivo de comida china que había terminado comiendo en el suelo con mi pijama roto y viendo un documental de crímenes. Me miró, desconcertado, como si hubiera estropeado el momento. Le dije: "Cariño, este es mi momento romántico. Puedes unirte, pero el pato cantonés no espera." Entendió que el glamour conyugal no era mi prioridad. La vida es demasiado corta para cenar a oscuras solo por cumplir.

Y ni hablar del tiempo a solas. Hace poco me escapé tres días a una cabaña solo para leer. Mi madre me llamó preocupada preguntando si mi pareja "no me extrañaba" o si había "algún problema grave". Le expliqué que no había problemas, solo libros y silencio. Insistió en que era "raro" que una mujer dejara su hogar sin una causa de fuerza mayor. Le tuve que jurar que no era una huida, era autocuidado. Mi marido, por suerte, aprendió que mi "espacio personal" no era un ataque a su existencia, sino el precio por una esposa feliz.

Hubo incluso una vez en que la suegra de una amiga, muy seria, le recomendó arreglarse más: "Ponte un pintalabios de color, aunque sea para estar en casa, que una mujer siempre debe estar presentable." Cuando me lo contó mi amiga, la miré, vestida con mis pantalones de pijama que ya no saben si son de dormir o de teletrabajo, y le dije de contestar: —Mire, señora, si la música ya nos avisó de que no íbamos a firmar contratos que nos quitaran la libertad, yo al menos puedo estar en pantuflas reafirmando mi independencia. A mi amiga le hizo gracia, pero no tengo claro que la suegra supiera si reír o llorar, sin saber si es broma o amenaza.

Algunas amigas, que también crecieron viendo a las madres y abuelas planchando sábanas como si la dignidad dependiera del

almidón, me preguntan cómo no me da culpa. Y yo lo digo con convicción: yo no soy esa mujer. No me levanto a las seis para dejar la comida lista, no tengo un ajuar escondido "por si acaso", no me emociona bordar iniciales en las toallas. Mi ajuar es Spotify premium, y mis iniciales van en la cuenta de Netflix compartida.

Y cuando alguien me dice que soy egoísta, que antes las mujeres lo daban todo, yo me río. Sí, lo daban todo: el pan, el tiempo, las ilusiones, el silencio. Y aquí estoy yo, que no doy el último trozo de pan, ni la última palabra en una discusión, ni las riendas de mi vida. Porque, yo no soy ese tipo de mujer que camina sin rumbo, ni esa muchacha dispuesta a estampar su firma en un documento para regalarle su existencia a otro.

Lo tomas o lo rechazas, pero yo sigo igual: con mis planes, mi vida propia, mis tacos compartidos cuando quiero, mi hijo feliz porque sabe que su madre no es payasa de guardería, y mi pareja que aprendió a pedir doble postre si quiere asegurarse un bocado. Porque en esta casa, como en la canción, el estribillo es uno solo: no soy el molde que tú esperabas.

Mala mujer

Dicen que las historias de amor terminan cuando la música deja de sonar. Es mentira. Las historias de amor terminan, pero dejan un eco. Y a veces, ese eco es el de una mujer difícil que, aunque ya se haya ido, sigue gritando desde los recuerdos de tu pareja. No es que una sea celosa; es que es imposible competir contra un fantasma que tu pareja ha idealizado en clave de tragedia.

Ana y Carlos tenían una relación estable, tranquila, de esas que el algoritmo de Netflix recomienda para el prime time de la vida adulta: cenas cocinadas, un sofá cómodo, conversaciones sobre si invertir o no en un colchón nuevo. Pero a veces, en medio de esa paz doméstica, se colaba la sombra de Marina, la ex. Marina no era mala, era el show. Una mujer que parecía haber sido escrita por un guionista de telenovelas especializado en drama y abandono. Carlos la había amado con esa intensidad absurda que solo se permite uno a los veinte (o a los cuarenta, cuando se olvida que ya no se tienen veinte).

La sombra de Marina aparecía en los momentos más inoportunos. Si Ana cocinaba una lasaña espectacular, Carlos la felicitaba con una sonrisa, pero luego suspiraba: "Qué bien sabe. Marina siempre quemaba el queso, pero era un desastre fascinante." Si Ana le dejaba el mando a distancia para que eligiera la película, Carlos agradecía, pero recordaba: "Marina me lanzaba el mando si no ponía su película favorita. Era un temperamento de locos, la verdad."

Ana se descubrió sintiendo celos del caos. ¿Cómo competía ella, con sus tuppers organizados y su estabilidad emocional, contra un huracán que había dejado a Carlos roto, pero con anécdotas épicas? Era la maldición de la pareja estable: Carlos la amaba por la paz que le daba, pero secretamente extrañaba el drama porque eso, según él, era sentir.

El colmo de la comparación llegó el día del cumpleaños de Carlos. Ana, pensando en su lado práctico, le regaló un nuevo reloj inteligente con funciones de salud y agenda. Carlos le dio las gracias, pero Ana notó la decepción en su mirada. Días después, Carlos mencionó, sin venir a cuento: "Marina, una vez, me regaló un viaje sorpresa a un sitio que ni yo sabía dónde estaba. Perdimos las maletas y dormimos en la estación. ¡Fue épico!" Ana, sosteniendo el folleto del reloj, tuvo que morderse la lengua para no gritar: "¿Y preferirías tener piojos y anécdotas en lugar de un sueño reparador y la hora exacta?"

Ese incidente evidenció que la estabilidad de Ana era, para Carlos, un sinónimo de falta de pasión. Ana empezó a preguntarse si debía dejar de doblar la ropa y empezar a estrellar platos para ser más "inolvidable". El conflicto era absurdo: ¿tenía que sabotear su propia paz mental para validar su relación? Se sentía atrapada en un guion ajeno, obligada a interpretar a la mujer caótica que Carlos idealizaba en las resacas emocionales.

El primer gran conflicto llegó en una cena de amigos. Carlos, con unas copas de más, empezó a narrar la "leyenda de Marina". Contó cómo ella lo había dejado plantado en un aeropuerto, cómo había rayado su coche por una tontería, y cómo, a pesar de todo, ella era "la mujer que lo había enseñado a sufrir y a amar de verdad". Ana lo miraba con una sonrisa profesional, pero por dentro se estaba preguntando si su amor, que era tan sensato y predecible, valía lo mismo que una buena historia de desengaño.

—Tú eres mi verdad, Ana —le dijo Carlos más tarde, ya sobrio. —Sí, soy tu verdad, tu seguro de vida, tu organizadora de tareas y la que lava tus calcetines —pensó Ana. Pero en voz alta solo dijo: "¿Y Marina qué era?" —Marina era... esa clase de tormenta que te deja el cuerpo destemplado; esa mujer que te deja un rastro amargo bajo la piel y que te hace bailar, aunque te recuerde lo mucho que te dolió —respondió Carlos, con una filosofía etílica muy dudosa.

Y ahí estaba. El amor se convierte en tragedia para ser memorable, y Ana, con su amor funcional y maduro, sentía que no tenía estribillo. El leitmotiv de su relación era la estabilidad, y ¿quién escribe una bachata sobre la estabilidad? Nadie.

Pero Ana era inteligente. Un día decidió darle a Carlos la dosis de drama que tanto parecía extrañar, pero a su manera. Ella no se había olvidado por completo de su aniversario, pero cuando Carlos se lo recordó con cierta tristeza, Ana fingió una amnesia total, lo miró con los ojos muy abiertos y le dijo: "Ay, Carlos, lo siento mucho, pero es que mi vida ahora es tan sencilla que se me olvidan las fechas importantes. ¿Será que me estoy volviendo una mujer fatal? O tal vez... ¿me estás extrañando cuando yo no soy caos?".

Carlos se quedó desconcertado. La falta de drama de Ana se había convertido en su propio drama. Era la primera vez que Ana lo ponía en la defensiva, y él entendió el mensaje: no había que idealizar el sufrimiento. No había que medir el amor por la cantidad de cicatrices que te deja. La paz también era una aventura, solo que silenciosa.

Desde entonces, la sombra de Marina se hizo más pequeña. El drama se quedó para las series de televisión y los cócteles se bebían con la certeza de que el amor no tiene que doler para ser real.

Y aunque Carlos siempre recordará la locura de esa otra relación, Ana se quedó con la victoria más valiosa: la de ser la mujer que lo enseñó a disfrutar de un amor maduro y tranquilo. Un amor que quizás no tiene el hit de una canción de moda, pero que es la melodía de fondo de una vida bien vivida.

Al final, Ana aprendió que no necesitaba ser una "mujer dañina" para ser inolvidable. Solo necesitaba ser su mujer. Y eso, a diferencia del single de moda, es atemporal.

Cara E
El abismo o reconstrucción del desamor

Esta es la playlist que nadie pone voluntariamente, pero que todos tenemos guardada en el historial. La que aparece sola, sin que la busques, justo cuando menos la necesitas.

Es cuando el DJ de tu vida apaga la música de golpe y solo queda silencio. O peor aún, ese chillido eléctrico que resuena en el pecho y no sabe cuándo parar. Aquí empieza el duelo: absurdo, necesario e inevitable. Catorce movimientos que van desde el corazón partido hasta el despechá final, pasando por el stalking digital con dignidad de espía en apuros, las noches eternas dándole vueltas a lo mismo y esa fase gloriosa en la que te convences de que revisar su perfil de Instagram es cerrar el ciclo.

Pero el desamor, aunque duela como pocos, también es la escuela más honesta que existe. Aquí no hay atajos ni trucos. Aquí el dolor se destila en carácter, el despecho se convierte en energía y la lágrima, con el tiempo, se transforma en gasolina.

Prepárate. Esta sección es la más dura del álbum. Pero su último track es un himno.

Corazón partido

Hay rupturas que son como una piedra en el zapato: molestas, incómodas, pero basta con sacarla y seguir andando.

Y luego están las otras.

Las rupturas "volcán activo": esas que no solo duelen, sino que encima hacen ruido, escupen lava emocional y te dejan con un paisaje interior que parece zona de desastre.

La mayoría de nosotros hemos pasado por una de esas. Esa ruptura épica que te deja hecho un cuadro abstracto, con brochazos de tristeza por aquí, manchas de rabia por allá y un montón de espacios en blanco donde antes había certezas.

Porque un corazón partido no es una metáfora bonita, ni un drama exagerado: es un estado físico. Due-le. Te late distinto. Te respira distinto. Te hace caminar como si te hubieran desconectado una pieza interna.

A la protagonista de este relato —Isabel—, la ruptura le llegó sin aviso. O eso quiso creer. Porque, siendo sinceros, siempre hay avisos. Solo que uno elige no verlos porque verlos supone aceptar lo que duele.

El aviso número uno fue aquel mensaje que él tardó tres horas en responder y ella interpretó como "está ocupado".

Él respondió: "ok".

Seco.

Tibio.

Más corto que un ticket de bus.

Ahí ya había algo roto. Pero Isabel, fiel a la tradición humana, lo ignoró.

El aviso número dos fue esa salida en la que él estuvo presente físicamente, pero emocionalmente parecía haber enviado un holograma. Ella hablaba, él asentía sin escuchar. Ella reía, él miraba el móvil. Ella preguntaba, él respondía con monosílabos.

Pero claro, Isabel se dijo:

—Está cansado. Ha tenido una semana difícil.

Que es la frase más usada por quienes quieren justificar lo injustificable.

El aviso número tres fue más evidentes: él dejó de pedir café con ella los domingos. Y eso, en pareja, es prácticamente un certificado de inminente catástrofe.

Se encontró de pronto preguntándole al destino quién traería un poco de luz a ese invierno emocional que acababa de empezar, o quién se atrevería a recoger los pedazos de sus sentimientos tras el naufragio.

Pero, aun así, cuando él pronunció las palabras fatídicas —las que siempre suenan igual en todas las rupturas del mundo, como si vinieran escritas en un manual secreto—, Isabel se quedó inmóvil.

—Creo que necesitamos un tiempo.

Oh, el famoso "tiempo".

Ese invento del desamor moderno que no significa tiempo, sino "no sé cómo decirte que ya no quiero, pero voy a envolvértelo bonito".

Isabel lo miró sin llorar, porque todavía estaba en modo "shock", esa fase en la que el corazón no ha entendido la noticia, pero los ojos ya están preparando el drama posterior.

—¿Un tiempo para qué? —preguntó ella.

Él se encogió de hombros.

—Para pensar.

Ahí supo que no había nada que pensar.

La sentencia estaba dictada.

Lo curioso de un corazón partido es que no se rompe de golpe. Se fractura por capítulos. Y el primer capítulo, siempre, es la incredulidad.

Ese estado surrealista en el que sigues funcionando por pura inercia. Te duchas, comes, sales de casa… todo sin estar realmente ahí.

La gente te habla y tú asientes como si fueras un asistente virtual con mala conexión.

Pasaron unos días y ahí llegó el segundo capítulo: el derrumbe.

Ese momento en que te cae encima toda la conciencia de lo perdido. El amor, los planes, las rutinas. Todo lo que parecía seguro ahora es una especie de estantería vacía.

Esa tarde Isabel se encontró a sí misma en el sofá, con un vaso de agua que no bebía, mirando un punto fijo de la pared como si allí estuviera escondida la respuesta del universo.

—¿Cómo se supone que se vive con un corazón partido? —murmuró al aire, pero ni el aire respondió.

Luego vino la fase del análisis exhaustivo, que es la fase más agotadora e inútil.

Revisó cada conversación.

Cada foto.

Cada gesto.

Cada detalle insignificante.

Todo en busca de una explicación que calmara el dolor.

Porque un corazón dolido tiene esta manía: quiere entender para poder soltar.

Pero a veces no hay nada que entender.

Solo hay que aceptar.

Y eso, por desgracia, no lo enseñan en el colegio.

Después apareció la fase humorística involuntaria: esa en la que lloras por la mañana y por la tarde te ríes de tus propias tragedias. Porque a veces el dolor es tan grande que el cuerpo decide, por supervivencia, convertirlo en chiste.

Una amiga le dijo:

—Mira el lado bueno: ahora puedes comer pizza sin compartir.

Isabel, entre lágrimas, contestó:

—Ya, pero él siempre dejaba los bordes y ahora me los tengo que comer yo sola.

Rieron. Lloraron.

Fue terapéutico.

A veces la comedia es más efectiva que la autoayuda.

Con el tiempo, el dolor se volvió costumbre.

No desapareció: se volvió compañero. Dormía a su lado, se sentaba con ella a trabajar, la acompañaba a hacer la compra. Era un dolor educado: no gritaba, no golpeaba, pero estaba ahí.

Y fue ahí cuando empezó lo más interesante: la reconstrucción.

Porque el corazón partido, aunque suene dramático, es también una oportunidad de ver quién eres cuando ya no eres "nosotros".

Y ella empezó a descubrir cosas que había olvidado: que le gustaban los desayunos tranquilos, que bailaba mejor cuando nadie miraba, que le emocionaban los libros que él odiaba, que tenía sueños propios que había arrinconado para no incomodar.

El corazón, aunque roto, empezaba a latir por sí mismo.

Sin permiso.

Sin miedo.

Sin compañía obligatoria.

Un día, casi sin pensarlo, salió a pasear por un parque. Sin móvil, sin prisa, sin destino. Y de repente, sintió algo extraño: una especie de calma.

No felicidad.

No alegría.

Calma.

Como si por fin el mundo fuera un poco más silencioso y ella pudiera escucharse.

Fue justo en ese instante cuando se dio cuenta:

El corazón partido no se arregla pegando piezas.

Se arregla construyendo otras nuevas.

El amor duele, sí.

La desilusión también.

Pero lo sorprendente es que el corazón humano se regenera. A veces lento, a veces torpe, a veces con cicatrices.

Pero se regenera.

Y un día —no cuando uno quiera, sino cuando toque— deja de doler.

Y repite ese pequeño milagro: vuelve a confiar.

La ruptura ya no era el final de una historia.

Era el principio de otra.

La suya.

Entera.

Propia.

Sin fracturas nuevas.

Por un ex no se llora

¿Hay algo más liberador que darte cuenta de que esa persona que te parecía el sol ahora es apenas una luciérnaga?

Creo que no.

Y es que, por más que te digan que el dolor es parte del proceso, la verdad es que tú no estás hecha para sufrir. Estás hecha para brillar, y ese ex... ese ex te está tapando la luz.

A la protagonista de esta historia, vamos a llamarla Andrea.

Andrea tenía esa costumbre tan humana y autodestructiva de vivir pegada al pasado. Su ex era como un sticker viejo que no se termina de despegar de la nevera: sabes que tienes que quitarlo, pero lo dejas ahí, por si acaso.

¿Por si acaso qué?

Por si acaso vuelve.

Por si acaso cambia.

Por si acaso el tiempo rebobina y todo vuelve a ser la película que tú recuerdas y no el desastre que realmente era.

Un día, después de otra noche de stalking compulsivo en redes sociales, Andrea se despertó con esa fatiga emocional que solo da el aferrarse a un fantasma.

Se miró al espejo y se dijo:

—Andrea, tienes un doctorado en relaciones tóxicas y un máster en autocompasión. ¿Hasta cuándo?

Y ahí empezó el proceso de "Desintoxicación del Ex".

La primera regla de la desintoxicación es la más difícil: el BLOQUEO TOTAL.

—Es que si lo bloqueo pensará que me importa —le dijo Andrea a su amiga, Elena.

Elena, con esa sabiduría que da ver los toros desde la barrera, le respondió:

—Que piense lo que quiera. La vida no es un examen. Él ya no está en tu temario.

Y Andrea lo hizo. Bloqueó. Eliminó. Borró. Puso el contador a cero.

Al principio, la abstinencia fue brutal. Cada vez que sonaba el móvil, su corazón daba un brinco. Pensaba que había un vacío. Que faltaba un mensaje.

Pero poco a poco, ese silencio se convirtió en paz.

Porque el silencio de un ex tóxico es la banda sonora de tu libertad.

La segunda regla de la desintoxicación es la recuperación del terreno perdido. Cuando estás en pareja, tú dejas de hacer cosas que te gustan porque... bueno, por muchas razones. Porque a él no le gusta el sushi. Porque los viernes son de Netflix obligatorio. Porque tu grupo de amigas era demasiado ruidoso.

Y entonces, Andrea empezó a recuperar su terreno. Volvió a pintar, a leer sobre historia, a ir a clases de baile. Se dio cuenta de que no había perdido su identidad, sino que la había escondido en el bolsillo del abrigo de su ex.

La vio en una tienda de arte una tarde y se dijo:

—Mira qué bien. Tú no estás llorando por tu ex. Tú estás haciendo cosas más interesantes que él.

Porque seamos honestos: ¿qué hace tu ex que sea tan fascinante?

Probablemente, nada.

El arte de dejar de llorar por un ex no es olvidar al ex, sino recordar quién eres tú.

La tercera regla, y la más importante, es la deconstrucción del recuerdo. Todos tenemos esa memoria selectiva que, al terminar una relación, transforma al ex en un ser de luz, un príncipe azul, un diamante en bruto.

Y tú te olvidas de las tres horas que te hizo esperar, de las dos veces que te mintió, del comentario horrible que te hizo esa Navidad, de lo mal que te hacía sentir.

Andrea hizo una lista. Una lista brutalmente honesta, con todas las cosas que la hacían infeliz en la relación. Lo llamó: "Motivos por

los que ahora estoy en la gloria". Y cada vez que sentía la tentación de idealizarlo, sacaba la lista.

¡Zas!

Un chorro de realidad directo al corazón.

Y es que tú no tienes que honrar el pasado. Tienes que honrar tu futuro.

Un día, Andrea se cruzó con su ex en la calle. Y aquí es donde el drama se convierte en reality show.

Ella lo vio. Él la vio.

Ella sintió el impulso de esconderse. De disculparse. De ponerse la coraza de chica fuerte.

Pero no hizo nada de eso.

Simplemente siguió caminando. No con arrogancia. No con rencor. Sino con esa indiferencia que solo te da el saber que ya no te importa.

Y fue entonces cuando el cuerpo le dio el aviso de que ya estaba curada.

No sintió mariposas.

Sintió alivio.

Se dio cuenta entonces de algo que nadie te explica cuando te dejan: que, si lloras por un ex, no estás llorando por él. Estás llorando por la persona que creíste que era, por la historia que te contaste, por el final que no llegó. Por una ficción muy bien construida.

Y Andrea, que había tardado demasiado en entenderlo, se rio sola en mitad de la calle. Porque resulta que el sol seguía ahí. Siempre había estado ahí. Solo que ella había estado mirando una luciérnaga.

Tequila

Hay momentos en la vida que son un antes y un después. Y no hablo de grandes hitos como casarse o comprar una casa. Hablo de ese instante en el que te das cuenta de que la persona a la que le has dado todo está jugando contigo.

El protagonista de esta historia es Ricardo.

Ricardo no era tonto, pero era un optimista romántico. De esos que creen que, si tú pones amor, el amor te devuelve amor. Una ecuación sencilla que el universo se empeña en complicar.

Él llevaba meses en una relación que parecía ir de maravilla. Ella era divertida, inteligente, y tenía esa risa que a Ricardo le hacía sentir que el mundo podía pararse un momento.

Pero, a veces, las cosas buenas vienen con un asterisco oculto. Y el de ella era el "Ex".

Ella —llamémosla Cloé— tenía la costumbre de mencionar a su ex de forma... constante.

Al principio, Ricardo lo ignoró.

—Es normal —se decía—, fue una relación larga. Es parte de su historia.

Pero luego, las menciones se volvieron comparaciones.

—Mi ex siempre hacía esto así...

—Mi ex odiaba esta película, pero yo sé que a ti te encanta...

—Mi ex me regaló un oso de peluche gigante...

Y cada vez que mencionaba al "Fantasma del ex", Ricardo sentía un pequeño pinchazo de inseguridad.

Él empezó a sospechar que no estaba saliendo con Cloé, sino con Cloé y la sombra de su pasado.

La situación se puso realmente incómoda un viernes por la noche. Estaban en casa de Ricardo, viendo una película.

Ella se quedó dormida. Él tomó su móvil para ver la hora, y justo en ese momento, una notificación iluminó la pantalla.

Un mensaje de WhatsApp. del ex.

Decía: “Sé que estás con él, pero siempre seré tu primera llamada. Ya sabes que yo te espero.”

Ricardo sintió que se le helaba la sangre.

Miró el móvil de ella, luego miró a Cloé, que dormía plácidamente. Él no necesitaba ver la respuesta. El mensaje era lo suficientemente elocuente: ella le estaba dando juego. Ella mantenía la puerta entreabierta.

Y entonces, Ricardo entendió la verdad incómoda: él no era el novio. Él era el sustituto temporal, el stand-in, el "mientras tanto".

Él era ese trago fuerte y amargo que ella utilizaba para intentar anestesiar el dolor de su historia anterior.

Cuando ella despertó, Ricardo ya estaba sentado en el sillón, con el móvil de ella en la mano.

No hubo gritos. No hubo drama.

Solo hubo esa calma peligrosa que viene después de que la decepción ha matado toda rabia.

—¿Qué haces? —preguntó ella, nerviosa.

Ricardo le devolvió el móvil.

—Nada. Solo me di cuenta de algo.

—¿De qué?

—De que no merezco un puesto temporal en tu vida. Ni ser el parche de tu corazón roto.

Ella intentó defenderse.

—No es lo que piensas. Solo somos amigos. Él me escribe...

—Sí, claro. Él te escribe —interrumpió Ricardo.

Y luego, con esa honestidad brutal que solo te da el desamor, continuó:

—Tú no has cortado con tu ex. Solo has cambiado de número de teléfono, pero sigues llamándolo.

Ella empezó a llorar, y Ricardo tuvo que luchar contra el impulso de consolarla.

Pero no lo hizo.

Porque él sabía que ese llanto no era por él. Era el llanto del ego herido de quien acaba de ser descubierto.

—Quédate con tu tiempo, quédate con tus amigos, quédate con todo. Pero a mí, ya no me busques —dijo Ricardo, levantándose.

Él no era un plato de segunda mesa.

Él no era un distractor.

Y, sobre todo, él no iba a ser el trago que ella bebía y luego vomitaba.

Ricardo salió de su propia casa, dejándola a ella sola. Fue una de las decisiones más difíciles de su vida, pero también la más digna.

Cuando él cerró la puerta, pensó:

—Duele. Duele muchísimo. Pero me he salvado de seguir jugando a un juego donde las reglas las ponía ella y la ficha de cambio era yo.

Y Ricardo se prometió: nunca más seré un "mientras tanto", un "chupito de tequila".

Porque él no era una muleta.

Él era un hombre entero.

Y una de las cosas más difíciles en la vida es aceptar que, a veces, la persona que creías que era tu destino es solo una lección.

Y Ricardo aprendió la suya.

La próxima vez que entre en una relación, él se asegurará de ser el protagonista de su propia historia. No el invitado especial en la historia de alguien más.

Clavo

"Un clavo saca otro clavo", dicen. Y yo siempre me lo he tomado como esos consejos de peluquería que te sueltan mientras te ponen los rulos: con una mezcla de sabiduría popular, falta total de pruebas científicas y un toque de drama. El refrán lo hemos usado todos, seamos sinceros. Ese momento en el que estás llorando por la persona que te dejó, que te cambió por otra o, peor aún, que simplemente desapareció como Houdini con tu dignidad incluida, siempre aparece una amiga con la receta mágica: "tranqui, un clavo saca otro clavo". Como si tu corazón fuera una caja de herramientas y la solución al desamor fuese tan simple como un recambio de ferretería.

Yo (Nieves), que he tenido más historias truncadas que intentos fallidos de dieta, he puesto a prueba el refrán en carne propia. Y la verdad, funciona… a medias. Porque sí, sirve para distraerte, para reírte de nuevo, para volver a sentir mariposas (o, en mi caso, murciélagos con gastritis), pero de ahí a decir que cura una herida… mmm, no lo tengo tan claro. Es como ponerse una tirita en una pierna rota: tapa algo, pero el hueso sigue hecho añicos.

Recuerdo la primera vez que apliqué el famoso método del clavo. Tenía 24 años, recién salida de una relación que me dejó hecha polvo, con las pestañas pegadas de tanto llorar y la autoestima debajo de la alfombra. Y ahí estaba mi amiga Sofía, especialista en soluciones rápidas y cero compromisos emocionales, que me dijo: "nena, salimos, nos arreglamos y buscamos un clavo que saque al desgraciado de tu cabeza". Y yo, que en ese momento habría aceptado hasta un exorcismo, me dejé llevar. Aquella noche terminé bailando con un chico que tenía menos conversación que un cactus, pero oye, me hizo reír con dos chistes malos y me devolvió la sensación de estar viva. ¿Me olvidé del anterior? Ni de coña. Pero al

menos no volví a mi casa llorando: volví con glitter en la cara y un WhatsApp nuevo en el móvil.

Otra vez, años después, volví a probar la técnica tras una ruptura más seria. Esta vez pensé: "vale, ahora sí, otro clavo y adiós herida". Y claro, el universo, que tiene sentido del humor, me mandó un clavo peor que el primero. Pasé de un novio que no sabía escuchar a uno que hablaba tanto que no dejaba ni que respirara. Resultado: terminé añorando al ex como si hubiera sido Gandhi. O sea, que cuidado, porque a veces un clavo no solo no saca al otro, sino que te mete dos o tres más y acabas como una tabla de carpintero.

Y lo que más gracia me hace es la rapidez con la que todos aplicamos el refrán. Porque nadie dice: "un clavo saca otro clavo después de terapia, reflexión y crecimiento personal". No, no, lo que queremos es velocidad. Queremos pasar de estar llorando en pijama viendo películas de amor, a estar ligando con alguien nuevo como si tu corazón tuviera botón de "Reset". Y ahí aparecen los clavos exprés: ese compañero de trabajo que nunca miraste hasta que te quedaste soltera, ese vecino que siempre saludaba en el ascensor y ahora te parece misteriosamente interesante, o ese match de Tinder que en otra vida habrías descartado por poner "amante de la pesca" en la bio, pero que en tu momento de bajón se convierte en candidato.

El problema, amigas, es que el clavo, como metáfora, tiene truco. Porque un clavo nuevo puede distraerte, puede engancharte a la adrenalina, puede incluso hacerte sentir que estás olvidando… pero cuando se apaga la emoción, el clavo viejo sigue ahí, oxidado, doliendo, recordándote que lo que perdiste aún ocupa espacio. Y entonces entras en un bucle de clavos que no sacan nada, sino que te convierten en una especie de cuadro abstracto, todo agujereado, hasta que un día dices: "basta, que yo no soy una tabla de Ikea".

Y ojo, no digo que el refrán sea del todo mentira. A veces, un clavo funciona. Lo vi en carne ajena con Marta, otra de mis amigas, que tras un divorcio amarguísimo juraba que nunca más volvería a confiar en un hombre. Hasta que conoció a su actual pareja, un tipo divertido, sencillo, con más paciencia que un santo y diez años menor que ella. Ahí, sí, el clavo funcionó como por arte de magia:

no solo la distrajo, sino que la curó. Y hoy llevan siete años juntos y se siguen mandando memes a las tres de la mañana. Así que supongo que el truco está en que no todos los clavos son iguales: algunos son chinchetas, molestos y efímeros, y otros son tornillos inoxidables que vienen para quedarse.

Yo, personalmente, después de varios intentos, he aprendido a usar el refrán con cautela. Lo aplico más como "un clavo entretiene mientras tanto" que como "un clavo sana de verdad". Porque lo cierto es que el duelo por un amor perdido hay que vivirlo, llorarlo, atravesarlo con todo el dramatismo posible. Pijama de ositos, helado, canciones tristes, selfies horribles con cara hinchada, todo el pack. Pero una vez pasada la tormenta, un clavo sí que puede darte la risa necesaria para volver a sentirte tú misma.

Y claro, hay anécdotas de clavos que merecen contarse en cualquier sobremesa. Como aquel chico que conocí justo después de que me dejaran plantada, que me invitó a su casa a cenar y me preparó un risotto… con arroz pasado y champiñones de lata. Yo, que venía de un ex gourmet obsesionado con la cocina, pensé: "mira, qué descanso, un tío que no me sermonea sobre el punto del azafrán". Y aunque el risotto sabía a engrudo, la velada fue divertida. No duró mucho, pero fue suficiente para recordarme que había vida más allá del ex chef Michelin.

En conclusión, el refrán tiene algo de verdad, pero con matices. Un clavo puede sacar otro clavo, sí, pero no siempre, y no de la manera en que creemos. A veces solo lo desplaza un poco, a veces lo sustituye, y a veces, directamente, te clava más hondo. Pero ¿sabéis qué? Tampoco está mal. Porque al final, entre clavos, risas, lágrimas y nuevas historias, lo importante es que seguimos vivas, seguimos probando, seguimos cayendo y levantándonos. Y que mientras tanto, coleccionamos anécdotas que luego contamos con una copa de vino en la mano y lágrimas de risa en los ojos.

Así que la moraleja, si es que hay una, es simple: un clavo puede que saque a otro, o puede que te deje la pared hecha un desastre, pero de todo se aprende. Y si no funciona… pues chica, siempre puedes ir a la ferretería, que clavos hay muchos y la vida es larga.

Hawái

Cuando escuché por primera vez la canción Hawái de Maluma, me reí a carcajadas. No porque la letra fuera un chiste en sí misma, sino porque me pareció de lo más humano. Ese drama de "te fuiste, dices que estás mejor, pero yo sé que lo que publicas en Instagram es puro teatro" me sonó a algo que todos hemos hecho, vivido o sufrido. Y sí, Maluma fue criticado, por esa y otras muchas canciones, pero a mí me pareció casi un documental en forma de reguetón: el documental del despecho digital. Porque dime tú, ¿quién no ha mirado después de una ruptura lo que el ex publica, ¿quién no ha stalkeado con lupa la última conexión de WhatsApp, o quién no ha colgado en sus redes un par de indirectas con frases tipo Paulo Coelho, pero tuneadas con emojis de fuego y carita sexy? El que diga que no, miente más que las fotos de una pareja en un resort con el Hashtag "#sofeliz".

Todos hemos pasado por ahí. Yo la primera. Recuerdo mi primera ruptura seria, cuando todavía existía el estado de Messenger con caritas que lloraban. Qué vergüenza ahora pensarlo, pero yo me ponía frases del tipo "No hay peor ciego que el que no quiere ver" y le añadía un emoticono de lágrimas. Era obvio que era para él. Hasta mi abuela, que no sabía ni encender un ordenador, habría entendido que iba dirigido a mi ex. Y claro, él, por su parte, ponía su estado en plan: "Sonríe, aunque duela :)", como si la competencia fuera a ver quién transmitía más drama en 24 píxeles.

Luego llegó Facebook y, con él, la era de la demostración pública de la felicidad. Ahí ya no valía solo llorar en silencio: había que demostrar al mundo entero que estabas "mejor que nunca". Recuerdo que una amiga, después de cortar con su novio de cuatro años, de repente empezó a publicar fotos como si fuera modelo de Victoria's Secret: en la playa, en fiestas, en rooftops que jamás había

pisado antes. Era un bombardeo de "mírame, mírame, mírame" que claramente no era para el resto del planeta, sino para él. Y todos lo sabíamos. Esas fotos no eran casualidad: eran balas fotográficas dirigidas a la frente del ex.

Yo también caí, lo confieso. Tras otra ruptura me dio por usar Instagram como terapia. Subía stories todos los días, aunque fuera de un café, con frases en plan: "Aprendiendo a valorar lo simple", acompañado de un filtro sepia y música de fondo tipo Coldplay. Vamos, que si alguien veía mi primer perfil habría pensado que me estaba preparando para publicar un libro de autoayuda. Pero en realidad solo estaba esperando que mi ex lo viera y pensara: "guau, qué profunda, qué zen, seguro que me echa de menos". Spoiler: él no me echaba de menos.

Y ahí es donde entra lo divertido de Hawái. Maluma canta esa idea universal: tú me dejas, me dices que eres feliz, pero yo veo tus fotos y sé que en el fondo no lo eres tanto. Y yo pienso: ¿y si sí lo es? ¿Y si simplemente se le da mejor posar? Porque claro, hay que admitirlo: no siempre exageramos. A veces, después de una ruptura, sí que te lo pasas bomba. Pero eso sí: lo muestras con más ganas que nunca. Si antes publicabas un story cada tres días, ahora publicas quince al día: desde el desayuno con aguacate hasta el brindis con tus amigas. Es como si quisieras lanzar al mundo, y sobre todo al ex, un boletín de prensa con titulares de felicidad cada hora.

Lo de las indirectas ya es otro capítulo. Porque no hay nada más humano que publicar frases que claramente van dirigidas a alguien, pero que disimulamos como si fueran "para todos". Frases tipo: "El que no supo cuidarme, que no me busque cuando me vea brillar" o "A veces perder es ganar". Tú lo cuelgas en tu muro como si fuera una reflexión general, pero en tu cabeza lleva nombre y apellido. Y claro, los amigos te comentan "¡qué razón tienes, amiga!", mientras tú solo piensas: "ojalá lo haya leído el cabrón ese".

¿Y qué me dices del deporte olímpico de mirar la última conexión de WhatsApp? Ay, madre. Antes de que existieran los "dobles check azules", ya éramos espías. Yo he pasado noches enteras mirando a qué hora se conectaba un ex, sacando conclusiones detectivescas:

"Mira, se conectó a las 3:17 am, seguro que estaba con alguien, porque conmigo no hablaba a esas horas…". Y claro, al día siguiente él aparecía con ojeras y decías: "¡ajá! Confirmado, estaba con otra". La realidad era que probablemente estaba mirando vídeos de gatitos, pero tu mente despechada se monta una telenovela entera.

Hay una anécdota gloriosa de otra amiga, Clara (-mente), que tras cortar con su pareja decidió hacerse la indiferente. No le escribió, no lo llamó, no lo bloqueó, nada. Pero claro, la realidad es que lo vigilaba más que al contador de la luz. Se metía en su perfil de Facebook a diario, revisaba sus likes, analizaba cada foto. En una, él salió con una cerveza en la mano, y ella me llamó alarmada: "¡Está tomando cerveza, nunca bebía conmigo, seguro que la chica nueva lo cambió!". Y yo pensando: "Clara, cariño, lo mismo solo tenía sed". Pero no, para ella era todo un símbolo de traición.

Y lo peor de todo es que no son solo las mujeres. Ellos también lo hacen. He tenido exnovios que después de cortar se dedicaban a colgar fotos con chicas al azar, aunque fueran primas, solo para dar a entender que estaban "muy acompañados". Y yo ahí, debatiéndome entre la risa y el ataque de celos: "¿Será su prima? ¿Será su nueva novia? ¿Será un maniquí de Zara?". Al final resultaba ser una amiga del gimnasio, pero el daño ya estaba hecho: yo había gastado dos horas de mi vida investigando como si fuera Sherlock Holmes.

El tema es que todos caemos en esa trampa. Porque las redes sociales se han convertido en nuestro escenario de teatro emocional. Antes, cuando cortabas con alguien, desaparecías un tiempo, llorabas en silencio y te recomponías poco a poco. Ahora no: ahora tienes que demostrarle al mundo entero que estás más feliz que nunca en tiempo récord. Si antes tardabas seis meses en sonreír, ahora en dos días ya estás subiendo fotos en la playa con hashtag #livingmybestlife. Y claro, los amigos te dicen: "qué bien te veo", pero por dentro tú sigues llorando en pijama.

Yo siempre digo que el exceso de publicaciones felices tras una ruptura es como esas ofertas de "dos por uno" en el súper: si lo anuncias tanto, algo raro hay detrás. Porque la felicidad auténtica no suele necesitar tanta publicidad. Si realmente estás bien, lo vives y

punto. Pero si tienes que gritarlo en redes, es probable que aún estés intentando convencerte a ti misma.

Eso sí, no lo critico con dureza porque yo también lo he hecho. Y porque, en el fondo, tiene su gracia. Somos humanos. Nos duele que alguien nos deje, nos da rabia que parezca más feliz sin nosotros, y usamos las armas que tenemos a mano para contraatacar. Hoy, esas armas son Instagram, Facebook, TikTok y el bendito WhatsApp. Ayer eran los estados de Messenger. Mañana será el metaverso, quién sabe. Pero la esencia es la misma: las indirectas son la lengua universal del despecho.

Y si me preguntas si sirven para algo, te diré lo mismo que con el refrán de los clavos: sirven a medias. Sirven para distraerte, para sentir que recuperas poder, para vengarte un poquito sin mancharte las manos. Pero no curan de verdad. No hacen que olvides, ni que dejes de sufrir. Al contrario: a veces te enganchan más, porque estás pendiente de si tu ex lo ve, de si reacciona, de si publica algo en respuesta. Y ahí entras en una guerra fría de stories cruzados que, si lo piensas en frío, es de lo más ridículo.

Aun así, qué bonito es ser ridículo de vez en cuando. Porque esas pequeñas venganzas digitales nos dan vida, nos hacen reír con las amigas, nos devuelven la sensación de que no estamos derrotados del todo. Y con el tiempo, cuando ya sanas de verdad, miras atrás y piensas: "madre mía, qué show monté, qué circo". Pero también te ríes, porque de eso se trata: de sobrevivir al drama y coleccionar anécdotas para contar después.

Así que sí, Maluma podrá ser criticado por muchas canciones, pero con Hawái dio en el clavo: todos hemos tenido nuestro momento de aparentar en redes lo que no era tan real. Y no pasa nada. Es parte del proceso.

La moraleja, si es que hay una, es sencilla: está bien exagerar en redes tras una ruptura, está bien mandar indirectas, está bien revisar la última conexión… siempre y cuando sepas que, al final, la verdadera superación llega cuando ya no te importa ni lo que publique, ni a qué hora se conecte, ni con quién sale. Y mientras tanto, disfruta del espectáculo, ríete de ti mismo, y ponle música de

Maluma a tu despecho, que todo suena mejor con ritmo de reguetón.

La bachata

Hay una fase del desamor que nadie menciona en los libros de autoayuda. No la del llanto, ni la de la rabia, ni siquiera la del helado a las once de la noche. Hablo de la fase detective: esa en la que, con una mezcla de vergüenza y maestría, te conviertes en el mejor espía que nadie contrató. La bachata, que suena a despedida con caderas, tiene también eso: algo que se va pero que no termina de irse, que sigue moviéndose, aunque ya no haya pareja.

He eliminado tu perfil de mi vida digital, pero sigo rastreando tus pasos a través de otras ventanas, lo admito con una mezcla de vergüenza y orgullo, porque ahí, en esa obsesión nuestra de detectives sentimentales que todos practicamos al menos una vez, se resume lo absurdo y lo tierno de nuestra etapa tras la ruptura. Y es que cuando termina algo, te conviertes de la noche a la mañana en un investigador privado nivel experto: borras todo, bloqueas, ¿pero para qué, si sabes de memoria su número, su dirección, su cafetería preferida? Esa es la cosa, nos volvemos archivos andantes con drama.

Primero fueron las capturas de pantalla: "por si acaso". Guardas sus stories, sus publicaciones viejas, comentarios que te hicieron reír, los gifs ridículos que te mandó. Luego, el arte de las cuentas fake: montas un perfil que parece de una influencer alemana llamada "Sofi exclusivamente para turistas", y ahí estás, husmeando cómo vive, qué come, si sigue usando el mismo filtro o ya cambió el estilo. Y lo justificas con el típico: "No es por espiar, es por cerrar ciclo". Pero lo que haces es más parecido a un reality de telerrealidad emocional que a un cierre bien hecho.

Después está el clásico autoengaño: "Solo le echo un vistazo rápido". Rápido son dos horas viendo sus historias del año pasado: desayunos, gatos, paisajes, gente saliendo de fiestas. "Solo quiero

ver si sigue comiendo esa torta de limón que le encantaba". Y ahí mides cuántas calorías lleva esa torta, casi como si fueras nutricionista. Y en ese proceso, te reís bajito porque te dices "¡pero ¡qué hago con mi vida!", y vuelves a la cuenta anónima porque es como mirar un accidente desde lejos: sabes que no está bien, pero no puedes evitarlo.

Y mientras tanto, el número de teléfono no lo borras de tu memoria. Lo tienes guardado con apodos como "Ex" —porque borraste su nombre real por si acaso— y cada tanto, inconscientemente, tu dedo busca llamarlo. No llamadas reales, pero sí mentalmente le hablas al teléfono: "¿Por qué dije sí a aquella invasión de fin de semana?". Extraño, pero todos lo hemos hecho. Hay un momento en que te ríes solo en el metro recordando esas conversaciones eternas, y no sabes si sentir pena o simplemente entender que estabas viviendo tu propia telenovela privada.

La cosa avanza al siguiente nivel cuando empiezas a reconocer su dirección en el GPS sin querer: pones dirección al trabajo y el autocompletado sugiere aquella calle donde se besaron por primera vez. "¿Qué hace este cuerpo?", te preguntas. Empiezas a pensar en lo ilógico que es, pero ahí estás, eligiendo la ruta más larga para no cruzártelo por casualidad, mientras por dentro te mueres de risa por haberlo evitado tanto tiempo. Y si lo haces consciente, todavía peor, porque ese "no quiero cruzármelo" se transforma en un fanatismo extrañísimo.

Las anécdotas se repiten: vas caminando por un centro comercial y una voz te hace mirar hacia el lado, y ahí está esa bufanda que le regalaste, colgada en un maniquí, y te quedas como estatua. Treinta segundos te examinas, analizas si todavía existe química entre tú y ese suéter color gris que parecía inofensivo. "¿Quién compra ese suéter todavía?", piensas. Pero esperas a que alguien pase para que no te vean mirando fijo a una prenda, como si fueras perito. Y te alejas, con una sonrisa medio culpable, preguntándote si eso cuenta como terapia de exposición o masoquismo emocional.

Y no hablemos de las playlists: tienes una llamada "Recuerdos… y algo más" con canciones que te recuerdan a esa persona. No te animas a escucharla en público, pero en la ducha, con el volumen a

tope, lloras, cantas o gritas "¡No vuelvas!" al vapor. Pero cada vez que se te viene esa melodía pegajosa, sabes que el pensamiento se dispara solo: «Te borré de mi vista, pero te busco por otros caminos», y ahí vuelves a ese meme que dice "Traición amorosa en 3, 2, 1…" y te mueres de risa.

Lo más gracioso es cuando tus amigas se dan cuenta. "¿Otra vez con la cuenta falsa? ¿Qué estás haciendo, la CIA del amor?", te espetan. Y te defiendes: "Es investigación de campo, epidemiológica. Estoy estudiando la evolución de su vida sin mí". Pero ellas ya se ríen y te dicen: "Ay amiga, estás sufriendo de stalking emocional". Y te lo dices tú también, en voz baja: "¿Lo hago por dolor, por costumbre o por curiosidad morbosa?". Y te ríes, porque sabes que es todo junto, una mezcla imposible de admitir, pero profundamente universal.

Entonces llega un momento —ese instante que siempre llega— en que cierras todas esas cuentas. Borras el archivo de capturas, hasta la carpeta de memes compartidos. Le dices "Ya fue, la cola la perdió el burro", y te suena genial. Y en ese momento sientes orgullo. Pero cinco minutos después abres de nuevo Insta… ¡con tu cuenta real! Solo para ver si la otra cuenta sigue activa, o si cambió la foto de perfil. ¡Qué desastre! Pero tienes que contarlo, aunque sea por autohumillación, porque en realidad ese impulso es tan humano que da ternura.

Y entonces deduces: esta actitud es nuestra forma de tardar en aceptarlo, de quedarnos en ese limbo entre el que dolió, el que validó y el que busca cerrar. Porque si lo borras todo de golpe, no hay tiempo de procesar. Así que la detective interna que tenemos se encarga de alargar el duelo, de añadir comedia al drama, de construir esa rutina de "¿y si…?". Es como si para dejar ir, primero tuviéramos que recapitular cada error, cada frase bonita, cada risa compartida. Es una especie de despedida retorcida que, sin ser sana, es real.

Así que sí, fuimos detectives por un rato. Lloramos, reímos de forma sospechosa, y de todo eso sale una historia que acabas contando en clave de chiste. Eso es lo más honesto del estado post-

ruptura: duele, pero también construye relatos. Y algún día dirás, con cierto orgullo ridículo: "Hasta lo borré con estilo."

Mentirosa

A Martín le habían dicho muchas veces que el amor era complicado, pero nadie le explicó que podía ser complicado y ridículo al mismo tiempo. Porque sí, llorar por alguien duele, pero lo verdaderamente humillante es llorar por alguien que, mientras tú te deshaces en lágrimas, está subiendo stories bailando con un filtro de perrito. Eso no lo enseñan en ningún libro.

La historia empezó meses atrás, cuando Martín conoció a Paula. El típico encuentro que una persona normal describe como "flechazo", y una persona más exagerada —como Martín— describe como "la primera señal de que el Universo por fin se estaba alineando a su favor". Él sentía que ella era diferente, especial, única. Y lo era, sí. Pero no por las razones que él pensaba.

Paula tenía una sonrisa que podía desarmar a cualquiera, ojos brillantes y una manera de hablar que hacía que todo pareciera más ligero. La clase de persona que entra en una habitación y, de algún modo, sube la temperatura emocional del lugar. Carisma natural. La gente la quería. Los hombres la miraban. Las mujeres la admiraban. Los gatos la toleraban, que ya es mucho decir.

Y Martín cayó. Caer es fácil. Lo difícil es saber dónde vas a aterrizar.

Durante los primeros meses todo fue ideal. Mensajes largos, citas divertidas, planes espontáneos, conversaciones profundas a medianoche. Martín estaba convencido de que ella era sincera, auténtica, transparente. "Una mujer sin máscaras", repetía orgulloso, sin tener idea de que en realidad Paula tenía más máscaras que un carnaval veneciano.

El primer síntoma apareció una noche cualquiera, frente a unas pizzas. Martín le preguntó por qué se había enfadado aquel martes en el que ella desapareció doce horas sin dar señales. Una pregunta

normal. Cualquiera querría saber si su pareja se enfadó, se perdió, fue abducida o se quedó dormida en posición fetal viendo series.

Paula lo miró como si él acabara de confesar un crimen.

"¿Enfadada yo? Nunca me enfado", dijo, ofendida.

"Pero me hablaste súper cortante", insistió él.

"No, no. Yo no soy así. Debiste entenderlo mal."

Martín sintió una pequeña grieta abrirse dentro de él, pero la dejó pasar. Todos negamos cosas pequeñas. Todos maquillamos emociones. Pequeñas mentirillas piadosas, pensó.

El problema fue que no eran piadosas. Eran constantes.

La mentira se volvió un arte. Una gimnasia emocional. Un deporte olímpico para Paula.

Un día decía que nunca había estado en tal bar, y a la semana lo conocía mejor que el dueño. Otro día decía que odiaba los celos, pero se enfadaba si Martín tardaba más de diez minutos en responderle. Aseguraba que no le importaban las redes sociales, pero revisaba sus stories como si fuera detective privada. Decía que tenía "dos o tres cosas por resolver", pero Martín sospechaba que eran "dos o tres personas por bloquear".

El caos emocional estaba servido.

Y aun así… Martín seguía ahí. Confiando. Intentando comprender. Buscando coherencia donde no la había.

Porque el enamorado no investiga: racionaliza. Se convence. Justifica. Y si hace falta, inventa teorías con tal de sostener la ilusión un poquito más.

La verdad, sin embargo, tiene la mala costumbre de aparecer cuando menos conviene.

El día del desastre —el día que Martín recordaría después como "el martes negro del corazón"— empezó de manera normal. Café, trabajo, mensajes cariñosos con Paula. Pero ya entrada la tarde, ella dejó de responder. Una, dos, cinco horas. Martín pensó lo típico: estará ocupada, estará cansada, estará haciendo algo importante… lo que no pensó, porque su cerebro aún tenía esperanza, fue lo que realmente estaba ocurriendo.

Un amigo suyo lo llamó.

—Oye, te tengo que mandar una cosa… no te enfades.

—¿Qué pasó? —preguntó Martín con esa mezcla de miedo y curiosidad que solo tienen los que presienten la tragedia.

—Mira Instagram.

Ahí estaba. En un vídeo corto, pero contundente. Paula, su Paula, la que "no era de fiestas", la que "no salía los martes", la que "te juro que hoy me voy a dormir temprano", estaba bailando con un tipo que parecía salido de un anuncio de colonia. De esos con abdominales que te hacen sentir culpable de existir.

Ella abrazada a él. Él abrazado a ella. Risas. Miradas. Coqueteo evidente. Y, para rematar la humillación, el vídeo tenía un título escrito por la amiga que grabó:

"Paula on fire".

Martín sintió cómo se le partía el pecho en tres, cuatro, cinco pedazos. Tuvo una arcada emocional, de esas que te dejan sin aire. Sintió vergüenza, rabia, incredulidad, tristeza… y una pizca de humor involuntario, porque la vida tiene un timing cruel: justo en ese momento empezó a sonar en la radio de la tienda donde estaba Mentirosa de Ráfaga.

El universo no solo lo golpeaba, sino que además le ponía banda sonora.

Martín apagó el móvil. Lo volvió a encender. Lo volvió a apagar. Hizo ese ritual que todos hacemos cuando queremos que la realidad cambie mágicamente. No funcionó, claro. La mentira seguía ahí, brillante y luminosa en la pantalla.

Cuando Paula finalmente escribió, horas después, Martín ya tenía el volcán activo dentro del pecho, pero intentaba mantener la calma. Ella puso:

"Amor, ¿cómo estás?"

Como si no hubiera pasado nada. Como si no estuviera bailando con Poseidón escultural hacía unas horas.

—¿Me vas a explicar dónde estabas? —preguntó Martín, directo.

—¿Qué? ¿Por? —La típica. La clásica. La mentira en su fase inicial: hacerse la desentendida.

—Vi un vídeo —respondió él, sin dramatismos.

—¿Qué vídeo? —segunda fase: sorpresa.

—El de ti bailando con ese tipo.

—Ah… eso —dijo ella. "Eso". Como si hablara de un semáforo.

—Sí, eso.

—Ay, Martín, no exageres. Es un amigo.

—¿Un amigo que no conocías la semana pasada?

—Bueno… conocido-amigo.

—¿Pero por qué no me dijiste que ibas a salir?

—Porque no quería que te preocuparas.

—Me preocuparía menos si me dijeras la verdad.

—No sé por qué te pones así —respondió ella, indignada, como si él estuviera siendo dramático.

—Porque me mentiste.

—No. Solo no te conté todo.

—Eso también es mentir.

—Ay, Martín. Eres tan sensible.

La frase cayó como un balde de agua helada.

"Tan sensible."

Así se invalida un reclamo legítimo. Así se manipula. Así se distorsiona. Transformando una mentira en un problema emocional del otro.

Pero Martín —esta vez— no tragó.

—No soy sensible. Soy sincero. Y tú me has hecho daño.

—No seas exagerado.

—No soy exagerado. Soy alguien con dignidad.

—¿Y ahora qué, me vas a dejar?

—Todavía no lo sé.

—No harías eso —replicó ella, segura.

—Ah, ¿no?

—No. Me amas demasiado.

Y ahí Martín sintió algo nuevo: claridad.

Dolor, sí.

Rabia, también.

Pero claridad.

La frase "me amas demasiado" fue el golpe final. Porque reflejaba exactamente el problema: Paula estaba convencida de que él aguantaría todo. Que él era blando. Que él era eterno. Que su cariño

era garantía. Que podía mentir, manipular, negar, minimizar… y él seguiría ahí, agarrado como un náufrago.

Pero la dignidad, cuando despierta, despierta con fuerza.

Martín respiró, tragó saliva, pensó en todo lo que había dado, en todo lo que había perdonado, en todas las señales que había ignorado. Y entonces, como un acto simple pero heroico, dijo:

—No, Paula. Te equivocaste. Yo también tengo un límite.

Ella se quedó callada unos segundos.

Él también.

Ese silencio dolió más que mil discusiones.

Finalmente, Paula escribió:

"Perdona."

Pero era tarde. Y los perdones tardíos son como paraguas después de la tormenta: inútiles, pegajosos, y dan rabia.

Martín pasó la noche entera llorando. Sí, llorando. Con mocos, con hinchazón, con esa sensación de injusticia que solo surge cuando te rompen el corazón sin elegancia. Pero en medio del llanto, le vino un pensamiento raro, absurdo, pero que lo ayudó a respirar:

"Es ridículo llorar tanto por alguien que baila con filtros de Instagram."

Y se rio. Un poquito. Entre lágrimas. Porque a veces el humor es una defensa. Otras, una cura.

Los días siguientes fueron duros. Extrañó. Dudó. Se preguntó si había sido demasiado estricto, si debería haber hablado más, entendido más, tolerado más. Pensó en escribirle. En pedirle explicaciones. En escucharla. En perdonarla. La mente humana es experta en negociar con el dolor.

Pero cada vez que flaqueaba, Ráfaga aparecía en algún lado. En el supermercado. En la radio del taxi. En el gimnasio. El universo insistía, como si le dijera:

"Martín, no seas tonto. Ya viste quién es. Ya escuchaste la canción."

Y así, poco a poco, fue volviendo a sí mismo. Volvió a dormir. Volvió a comer. Volvió a respirar sin esa punzada constante en el pecho. Y un domingo, mientras tomaba mate en la terraza, algo dentro de él cambió para siempre.

“Yo no quiero estar con alguien que me mienta. Yo quiero una relación donde la verdad no sea un lujo, sino lo normal.”

Y eso, aunque sonara obvio, fue liberador.

Comprendió que lo que dolía no era que Paula hubiese bailado con alguien. Lo que dolía era la mentira, la manipulación, la falta de transparencia. Lo que dolía era la incoherencia emocional. Lo que dolía era la versión de él que ella esperaba: un hombre que no cuestiona, que no exige respeto, que acepta lo que sea.

Y Martín ya no quería ser ese hombre.

Tiempo después, Paula intentó volver. Porque los mentirosos siempre vuelven cuando ven que su versión del mundo ya no funciona. Pero esta vez él dijo que no. No por orgullo. No por venganza. No por resentimiento. Sino porque había aprendido algo fundamental:

El amor no se sostiene con dudas disfrazadas de confianza, ni con explicaciones incompletas, ni con verdades a medias. El amor real necesita sinceridad. No perfección, pero sí verdad.

Y, sobre todo, descubrió algo más profundo:

La mentira duele no solo porque rompe la confianza, sino porque rompe la imagen que teníamos de nosotros mismos dentro de esa historia.

Te obliga a preguntarte:

“¿En qué momento me conformé con menos?”

Ese es el verdadero golpe.

Pero también es el principio de algo nuevo.

De una vida más honesta.

De relaciones más limpias.

De un amor más digno.

Al final, Martín no se volvió cínico. No se cerró. No se amargó. Solo entendió que merecía una historia sin dobleces. Sin farsas. Sin máscaras. Una historia donde no necesite revisar vídeos ni adivinar intenciones. Una historia donde el amor no duela más de lo necesario.

Y cada vez que escucha Mentirosa, sonríe.

Porque ya no le recuerda solo a la herida.

Le recuerda a su valentía.

A su límite.

A su renacimiento.

A veces —y esta es la gran reflexión— lo que parece un desamor devastador es, en realidad, el momento exacto en que recuperamos nuestra dignidad. Y eso, aunque duela, se celebra.

Con lágrimas.

Con risas.

Con música.

Con Ráfaga, si hace falta.

Porque, después de todo…

no hay mentira que dure más que el amor propio cuando decide despertar.

La historia

Cada ruptura tiene dos versiones, y ambas suelen empezar con la misma frase: "Lo hice por ti". En esta historia —que no es mía, sino de cualquiera que haya visto cómo el orgullo se pone al volante cuando el corazón abandona el sentido común—, ella y él rompen y luego se enzarzan en una especie de duelo lingüístico: cada cual reclama la autoría del punto final. Porque, ¿ser el que sufre es tan terrible? ¿Admitir que fuiste el último en soltar el hilo resulta realmente tan vergonzoso ante la galería?

Él sostiene con una convicción férrea que la iniciativa del adiós fue exclusivamente suya. Su discurso, repetido como una consigna para autoafirmarse, lo resume todo: él fue quien cortó el cable. Lo proclama con una voz que oscila entre el desafío y la herida abierta, como si para salvar su dignidad necesitara que el mundo entero supiera que él fue quien ejecutó el cierre, el que decidió el apagón, el que manejaba los tiempos. Narra que ella lanzaba miradas cargadas de juicio, que la gente opinaba sin tener ni idea de la realidad, y que verla rehacer su vida después de él es un trago que quema. Pero, aun así, insiste en su verdad: la decisión de marcharse fue un acto de su propia voluntad.

Ella, por supuesto, proyecta una película con un montaje distinto. Su relato nace desde la calma: describe a un hombre ausente incluso cuando compartían el mismo sofá, alguien que ya se había marchado mentalmente mucho antes de hacer las maletas. Y, sin embargo, en su versión también existe ese "yo fui quien eligió este final", porque se niega a que la memoria colectiva la guardé como la víctima que quedó esperando en el andén. Ella construye una narrativa donde, a pesar del diluvio de pena que lleva por dentro, asegura que el paso al frente fue suyo. "No fue cosa tuya, yo puse el candado", afirma con una mezcla de melancolía y ese valor impostado de quien rompe sus propias cadenas.

Y entonces ocurre lo fascinante: ambas versiones nacen de una sinceridad subjetiva. No hay mentiras calculadas en sus palabras, solo dos universos donde los hechos se filtran por el tamiz de la emoción que más escuece. Él está convencido de que la dejó porque necesitaba recuperar su identidad, porque ella se había vuelto una extraña. Ella jura que fue ella quien clausuró la relación porque él ya no se molestaba ni en llamar a la puerta. Ambos sostienen que el relato que circula por ahí es un invento y que nadie debería creerse la versión del otro, aunque en realidad, cada uno solo intenta proteger su propio pedazo de verdad.

Hay un instante curioso cuando, en plena reunión con amigos comunes, sale a relucir el tema. Él suelta una risa forzada antes de mencionar que ella ya tiene a otro ocupando su lugar y que ver ese nuevo cuadro familiar es algo que "va a escocer". Y ella sonríe con una tristeza elegante, recordando cómo él empezó a retirarse del juego mucho antes del pitido final, y cómo ella, en ese preciso instante, decidió que no aguantaba una prórroga más. Ambos lo dicen así, con un orgullo casi infantil: “Fui yo quien dio el portazo” y “Fui yo quien dijo basta”.

Se cruzan las miradas con un humor que incomoda. Porque en el fondo son conscientes de que reclamar la medalla del que rompe es como llevar un chaleco antibalas: nadie quiere ser el que se quedó desarmado, el que se partió en dos primeros. Es una cuestión de ego, claro; un ego que se pone mallas de superhéroe para no confesar el temblor que deja el vacío cuando la casa se queda en silencio.

Y, aun así, cada detalle que filtran —él explicando a los colegas que ella cambió de prioridades, ella rememorando cómo él se refugiaba en el trabajo porque la conexión ya no funcionaba— tiene una belleza extraña: son dos líneas paralelas que nacen de los mismos días compartidos, pero que desembocan en mares distintos según quién maneje el timón de la charla. No pretenden engañar, simplemente miran el pasado con gafas de distinto color.

A veces, entre copas, alguien suelta la pregunta prohibida: “¿Realmente importa quién pronunció las palabras mágicas? ¿Qué cambia en el resultado?”. Y siempre hay alguien que sentencia que

sí, que importa muchísimo. Importa porque el orgullo sangra si no te sientes el dueño de tu destino. Importa porque reconocer que “me pilló por sorpresa y no supe reaccionar a tiempo” suena a rendición, como si hubieras fallado en la guardia. Y las historias duelen cuando lo que intentas salvar es tu reputación en lugar de honrar la tristeza de lo que se perdió.

Pero luego llega la risa, y ese sonido actúa como un bálsamo sobre el brillo de la cicatriz. Porque hablar de vanidad suena muy profundo, pero ellos lo zanjan con una broma: “Tu versión está al revés”, le dice él, y ella le devuelve el dardo: “Sigue con tu guion de fantasía”, como si estuvieran haciendo un remix gamberro de su propia caída. Es ahí cuando se dan cuenta de que podrían escribir una trilogía de ciencia ficción: “Edición especial, sin lágrimas, con banda sonora épica y victoria final”. Pero saben que ningún efecto especial tapa el hueco que quedó donde antes había un "nosotros".

La clave es esa: no es un engaño, es una perspectiva. No es una deformación de la realidad, es una interpretación emocional. En una ruptura, ambos pueden creer de corazón que ellos fueron los verdugos de la relación, porque admiten por dentro que ya no pusieron más leña al fuego. Solo que confesar eso sin poner el punto final oficial es más doloroso que señalar al otro. Por eso cada uno edita su propia película para sentirse el protagonista que toma las decisiones.

Al final, cuando las palabras se agotan, se sienten un poco absurdos. Ese orgullo que los mueve —el que les obliga a repetir “yo fui el que se fue”— se ve de pronto pequeño, como el miedo de un niño que no quiere parecer frágil delante de los demás. Y en ese silencio aparece la verdad desnuda: que lo intentaron con ganas, que se agotaron las pilas, que las piezas dejaron de encajar y que dolió de mil maneras distintas. Pero ambos necesitaban que el mundo entendiera que no fueron los sujetos pasivos de su desgracia, que tuvieron voz y mando cuando quedarse callados hubiera sido demoledor.

Así, las dos leyendas conviven: ambas son genuinas, ambas son incompletas y ambas son profundamente humanas. Porque a veces el orgullo no es arrogancia, sino un escudo para no sentir el impacto

total de la pérdida. Y quizá, el verdadero cierre no consista en ganar la batalla de quién dejó a quién, sino en aceptar que ambas verdades son válidas, aunque no coincidan en nada. Lo importante no fue quién soltó la mano primero, sino que aceptaron que el camino juntos se había terminado.

El ego en el amor es ese actor que siempre quiere el foco principal. Aparece maquillado, con aires de grandeza, como si la función dependiera solo de su actuación. ¿Cuántas veces hemos oído relatos de finales donde ambos se pelean por el título de "el que dijo adiós"? Como si ser el dejado fuera bajar a segunda división, como si la dignidad se ganara por rapidez al hablar. En cualquier reunión social circulan estas versiones enfrentadas. “Ella lo mandó a paseo”, dicen unos. “Él cortó por lo sano”, aseguran otros. Y lo mejor es que todos creen estar contando la versión auténtica, sin saber que la verdad se bifurcó en el minuto uno.

Una vez, en una cena, alguien preguntó sin filtro: “Pero ¿quién de los dos fue el que dio el paso?”. El silencio que siguió fue casi sólido. Ella sonrió con una ironía afilada: “Está claro que fui yo, ya no podía más”. Y él, casi solapando sus palabras, saltó: “Tú bien sabes que fui yo el que se cansó de la situación”. La mesa estalló en risas, porque la contradicción era tan cómica que no admitía debate. Pero tras las carcajadas latía esa necesidad de no ser etiquetado como el que "perdió" la relación.

Quizá la raíz sea cultural: nos da pánico parecer los que no vimos venir el golpe. Como si estar en el lado del sorprendido nos hiciera parecer débiles o ingenuos. Nos cuesta admitir que la vida nos pasó por encima o que no fuimos la prioridad de alguien. Así que fabricamos relatos donde nosotros damos el portazo final, aunque la realidad sea que nos pasamos semanas mirando una pantalla vacía esperando una señal que nunca llegó. El ego es un narrador tramposo, pero muy seductor.

Lo asombroso es que esas versiones pueden mantenerse intactas durante décadas. Ella recordará que se hartó de silencios. Él recordará que decidió terminar con las quejas. Y los dos tendrán razón a su manera, porque el final fue un proceso lento, un desgaste de materiales donde cada uno sintió que ponía la última piedra del

muro. Nadie se queda donde no es feliz, y ese reconocimiento, aunque sea tardío, es lo que cada uno reclama como su "decisión".

Visto desde fuera, tiene un toque de comedia clásica. Es ese juego de espejos donde nada es totalmente mentira, pero nada es la verdad absoluta. Una ruptura contada por sus protagonistas es una obra que amplifica lo que nos conviene y esconde lo que nos duele. Y el público —la familia, los amigos— acaba viendo dos funciones distintas sin saber cuál es la original.

Lo más sano sería aceptar que la verdad es un concepto compartido. Que no hay un acta notarial del desamor. Que lo que importa no es quién tuvo la iniciativa, sino que ambos sobrevivieron al final. Pero al orgullo le gusta lo difícil; necesita sentirse imprescindible para no hundirse.

A veces surgen anécdotas locas, como cuando coincidieron en un evento tiempo después, cada uno con una pareja nueva, compitiendo por ver quién desbordaba más felicidad falsa. Ella bailaba como si le fuera la vida en ello; él reía más fuerte que nadie. Al final, un conocido les soltó la pregunta de marras y ambos contestaron al unísono: “Fui yo quien lo dejó”. Fue tan ridículo que acabaron riendo juntos, aceptando en silencio lo absurdo de su pequeña guerra de versiones.

Esa es la paradoja: con el tiempo da igual quién habló primero, pero el ego se empeña en no olvidarlo. Es como guardar un recibo de algo que ya devolviste: no sirve de nada, pero lo guardas por si acaso. Lo importante no es quién soltó la mano, sino que ambos pudieron seguir caminando solos. Pero el ego prefiere anotar en su cuenta: “Yo cerré la puerta”. Porque ser el que se queda fuera viendo cómo la llave gira desde el otro lado... eso es lo que realmente corta la respiración.

Con los años, el filo se desgasta y queda la ironía. Se cuenta la historia entre risas: “Yo lo dejé por sus manías”, “Yo la dejé porque no funcionaba”. Los amigos brindan y pasan a otro tema. Nadie indaga porque saben que la verdad es un territorio inalcanzable. Y ahí queda la historia, como una canción que cada uno canta a su ritmo. Al final nos queda la certeza de que el ego nos hace reclamar el mando hasta en el fracaso, porque ser "el que deja" suena mejor,

aunque los dos corazones pesen lo mismo. Lo único real es que hubo amor, se intentó y se terminó. El resto son solo adornos de una historia que cada uno cuenta para no sentirse derrotado.

Olvídame y pega la vuelta

Hay despedidas que, en nuestra cabeza, se ven como una película de Scorsese con lluvia y música de violines desafinados, pero que en la realidad deberían despacharse con la misma emoción con la que le dices al repartidor de Amazon que se ha equivocado de piso. Ya no estamos para cierres civilizados ni para silencios intensos en cafeterías de especialidad con leche de avena a cinco euros. Hay finales que exigen que saques a la "pendeja nivel experto" que llevas dentro, esa que ha sobrevivido a una relación que fue, básicamente, una montaña rusa sin frenos y con los tornillos flojos.

El regreso de él siempre seguía el mismo algoritmo previsible: un mensaje de WhatsApp a las tres de la mañana cuando el alcohol le ponía tierno (o cuando la otra le había dado puerta), un "hola, ¿te acuerdas de esto?" junto a una foto de un viaje de 2018 y esa voz de quien todavía se cree que tiene el pase VIP de tu vida. Pero esta vez, el guion había hecho un cambio de guion de los buenos. La mujer que antes miraba el móvil cada cinco minutos esperando una señal, o la que se inventaba excusas para perdonarle hasta lo imperdonable, ya se había dado de baja de ese servicio.

Cuando el timbre interrumpió mi maratón de Netflix, no me dio un vuelco el corazón; me dio pereza. Respiré hondo, sintiendo cómo el aire entraba en unos pulmones que ya no tenían que aguantar la respiración esperando una bronca. Aquel sonido no era una amenaza, era el aviso de que el pasado venía a intentar venderme una moto sin ruedas. Me tomé mi tiempo, me terminé la copa de vino, me miré al espejo y me vi divina. Al abrir la puerta, ahí estaba él: la misma chupa de cuero de siempre, el mismo perfume que ya me daba alergia y esa cara de "soy el mejor regalo que te va a pasar hoy" que él siempre usaba como tarjeta de crédito sin límite.

—¿Qué haces aquí? ¿Te has perdido de camino al gimnasio? —pregunté. Mi voz no tembló; sonó con una ironía que hasta a mí me

dio ganas de aplaudirme. —He venido porque me he dado cuenta de que lo nuestro se quedó a medias y me faltas tú —respondió él, intentando poner esa voz de barítono que antes me dejaba tonta.

Me apoyé en el marco de la puerta, mirándolo como quien mira un meme que ya no tiene gracia después de una semana. —Lo que se quedó a medias se ha podrido, querido. Se lo tragó el agujero negro de mi indiferencia. Hace ya mucho que dejé de esperar a que maduraras y, sinceramente, me he acostumbrado tanto a tu ausencia que ahora tu cara me resulta un error del sistema. Te dije que borraras mi número, mi dirección y hasta el recuerdo de mi gato. ¿Qué parte del "bloqueo" no entendiste? ¿Necesitas que te lo explique con un PowerPoint?

Él intentó dar un paso hacia adelante, invadiendo mi zona de confort con esa seguridad de quien cree que todavía puede reactivar la suscripción gratuita. Buscaba ese brillo en mis ojos de cuando me creía todas sus milongas. —He cambiado, en serio. He ido a terapia, he hecho yoga, he pensado en lo que perdí... —¿Tus errores? —solté una carcajada que debieron oír hasta los del quinto—. Tus errores son tu equipaje de mano, no el mío, y yo no pienso pagar el exceso de peso. Antes yo compraba tus historias porque me gustaba el género fantástico. Ahora que me sé el final de memoria y que he visto que el protagonista es un pelmazo, la peli me aburre. Así que hazme un favor: media vuelta, usa el ascensor (que para algo lo pagamos en la comunidad) y olvida hasta la forma de mi nariz. No me queda nada para ti: ni drama, ni odio, ni siquiera un "me gusta" por error en Instagram. Mi vida tiene ahora un cortafuegos que no te vas a saltar ni con tutoriales.

Él me miró como si le hubiera hablado en japonés antiguo. No estaba acostumbrado a este lenguaje sin filtros ni drama de telenovela. Él esperaba que le gritara, que le tirara un jarrón o que llorara un poco, porque eso le hacía sentirse importante, el centro de mi pequeño universo. Pero mi calma, esa risa interna de quien ya ha pasado pantalla, lo dejó en evidencia. Era como un villano de serie de bajo presupuesto al que le han quitado el guion.

—¿De verdad me estás echando así? ¿Después de lo que fuimos? —insistió, aferrándose al último resto de su ego herido. —Te estoy

diciendo que cierres la puerta por fuera y que te lleves tus promesas de saldo a otra parte. Busca a alguien que todavía no sepa de qué pie cojeas, alguien que aún tenga paciencia para tus desapariciones épicas. A mí ya me has perdido, y te prometo que nunca me he sentido tan ganadora como hoy. No hay "remember", no hay "una última vez", no hay segundas partes que valgan la pena. El espectáculo se ha cancelado por falta de interés del público. O sea, yo.

Él bajó la cabeza, derrotado por un "no" que no tenía ni una grieta. Mientras le veía alejarse por el pasillo, escuchando sus pasos que ya no significaban nada, sentí que el aire en mi casa olía mucho mejor. No había sido una pelea de Pimpinela; había sido un ejercicio de higiene mental.

Cerré la puerta con tres vueltas de llave, no por miedo a que volviera, sino para confirmar que el capítulo estaba bien precintado. Me volví al sofá, me puse otra copa y me sonreí. Aquella escena que tantas veces imaginé con lágrimas y rímel corrido, por fin había ocurrido, pero con una diferencia fundamental: esta vez, la protagonista no terminaba escuchando baladas tristes. Esta vez, la protagonista se ponía una lista de reproducción movida, se pedía una pizza y celebraba el silencio más glorioso de su vida.

Porque a veces, para que tu propia Playlist suene bien, hay que tener el valor de mandar a la papelera de reciclaje los temas que solo meten ruido. Hay que dar las gracias por el aprendizaje y, sobre todo, asegurarse de que quien no sabe seguirte el ritmo, no vuelva a pisar tu pista de baile ni para pedir la hora.

Hola, perdida

Dicen que nadie escapa de la nostalgia. Que todos, incluso los más fríos, los más firmes, los que presumen de pasado resuelto y corazón blindado, terminan alguna noche mirando el techo, escuchando una canción tonta, preguntándose qué habrá sido de esa persona con la que compartieron un pedazo irrepetible de vida. Y dicen también que, tarde o temprano, todos hemos tenido esa tentación clandestina de escribir un "hola, perdida" o un "¿te acuerdas?" a alguien del pasado. Porque la memoria es caprichosa, pero también profundamente humana, y tiene ese extraño talento de visitarnos justo cuando menos lo esperamos.

Esa tentación aparece como un mosquito en verano: pequeño, molesto, insistente, y con la precisión quirúrgica de picarte cuando ya estabas a punto de dormir. Ahí estás, tranquilo, superando tu día, cuando de pronto pasa algo —un olor, una escena, una canción, una frase— y la mente decide que es el momento perfecto para abrir una puerta que creías cerrada. Y no solo la abre: la empuja, la ilumina y te invita a entrar como si fuera el salón de tu propia casa.

Eso me pasó hace unos meses, aunque debería decir "me volvió a pasar", porque en realidad ya había experimentado esa punzada varias veces en mi vida. No era nuevo. Lo sorprendente fue la intensidad, casi como si el universo quisiera decirme: "¿Y si hoy… la llamas? Nadie se va a enterar." Qué fácil se vuelve ser valiente cuando nadie puede verte. Qué difícil cuando al final te toca sostener las consecuencias.

Todo empezó con una canción, por supuesto. Siempre empiezan así. Iba conduciendo, camino a casa, sin ningún drama, sin crisis existencial, sin ganas de complicarme el día. Y de repente sonó Hola, perdida. Una canción simple, pegajosa, aparentemente inofensiva… hasta que te toca. Hasta que te ves ahí, escuchando un

mensaje que no enviaste, sintiendo una nostalgia que no pediste, pensando en alguien que creías vencido en la historia.

No sé por qué algunas canciones se sienten como una llave secreta directa al archivo emocional. Quizás porque están hechas de lo mismo que están hechos nuestros recuerdos: pequeños fragmentos de felicidad, dolor, torpeza y deseo. Y de pronto, mientras Luck Ra repetía ese "hola", yo ya estaba pensando en ella. En su risa, en sus gestos, en esos detalles que se habían quedado flotando por los rincones de mi memoria como si fueran globos que nunca se desinflan del todo.

Durante un segundo (bueno, más de uno), pensé seriamente en escribirle. Algo simple, sin dramas: "Hola. ¿Cómo estás?". Lo típico. Una frase tan inocente que cualquier psicólogo podría interpretarla como peligro emocional inmediato. Pero también, ¿qué costaba? Era solo un saludo. Yo me contaba esa mentira de una manera tan profesional que casi me convenzo.

Y, sin embargo, no lo hice. Porque ahí apareció el enemigo principal de todas las historias inconclusas: el orgullo. Ese guardia de seguridad que vive en la puerta de nuestro impulso emocional, que nunca está cuando de verdad lo necesitamos, pero que aparece puntual cuando queremos hacer algo irracionalmente valiente.

El orgullo tiene una voz muy particular. No es firme como la convicción ni suave como la intuición. Es más bien sarcástico. Te dice cosas como: "¿Vas a escribirle? ¿Después de tanto tiempo? ¿Para qué? ¿Para que piense que todavía te importa?". Y uno, que es muy sensible a las opiniones imaginarias, empieza a retroceder.

Yo, en ese momento, escuché tres voces distintas dentro de mí. Una decía: "Escríbele, total, ¿qué pierdes?". La segunda decía: "No seas ridículo, ya está todo superado". Y la tercera, que posiblemente era la más honesta, decía: "¿Y si… todavía hay algo ahí?".

Porque esa es la pregunta que nadie quiere reconocer en voz alta, pero que todos, absolutamente todos, nos hacemos alguna vez:

¿Y si todavía…?

¿Y si quedó algo pendiente?

¿Y si ella también piensa en mí?

¿Y si no todo estaba roto?

¿Y si nos equivocamos al decir adiós?

¿Y si la vida nos estaba dando una segunda oportunidad y yo la estaba ignorando por hacerle caso al orgullo?

No lo sabremos nunca. O quizás sí, pero para eso hay que llamar. Y, bueno… no llamé.

La historia con ella no fue extraordinaria. O quizá sí. Porque no hacía falta que fuera una epopeya épica para que marcara algo importante. Éramos dos personas comunes, viviendo una historia común, pero llena de esos pequeños instantes que hacen que la vida tenga sentido. Ella tenía esa forma de mirar el mundo que te hacía sentir que cualquier día podía ser especial. Y yo, con mi caos habitual, trataba de seguirle el ritmo.

Nos reíamos mucho. Discutíamos poco. Pero cuando lo hacíamos, era con esa intensidad que solo se le destina a quienes realmente importan. Recuerdo una noche en particular —una tontería, realmente— en la que peleamos por quién había olvidado comprar papel higiénico. Fue un debate acalorado, lleno de argumentos estúpidos, miradas dramáticas y silencios ofensivos. Y después, cuando ya estábamos agotados, nos largamos a reír como dos idiotas. Habíamos convertido un problema doméstico en un episodio teatral. Ese era nuestro encanto: éramos dramáticos, pero divertidos. Intensos, pero tiernos. Caóticos, pero nuestros.

Con los años entendí que en las relaciones no siempre predomina lo grande: lo que queda para siempre casi siempre es un detalle sencillo, un gesto minúsculo, un olor, una frase que te dijeron un martes cualquiera. La memoria rara vez guarda los momentos solemnes; prefiere quedarse con aquellos en los que lo simple se sintió inmenso.

Y aunque nuestro final no tuvo explosiones ni traiciones cinematográficas, dolió igual. Dolió de esa forma silenciosa que es casi peor, porque no hay enemigos claros, no hay culpables evidentes, no hay rabia suficiente como para anestesiar la tristeza. Fue una separación adulta, madura y razonable. Y por eso precisamente dejó tantas preguntas sueltas.

A veces uno no extraña a la persona en sí, sino la versión de uno mismo que existía a su lado. Y, sin embargo, está también ese otro

tipo de nostalgia: la que sí extraña a la persona. A su risa. A su voz. A su forma de decir tu nombre. A su manera de caminar. A su torpeza con las llaves o su costumbre de hablarle a las plantas como si fueran compañeras de piso. Porque a veces lo que recordamos no es el amor en abstracto, sino lo que el amor se veía siendo ella.

Cuando estaba escuchando Hola, perdida, mientras el semáforo seguía en rojo como si quisiera darme tiempo de pensar, me pregunté por primera vez en muchos años: ¿y si ella también se acuerda de mí cuando escucha ciertas canciones? ¿Y si tiene guardado un recuerdo mío que aparece de golpe cuando menos lo espera? ¿Y si también alguna vez escribió un mensaje que nunca envió?

Pensarlo me hizo sonreír, pero también me dejó una sensación extraña en el pecho. Una mezcla de ternura, tristeza y una pizca de esperanza. Porque, seamos honestos: una parte de nosotros siempre quiere creer que fuimos importantes para alguien. Que dejamos una huella. Que no fuimos un capítulo más, sino uno que la historia recordó con cariño.

La tentación de escribirle no se fue de inmediato. Incluso después de llegar a casa, seguía dando vueltas en mi cabeza. Abrí WhatsApp, encontré su chat (bastante abajo, enterrado bajo conversaciones de grupos que nunca silencian), y me quedé mirándolo como quien mira una puerta cerrada detrás de la cual hay algo que no sabe si quiere encontrar.

La puse en favoritos. Luego la saqué. Luego la volví a poner. Mi nivel de indecisión alcanzaba niveles olímpicos.

Y mientras pasaban los minutos, me di cuenta de algo importantísimo: la nostalgia no busca respuestas, busca compañía. No quiere acción, quiere reflexión. Lo que yo estaba extrañando no era la posibilidad de volver, sino la certeza de que alguna vez fui querido de una manera auténtica. Y también la certeza de que yo quise. De que fui capaz. De que, incluso con mis imperfecciones, pude hacer feliz a alguien.

A veces creemos que la madurez se mide en decisiones tomadas, pero yo creo que también se mide en decisiones evitadas. En entender que no todo lo que se desea debe hacerse. En saber que

algunas historias están perfectas tal como quedaron: abiertas, sí, pero limpiamente abiertas. Y que reabrirlas no siempre sana; a veces desordena. A veces arruina lo que la distancia había dejado bonito.

Mientras pensaba todo esto, me puse a preparar café. No por dramatismo, sino porque reflexionar sin cafeína es una irresponsabilidad. Y ahí, en la quietud de mi cocina, algo se acomodó dentro de mí. No sé si fue la adultez, el miedo o simplemente un acto de amor propio, pero entendí que escribirle no iba a cambiar nada. O sí, pero de una forma que quizás no estaba preparado para enfrentar.

Porque, hablemos claro:

A veces uno no llama por miedo a lo que pueda pasar.

Pero otras veces no llama porque... sería injusto.

Porque la otra persona siguió con su vida.

Porque tú también.

Porque hay heridas que ya cerraron.

Porque hay amores que, aunque hermosos, no están hechos para volverse a encender.

Y, sin embargo, aunque decidí no llamarla, no pude evitar pensar en lo curioso que es todo. ¿Cuántas historias no existieron por orgullo? ¿Cuántos "hola, perdida" se quedaron en borradores? ¿Cuántas veces nos alejamos de alguien que todavía tenía un pedazo de destino para darnos? ¿Cuántas oportunidades perdimos por miedo a parecer vulnerables?

Quizás ella habría respondido con un "¡Hola! ¿Tanto tiempo?". Quizás con un "¿Qué necesitas?". Quizás con un silencio. O quizás con un mensaje que habría cambiado mi vida. Nunca lo sabré. Y en el fondo, está bien que así sea.

Porque, mientras me tomaba ese café, entendí algo que tardé años en comprender:

La nostalgia no siempre pide regreso.

A veces solo pide reconocimiento.

Pide que miremos hacia atrás y digamos, con honestidad tranquila: "Qué lindo fue".

Y también entendí que uno puede extrañar sin volver.

Puede recordar sin reabrir heridas.

Puede sonreír sin enviar mensajes.

Puede amar lo que fue sin querer repetirlo.

Quizás, en otra vida, ella y yo nos reencontrábamos. Quizás en un universo paralelo seguimos juntos. Quizás en algún futuro improbable nos volvamos a cruzar. O quizás no. La vida tiene esa costumbre de sorprender y decepcionar por partes iguales.

Pero por primera vez en mucho tiempo, en lugar de sentir tristeza, sentí gratitud. Porque haber tenido una historia tan bonita como para querer escribir un "hola, perdida" a años de distancia no es señal de debilidad. Es señal de que fui afortunado.

No llamé.

No escribí.

No envié nada.

Pero pensé en ella.

Sonreí.

Y seguí adelante.

Que al final, creo, de eso se trata la vida: de permitirte sentir sin quedarte atrapado, de entender tu pasado sin dejar que te encadene, de aceptar que hubo historias que te hicieron quien sois, aunque ya no estén.

Y aunque esa noche no envié ningún mensaje, sí me quedé con algo importante: la certeza de que a veces el amor más maduro es aquel que sabe quedarse en recuerdo, sin necesidad de volver a tocar la puerta.

Pero te seré honesto: si la historia fuera película, seguramente la llamaría.

Pero como es vida real… aprendí a convivir con el "¿qué habría pasado si…?".

Quizás todos aprendemos.

Quizás eso —justamente eso— es crecer.

Si antes te hubiera conocido

Hay frases que parecen sencillas, casi inofensivas, hasta que nos atraviesan. “Si antes te hubiera conocido” es una de ellas. Todos, aunque sea solo una vez, hemos tenido que enfrentarnos a ese pensamiento. Surge sin que lo invoquemos, casi como un reflejo automático del corazón, en el instante en que descubrimos a alguien que nos gusta demasiado, alguien con quien sentimos una conexión especial, pero que llega tarde a nuestra vida, o nosotros a la suya. Y es curioso cómo una frase tan pequeña puede contener tanto peso, tanto anhelo, tanta nostalgia por algo que nunca ocurrió, pero que en el fondo sentimos como si hubiera sido nuestro.

El primer destello suele aparecer en los lugares más comunes: una fiesta, una reunión, un trabajo nuevo, un viaje inesperado. Hay gente que incluso lo recuerda con precisión quirúrgica: la ropa que llevaba esa persona, la canción que sonaba de fondo, el olor del lugar. La memoria tiende a registrar esos instantes con una nitidez sospechosa, como si el cerebro supiera que ahí había algo importante, aunque la vida ya estuviera tramada para que no pudiera ser. Uno podría estar en una terraza cualquiera, con amigos, riéndose de cualquier tontería, y de pronto una mirada distinta detiene la risa en seco. Es un gesto mínimo, pero que abre un universo entero.

Y lo primero que pensamos no es racional. No pensamos en horarios, en compromisos, en lo que esa persona ya tiene en su vida. Lo primero es un destello eléctrico: “me gusta”. Y detrás de ese pensamiento aparece el otro, el inevitable, casi como un susurro resignado: “si antes te hubiera conocido”. Como si ese único cambio en el calendario fuera suficiente para que toda la historia se reescribiera.

Ahí empieza el juego peligroso y hermoso de la imaginación. Porque no nos conformamos con el deseo inmediato, sino que

comenzamos a construir castillos en el aire. La mente empieza a escribir guiones alternativos, versiones posibles de la vida que nunca será, pero que en nuestra cabeza se vuelve tan real como cualquier recuerdo. Nos descubrimos imaginando escenas completas: desayunos de domingo, viajes en carretera con la música a todo volumen, llamadas nocturnas en las que nos contamos secretos que nadie más sabe. Fantasías tan detalladas que por momentos parecen haber sucedido.

En esas versiones soñadas no falta la intimidad. Es inevitable. El deseo siempre busca un espacio. Así que nos sorprendemos imaginando cómo sería la primera vez que nos rozara la mano, el vértigo de un beso robado, la risa nerviosa después de la primera noche juntos. En la imaginación no hay límites: el sexo siempre es perfecto, los silencios nunca incomodan, la pasión no se desgasta con los días. Idealizamos tanto a la persona como a la vida misma que podríamos haber tenido a su lado. La mente convierte a ese "casi" en la versión más luminosa de nosotros mismos.

Y es ahí donde radica la trampa: en la idealización. Lo sabemos, lo intuimos, pero aun así nos dejamos arrastrar. Porque ¿quién no disfruta un poco de imaginar cómo sería todo si hubiera ocurrido de otra manera? Soñamos la casa compartida, los desayunos apresurados antes del trabajo, las vacaciones con fotos en las que la felicidad se ve tan fácil, tan evidente. Incluso damos un paso más allá: imaginamos a esa persona con nuestra familia, en cumpleaños, en navidades, como si de verdad existiera un lugar para él o para ella en nuestro presente. Y lo curioso es que, aunque sabemos que no es real, esa vida inventada nos provoca una ternura profunda, como si estuviéramos cuidando un recuerdo falso pero precioso.

Muchas veces el detonante de estas fantasías es una anécdota mínima. Basta un gesto: alguien que nos cede el abrigo en una noche fría, alguien que baila con nosotros una canción que parecía olvidada, alguien que recuerda nuestro café favorito después de escucharlo una sola vez. En el fondo, lo que nos atrapa no es solo la persona en sí, sino el reflejo que despierta en nosotros: la posibilidad de sentirnos vistos, de sentir que podríamos ser

importantes para alguien en otra circunstancia. Y entonces se activa el anhelo.

Lo paradójico es que mientras más imposible parece, más perfecto lo volvemos en nuestra mente. Si esa persona ya está con alguien, el deseo se multiplica en secreto. Si nuestra vida no permite cambios, la fantasía se vuelve más intensa. Es como si la dificultad añadiera brillo al sueño. Imaginamos cómo sería si las cosas fueran diferentes, y en ese "si" cabe todo: una vida distinta, un futuro paralelo, un yo alternativo que sí llegó a tiempo.

Hay quienes incluso construyen historias completas en la mente. Piensan: "Lo habría conocido hace cinco años, justo cuando yo estaba más libre, y habríamos viajado juntos. Habríamos alquilado un pequeño apartamento en el centro, habríamos peleado por tonterías como quién lava los platos, pero siempre nos habríamos reconciliado con un abrazo que borra todo. Habríamos celebrado aniversarios sencillos, con una pizza y una película, porque la compañía bastaba". Todo esto nunca ocurrió, pero lo sentimos como una pérdida real. Porque en cierto modo lo vivimos, aunque solo fuera en la imaginación.

Ese es el poder del "si antes te hubiera conocido": nos obliga a mirar la vida como un conjunto de caminos que se cruzan tarde, de puertas que se abren justo cuando ya hemos tomado otra dirección. Y nos recuerda que somos criaturas que sueñan, que no pueden evitarlo, que en cada encuentro siempre late la posibilidad de lo que no fue.

Lo más interesante es que no hablamos de un caso aislado. No se trata de una historia personal que pertenece a unos pocos. No. Todos, absolutamente todos, lo hemos sentido al menos una vez. Puede haber sido en la adolescencia, con aquel amor que parecía imposible porque él estaba con otra, o porque vivía en otra ciudad. Puede haber sido ya de adultos, con alguien que apareció cuando ya teníamos una vida construida. Incluso puede haber sido en un encuentro breve, en un viaje, en un tren, con alguien cuyo nombre ni siquiera recordamos, pero cuya mirada quedó grabada para siempre. Ese pensamiento nos iguala, nos hermana en la nostalgia.

Y hay un punto reflexivo que vale la pena detener: ¿por qué idealizamos tanto? ¿Por qué imaginamos vidas completas con alguien a quien apenas conocemos o con quien nunca podremos estar? Quizá la respuesta sea sencilla: porque necesitamos creer que existen otras versiones de nosotros mismos, versiones que podrían haber sido más felices, más libres, más plenas. La imaginación nos regala esa ilusión, aunque sepamos que en la práctica ninguna vida es perfecta. Nos permite escapar un rato de lo real y refugiarnos en lo que pudo ser.

En esos sueños nunca hay discusiones largas, nunca hay distancias irreparables. La vida fluye fácil, ligera, como si todo estuviera diseñado para que funcionara. Y claro, eso no existe, pero mientras dura el sueño, mientras dejamos que la mente juegue, sentimos un alivio profundo. Pensamos: "Quizá no me tocó vivirlo, pero al menos puedo imaginarlo". Y esa fantasía nos acompaña, como una canción suave que suena de fondo, como una foto borrosa que nunca se tomó pero que se guarda igual en el corazón.

Al final, lo que nos queda no es tanto la persona en sí, sino el eco de lo que representó: la posibilidad. Eso es lo que duele, lo que inspira, lo que nos hace suspirar cuando escuchamos una canción que parece escrita para esa historia que nunca fue. Porque la música, los lugares, incluso los olores, se vuelven gatillos de la memoria imaginada. Basta escuchar una melodía para que regrese el "qué habría pasado". Y ahí estamos otra vez, sonriendo solos en medio de la nostalgia, pensando en vidas que nunca existieron pero que nos parecen tan nuestras como cualquier recuerdo real.

Lo cierto es que nunca sabremos cómo habría sido. Puede que esa relación soñada también hubiera tenido problemas, silencios, cansancio. Puede que todo lo que idealizamos se hubiera derrumbado con la convivencia. Pero eso ya no importa, porque lo que cuenta no es la verdad, sino lo que sentimos en el momento en que lo imaginamos. Y en ese sentido, el "si antes te hubiera conocido" tiene una fuerza única: nos habla de nuestra capacidad de soñar, de nuestra necesidad de darle un lugar a la ilusión, incluso cuando sabemos que no tiene futuro.

Esa es quizá la enseñanza silenciosa: que esas fantasías no son pérdidas inútiles, sino reflejos de lo que anhelamos en lo profundo. Nos muestran lo que buscamos en los otros, lo que necesitamos para sentirnos vivos. Y aunque duelan, también nos recuerdan que somos capaces de sentir intensamente, incluso por alguien que nunca será nuestro.

Así, cada vez que recordamos a esa persona, no solo pensamos en lo que no ocurrió, sino también en la versión luminosa de nosotros mismos que apareció gracias a ese encuentro. Porque, al fin y al cabo, no todo queda en la nostalgia: también queda la certeza de que el corazón todavía sabe vibrar, todavía sabe soñar, todavía sabe inventar futuros, aunque no se cumplan. Y eso, en el fondo, es una forma de esperanza.

Porque tal vez no fue con esa persona, tal vez nunca será. Pero el "si antes te hubiera conocido" nos recuerda que siempre existe la posibilidad de que un día, en algún lugar, si coincida el tiempo, si se abra la puerta correcta. Y mientras tanto, nos quedamos con esa vida soñada, que, aunque nunca se viva en la realidad, ya existe dentro de nosotros como una historia secreta, ligera, imposible, pero eternamente nuestra.

Cuando nadie ve

Si existiera un detector universal de moralidad, de esos que pones en la entrada de un aeropuerto, a Sofía le habría pitado cada vez que pensaba en Martín. No hacía falta tocarlo, ni escribirle, ni verlo: pensar ya era suficiente para que su conciencia se pusiera a hacer aspavientos con un chaleco reflectante diciendo "¡señora, retírese, esto es zona de turbulencias éticas!".

Porque Martín no era un hombre cualquiera. No. Martín era el tipo de hombre que la vida te pone delante solo para ver si realmente has aprendido algo de tus desastres previos. Ya sabes: esos amores que no deberían pasar, pero pasan. Que no deberían tocarte, pero te tocan. Y que, honestamente, no deberías repetir… salvo que te pille un jueves después de una mala semana y un mensaje que empieza con "¿estás despierta?".

Y claro, luego uno se pregunta por qué no avanza en la vida.

Sofía no tenía pareja. Él sí. Empezamos bien. Ella no lo buscó, eso que quede claro. De hecho, cuando lo conoció en una cena de amigos, su primer pensamiento fue "qué guapo, qué risa… qué cagada, este tiene pareja". Y como toda persona decente, decidió poner distancia. Lástima que la distancia fuera emocional y no física, porque el universo tiene sentido del humor y resulta que terminaron compartiendo mesa, copa, conversación y, sin querer queriendo, electricidad.

Pero ella se portó bien. Muy bien. Bien nivel premio Nobel de autocontrol. Se fue a su casa, sola, convencida de que aquello quedaría como uno de esos capítulos ridículos de la vida que luego cuentas a tus amigas diciendo: "menos mal que no hice nada". Pero claro, entonces apareció Él. El del mensaje. El del "oye, hoy lo he pasado muy bien, me caes genial".

Y ese fue el principio del fin.

Nada grave al principio, no nos pongamos dramáticos. Hablaron un poco. Memes. Tonterías. Frases inocentes. Conversaciones que parecen sanas hasta que te das cuenta de que para mantenerlas tienes que bajar el brillo del móvil y poner el modo avión si entra la novia llamándolo. De esas.

Y lo peor no era lo que pasaba. Era lo que no pasaba, pero estaba ahí, flotando en cada mensaje. Como una alarma silenciosa. Como ese olor a chocolate cuando alguien está cocinando brownies: tú no lo ves, pero sabes perfectamente que existe.

Sofía llevaba meses sola, pero no de esas soledades zen, sanadas y luminosas de Instagram. No. Sola de las reales, las que te hacen abrazar el cojín fuerte por las noches, revisar fotos antiguas y pensar que quizá deberías haber adoptado un gato. O dos. O tres. O abrir un centro de gatos, directamente.

Así que cuando Martín la hacía reír, algo dentro de ella se desdoblaba: su moral, tomando apuntes en un cuaderno de "cosas que NO debemos hacer", y su autoestima, bailando un merengue porque alguien la veía, la deseaba, la elegía… aunque fuera en secreto.

Pero ay, qué bien sienta sentirse elegida, aunque esté mal. Que nadie venga ahora con discursos de pureza moral, que a todos nos ha temblado el párpado alguna vez ante una tentación equivocada. Que todos hemos tenido un "no debería, pero…" con nombre y apellidos. Y cuerpo.

El problema es que ellos, en lugar de dejarlo como una fantasía, siguieron hablando. Y hablando. Y hablando más. Hasta que la conversación pasó de "me caes bien" a "ojalá pudiera verte". De "cómo estás" a "qué ganas de tocarte el pelo". Y de ahí ya no hay marcha atrás. Porque cuando alguien te dice que quiere tocarte el pelo, ya estamos en otra división emocional. Tocar el pelo es nivel peligro.

El primer encuentro clandestino ocurrió en un parking. Sí, como en las películas, pero sin glamour. Ella llegó en metro. Él en coche. Él temblaba. Ella también. Él decía "esto es una locura". Ella contestaba "sí". Y se quedaron allí, hablándose bajito, como dos adolescentes que habían vuelto a descubrir que la piel también tiene memoria.

No se besaron ese día. No hicieron nada. Solo se miraron. Pero esa mirada tuvo más electricidad que tres tormentas juntas. Tanto que Sofía, al llegar a casa, tuvo que comerse dos donuts para recomponer la dignidad.

A partir de ahí, aquello fue creciendo. No en cantidad, sino en intensidad. Se veían poco. Muy poco. Siempre a horas absurdas, siempre con planes improvisados, siempre con el miedo cosquilleando. Pero cada vez que se encontraban, el universo se encendía como si alguien hubiera subido el brillo a la vida.

El problema, como es evidente, no era el romance. El problema era lo que venía con él: ese pequeño remordimiento que asomaba la cabeza justo cuando mejor lo estaban pasando. Sofía intentaba ignorarlo, pero era complicado cuando el remordimiento lleva un megáfono, luces estroboscópicas y se pasea por tu conciencia con un cartel que dice "¡Mal! ¡Mal! ¡Esto está mal!".

Pero por cada minuto de culpa, había diez de deseo. Y el deseo, ya se sabe, es un muy mal negociador. A veces incluso vende tu dignidad a plazos.

Hay algo que nadie te cuenta sobre los amores clandestinos: no son solo clandestinos hacia fuera, también hacia dentro. Sofía no podía contárselo a casi nadie. Ni a su mejor amiga, que era moralista hasta para elegir yogures. Ni a su madre, que habría hecho un exorcismo emocional. Ni a su grupo de trabajo, que eran cotillas nivel profesional.

Lo vivía sola, en silencio. Pero ay, qué viva se sentía.

Los encuentros se hicieron más frecuentes, más cálidos, más peligrosos. Él era tierno, divertido, transparente en su mentira. Porque sí, hay que decirlo: Martín no era un villano. Era simplemente un ser humano enredado en su propio desastre afectivo, que había encontrado en Sofía un respiro, no una excusa.

Ella lo sabía. Por eso siempre le repetía:

—No quiero robarte. Ni quiero que me robes tú una vida que no te corresponde.

Y él respondía:

—Lo sé. Por eso estoy aquí solo cuando puedo estar de verdad.

Claro, uno escucha cosas así y el corazón hace el pino puente. Pero también duele. Porque un amor escondido es intenso, pero no crece. Es como una planta preciosa que tienes que guardar en un armario para que nadie la vea: vive, pero no florece.

Llegó un momento en que Sofía se preguntó qué estaba haciendo. Cuánto podía sostener aquello. Cuánto era deseo, cuánto cariño real, cuánto carencia disfrazada de química. Y, sobre todo: si merecía la pena.

El desenlace llegó un día cualquiera. No hubo drama. No hubo susto. Simplemente, él apareció distinto. Hablaron. Se miraron. Se dijeron la verdad sin adornos. Que se querían algo, sí. Que se deseaban, también. Pero que eso no bastaba para vivir una historia completa. Que lo suyo era como una película preciosa… pero sin final feliz posible. Una obra maestra que, por desgracia, solo podía verse en salas pequeñas, funciones limitadas… y a puerta cerrada.

No lloraron. No gritaron. Solo se abrazaron. Y Sofía sintió que ese abrazo era a la vez despedida y agradecimiento. Una de esas cosas raras que solo pasan con las personas que te tocan el alma, aunque lleguen en mal momento.

Cuando él se fue, ella se quedó sentada un rato, mirando el cielo. Sentía tristeza. Sí. Pero también una especie de orgullo extraño. El orgullo de haber vivido algo que, aunque no pudo ser público, sí fue honesto dentro de su clandestinidad.

Porque hay amores que no están hechos para ser eternos, pero sí para despertarte. Para devolverte a la vida. Para recordarte que sigues aquí, que sigues sintiendo, que aún sabes temblar.

Y eso, aunque nadie lo vea, aunque nadie lo entienda, también tiene valor.

Además —y esto no lo dirá en voz alta nunca—, ¡qué gusto dio mientras duró! Ay, la química prohibida, la adrenalina pura, la sensación de ser deseada al cien por cien… eso no se lo quita nadie. Y aunque moralmente fuera un campo minado, emocionalmente fue un renacimiento.

Al final, Sofía aprendió algo importante: no todos los amores tienen que ser correctos para ser significativos. Algunos son errores

conscientes con efectos secundarios maravillosos. Otros son necesarios para recordarte qué quieres… y qué no quieres repetir.

Y los amores secretos, esos que solo existen "cuando nadie ve", pueden ser un desastre ético, sí, pero también un espejo: uno que te muestra tus deseos, tus límites, tus contradicciones y tus ganas de sentirte viva.

Y vaya si Sofía se sintió viva.

El merengue

Dicen que el pasado siempre vuelve, pero nadie especifica cómo. A veces regresa con elegancia, en forma de recuerdo bonito que te provoca una sonrisa tierna mientras lavas los platos. Pero otras veces —muchas más de las que uno admitiría— vuelve como un ladrón que salta por la ventana sin avisar y se cuela en tu cabeza, dispuesto a revolverte todas las emociones que creías archivadas.

Así era lo que le pasaba a Lucas, un experto en aparentar que "ya no sentía nada" por su ex. expertísimo. Podría haber dado conferencias tituladas "Superación emocional avanzada: cómo fingir que estás bien hasta convencerte (o no)". En teoría, había pasado página. En la práctica… bueno, la práctica era otra cosa.

Porque había algo muy curioso: la memoria emocional tiene el timing más inoportuno del universo. Por ejemplo, Lucas podía estar en paz, haciendo algo tan simple como elegir aguacates en el supermercado, y de repente ¡zas! Aparecía ella en su cabeza. No físicamente —aunque ese día por poco se cae al ver a una chica que solo se le parecía de lejos—, sino mentalmente. Como una notificación push que no se puede desactivar.

A veces la recordaba riéndose. Otras, enfadada. Otras, bailando aquella canción absurda que a él le parecía ridícula, pero que con ella —solo con ella— tenía encanto. Y lo peor, lo más grave, lo más imperdonable: la recordaba feliz.

Feliz con él.

Y eso… eso sí que era complicado de gestionar.

Lucas intentaba seguir adelante como buen ciudadano emocional. Leía artículos sobre "dejar ir", veía vídeos motivacionales que aseguraban que el amor es un proceso, hacía ejercicio, meditaba, incluso ordenó su armario para sentir que tenía el control de su vida. Pero bastaba oír un merengue en cualquier lugar —el gimnasio, una

boda, la radio del taxi, el móvil del vecino— para que todo ese esfuerzo quedara reducido a cenizas emocionales.

Porque ese ritmo, esa alegría, ese "ven que te enseñoooo a quererrrr" … era de ellos. Y aunque él se hacía el fuerte, en cuanto lo escuchaba su corazón hacía una coreografía digna de videoclip.

La memoria es así de cruel y de tierna a la vez.

Lo que más desconcertaba a Lucas era esa contradicción interna: ¿cómo podía añorar algo que ya no funcionaba? ¿Por qué se empeñaba en revivir lo que supuestamente había superado? ¿Y por qué demonios seguía guardando fotos que decía que iba a borrar, pero nunca borraba?

Una noche, mientras caminaba solo por la ciudad iluminada, lo entendió con claridad dolorosa: no echaba de menos la relación, echaba de menos la sensación de sentirse querido de esa manera. Esa versión suya que solo existía cuando estaba con ella. Esa forma en que lo miraba, que le hacía creer que era mejor de lo que él mismo pensaba.

Era normal. Humano.

Nadie recuerda un amor pasado porque quiera volver exactamente a ese punto. Se recuerda porque hubo un brillo, una chispa, una intensidad, una emoción que dejó marca. Y cuando la vida se pone un poco gris —y la vida suele hacerlo cada martes por la tarde— uno vuelve a ese lugar para sentir calor temporalmente. Aunque duela un poquito.

Lucas siguió caminando hasta que llegó frente a una cafetería donde solía verla bailar sin música, solo porque le apetecía. Se quedó mirando por un segundo, con esa mezcla de nostalgia dulce y aceptación madura que solo se alcanza cuando la herida empieza a cicatrizar de verdad.

Y ahí, por primera vez, no sintió esa punzada en el pecho. Sintió… ternura. Y gratitud.

No quería volver atrás, pero tampoco quería borrar lo que había vivido.

Porque lo que fue real, aunque ya no esté, siempre deja algo.

Siguió su camino sonriendo, con la tranquilidad inesperada de quien finalmente entiende que recordar no es retroceder. Recordar

es solo eso: recordar. Un eco emocional. Un guiño del pasado. Una melodía que sigue sonando un ratito más en el corazón, aunque el baile haya terminado.

Y mientras avanzaba, con paso ligero y la ciudad vibrando alrededor, se dio cuenta de que estaba listo. No para reemplazar, no para olvidar a la fuerza, no para negar lo que sintió. Sino para permitir que la vida siguiera su curso.

A veces, aceptar que un amor ya no es, es la forma más sincera de honrar que alguna vez fue. Y en ese reconocimiento, casi sin ruido, sin drama, sin coreografía… empieza a abrirse el espacio para lo que vendrá.

Porque el corazón, aunque lento y torpe a veces, siempre sabe volver a bailar. Aunque sea con otra canción. Aunque sea con otra persona. Aunque sea con otro ritmo.

Pero vuelve. Siempre vuelve.

Despechá

Hay desengaños que duelen, hay desengaños que incomodan, y después están esos otros que te atraviesan como si el universo hubiese decidido hacerte un recordatorio personal de que la vida es injusta, el amor es caprichoso y los hombres —bueno, algunos hombres— siguen siendo expertos en desaparecer emocionalmente justo cuando prometen quedarse. Y, sin embargo, lo maravilloso del despecho femenino moderno es que ya no se vive en silencio: ahora se baila, se grita, se bebe, se canta y se supera en tacones. Se convierte en energía. En fuerza. En gasolina buena. "Despechá" no es solo una canción: es un ritual colectivo para sacar del pecho lo que pesa y convertirlo en una fiesta. Y la protagonista de esta historia, Lucía, se entregó a esa ceremonia con una dedicación casi religiosa.

Lucía era, antes de todo esto, la típica persona que cree que el amor se arregla con voluntad. Que, si dos quieren, dos pueden. Que los finales se evitan con conversación, paciencia y un poquito de citas de autoayuda. Lo creía de verdad, con una fe casi infantil en la reciprocidad. Y no se le podía culpar. Era una romántica funcional: enamorada, pero no estúpida. Entregada, pero no ciega. O al menos eso pensaba ella… hasta que apareció Marcos. Un hombre de sonrisa fácil, promesas suaves y esa habilidad misteriosa que algunos tienen para hacerte sentir especial mientras te arrastran suavemente hacia un precipicio emocional.

La cosa iba bien. Tan bien que Lucía, en un acto de temeridad que años después solo explicaría como "me engañaron las feromonas", llegó a pensar que todo marchaba hacia un lugar bonito. Hasta que, de un día para otro, sin explosión, sin pelea, sin drama, él empezó a apagarse. A dejar mensajes sin responder. A llegar tarde a los planes. A decir "estoy raro" con ese tono que ya

sabemos qué significa: "me estoy bajando del barco y no quiero mojarme".

Cuando finalmente acabaron —si es que terminar algo con tan poca claridad se puede llamar "acabar"— Lucía se quedó con la sensación más frustrante del planeta: la de estar despechada sin un motivo concreto. ¿Cómo se supera un final que no llega a ser final? ¿Cómo se cierra una herida invisible? ¿Cómo se llora algo que no se sabe si existió? Ese tipo de dolor confuso debería tener un manual.

Los primeros días fueron duros. No lo neguemos. Ella hacía lo que cualquier persona sanamente desequilibrada haría: escuchar canciones tristes en bucle, revisar capturas antiguas, releer chats buscando señales ocultas como si fuera una investigadora del FBI tratando de descifrar un crimen pasional. Y lloró, claro. Lloró como corresponde, con la dignidad justa para no ahogarse, pero con suficiente dramatismo como para que sus amigas empezaran a turnarse para hacerle compañía. Todo clásico. Todo normal.

Pero un día —un jueves, concretamente, porque la epifanía emocional siempre llega en días aparentemente insignificantes—, mientras limpiaba la mesa del salón con la desgana típica post desamor, "Despechá" sonó en su portátil. No era la primera vez que la escuchaba, pero sí la primera en la que la canción le habló directamente. Como si Rosalía, desde algún lugar lleno de uñas larguísimas y energía divina, le dijera:

"Chica, ¿pero tú por qué estás llorando por ese hombre que no te supo querer? Agárrate el alma, ponte guapa y sal a vivir".

Y fue como si una tormenta eléctrica le hubiera recorrido los huesos. Sintió una chispa, un movimiento, un impulso visceral de ponerse en pie y bailar. No un baile bonito, coordinado, de videoclip. No. Un baile torpe, inesperado, liberador. Ese que te sale cuando tu cuerpo empieza a decir verdades antes de que tu cabeza las entienda.

Mientras movía las caderas sin ningún sentido coreográfico, se miró en el espejo del pasillo. Tenía ojos hinchados, el pelo recogido de cualquier manera y una camiseta vieja que decía "Sunday Mode". Pero lo que vio detrás —detrás de ese desastre estético— fue algo

más importante: seguía siendo ella. Seguía siendo fuerte. Seguía siendo capaz de reírse. De bailar. De vivir.

Y ahí empezó todo: el renacimiento despechá.

Llamó a sus amigas —el escuadrón emocional que nunca falla— y con una determinación que no tenía hacía días, anunció: "Chicas, salimos. Me niego a regalarle más lágrimas a este hombre". Ellas, que ya estaban listas con discursos motivacionales, se miraron entre sí con un brillo cómplice. La noche prometía.

El plan era simple: arreglarse con cariño, bailar como si el mundo fuera una pista propia, beber lo justo para reír sin perder el control y, sobre todo, recordar que la vida no se acaba ni con el peor de los desengaños. Porque ninguna mujer se derrumba por un hombre que no supo verla. Y si se derrumba un poco, también tiene derecho a reconstruirse con brillo, glitter, uñas largas y una copa bien servida.

A las diez estaban listas. Y cuando digo listas, digo listas en el sentido mágico: ese en el que una mujer despechada, empoderada, amiga de sus amigas y con la autoestima en modo renacimiento se vuelve la fuerza más poderosa del universo. Lucía llevaba un vestido rojo que no se ponía desde hacía siglos, no porque no le quedara bien —le quedaba espectacular— sino porque Marcos le había dicho una vez que "no hacía falta llamar tanto la atención". Esa frase, que en su momento ella había interpretado como tímida preocupación, ahora le sonaba a pura inseguridad disfrazada. Si lo hubiera sabido antes, habría usado ese vestido mucho más seguido.

Cuando llegaron al bar, Lucía sintió cómo la música le empujaba por dentro. Era como inhalar libertad, como si estuviera recuperando partes de sí misma que había guardado sin darse cuenta durante meses. Y lo mejor de todo: no había expectativa. No buscaba gustarle a nadie. Solo quería sentirse viva. Porque ahí está la clave del despecho bien vivido: no es venganza, no es seducción, no es demostrar nada a nadie. Es recordar quién sois sin el filtro de alguien que no supo valorar tu luz.

La noche avanzaba con una alegría ligera, de esas que no se fuerzan. Había risas, anécdotas, brindis tontos. Lucía bailaba como si el piso fuera su escenario personal, y cada paso, cada giro, cada gesto, era un acto de independencia emocional. Y no faltó, por

supuesto, el clásico pesado que trató de acercarse sin pedir permiso. Lucía lo frenó con una mirada que decía claramente: "No estoy para esto, rey". El tipo retrocedió como si hubiera visto un relámpago. Las amigas brindaron por ella.

A mitad de la noche, mientras sonaba de nuevo Despechá, Lucía lo entendió: superar un desengaño es menos un proceso lineal y más un baile irregular. A veces vas rápido, a veces lento, a veces tropiezas, a veces te sentís invencible. A veces crees que ya está, a veces crees que no vas a salir nunca. Pero después, sin avisar, llegan estos momentos de claridad en los que sentís que respiras más hondo, que la piel pesa menos, que el corazón late sin tanta carga.

En el baño del bar —ese lugar donde nacen amistades femeninas efímeras pero intensas— una chica desconocida le dijo: "Amiga, estás radiante". Y Lucía, que estaba lavándose las manos, se miró en el espejo como si fuera la primera vez en semanas. Y sí: estaba radiante. No porque estuviera maquillada, sino porque algo dentro suyo había hecho clic.

El despecho se estaba transformando en poder.

La segunda parte de la noche era la más peligrosa: esa en la que los pensamientos quieren regresar, en la que la tentación de revisar el teléfono aparece como un fantasma. Lucía lo sintió, claro. Esa debilidad breve en la que el recuerdo del ex intenta colarse. Ese "¿y si me escribe?" que desordena la paz recién recuperada. Pero ella, en un acto de firmeza sorprendente, apagó las notificaciones, guardó el celular profundo en su bolso y declaró: "No voy a revisar nada. Hoy no".

Y esa simple decisión, ese acto pequeño, fue un triunfo monumental. Porque el empoderamiento no siempre llega en forma de grito; a veces llega en forma de no abrir un chat. De no buscar una señal. De no darle espacio a quien ya no lo merece.

La noche terminó tarde, como todas las noches memorables. Volvieron a casa riendo, tambaleando un poco, cantando en voz alta frases de canciones que ninguna sabía completas. Lucía se quitó los zapatos mientras cruzaba la entrada, y al sentir el piso frío en los pies, supo que había vuelto a sí misma. Que estaba de regreso. Que

la versión en la que Marcos le ocupaba tanto espacio mental estaba oficialmente caducada.

Los días siguientes no fueron perfectos —porque ningún proceso emocional lo es—, pero sí fueron distintos. Más ligeros. Ella sintió cómo la tristeza se iba volviendo eco. Todavía estaba ahí, pero ya no pesaba. No dominaba. No ordenaba nada. Era solo un recuerdo que se acomodaba en un rincón sin estorbar.

Y lo más importante: Lucía empezó a reenamorarse de su propia vida. Empezó a hacer planes sola. A comprarse flores sin necesidad de excusa. A escuchar música fuerte mientras cocinaba. A arreglarse no para gustarle a alguien, sino porque le daba placer. A bailar mientras se cambiaba de ropa. A sentirse bonita sin pedir validación. A recordar —con cierta vergüenza y mucha lucidez— que había reducido su luz para no incomodar a alguien que no sabía cómo recibirla.

Porque ahí estaba otra de las grandes reflexiones que le dejó su despecho: el amor nunca debe pedirte que seas menos. Si alguien se siente pequeño ante tu brillo, no es tu problema. No es tu tarea encogerte. La gente correcta no te opaca, te celebra.

Una tarde, mientras caminaba por el parque, Lucía se sorprendió al darse cuenta de que no había pensado en Marcos en todo el día. Y no porque lo ignorara deliberadamente, sino porque simplemente… ya no importaba tanto. No dolía. No definía. Era una historia cerrada, por fin. Una experiencia que había dejado aprendizaje, pero no cicatriz.

Vivir un despecho como el suyo le enseñó algo profundo: que el dolor emocional no te destruye cuando lo atraviesas con la frente en alto. Que el amor propio es un músculo que crece cuando más lo necesitas. Que ninguna mujer pierde valor porque alguien no supo quererla. Al contrario: gana visión, fuerza, claridad.

Esa misma noche, mientras se preparaba para salir otra vez (ahora por placer puro, no por necesidad terapéutica), puso "Despechá" a todo volumen. Y aunque el recuerdo de Marcos ya no dolía, la canción seguía siendo un himno. Un recordatorio. Un sello emocional en su pasaporte.

Bailó frente al espejo, sin reservas. Y mientras lo hacía, pensó —con humor real, del bueno— que esa canción había sido su terapia, su psicóloga con ritmo, su sacudida espiritual. Y que la versión suya que había llorado hacía apenas dos semanas ya parecía un fantasma lejano.

La vida seguía. Y ella también. Con más fuerza, más ganas, más brillo. Con la seguridad de que nadie se hunde por un desengaño. Con la certeza de que la libertad también se baila.

Y así, sin anunciarlo, sin pedir permiso, sin esperar a que un hombre volviera para revivir algo que no valía la pena, Lucía se convirtió en la versión más poderosa de sí misma.

Una mujer que estuvo despechá, sí. Pero que también resucitó. Que se eligió. Que se levantó. Que se vistió de rojo. Que apagó el teléfono. Que salió a bailar. Que se volvió a mirar al espejo como se mira alguien que recuerda quién es: ella misma, sin pedir disculpas.

Y que aprendió, definitivamente, que cuando una mujer decide brillar otra vez… no hay desengaño que pueda apagarla.

Cara F
Fin de fiesta

Llegamos a la última cara del vinilo. Y si has llegado hasta aquí, ya sabes de lo que va esto: de caídas y levantadas, de amores que brillaron y se apagaron, de versiones tuyas que ya no reconoces y de otras que por fin empiezas a querer.

Ahora llega la calma. No esa calma vacía de quien se rindió, sino la de quien ha atravesado el ruido y ha salido al otro lado con algo importante: perspectiva. Ya no buscas que la música venga de fuera. El ritmo lo llevas tú, aunque a veces pierdas el compás.

Esta es la Playlist de la madurez. La de aceptar que hay amores que no se tienen, pero tampoco se olvidan del todo, y que eso también está bien. La de mirar el pasado sin que duela tanto y el futuro sin tanta prisa. La de honrar lo que se perdió, celebrar lo que queda y decidir, con toda la consciencia del mundo, seguir viviendo a tope.

Porque al final, después de todo el drama, todas las lágrimas y todas las carcajadas, la gran lección es siempre la misma: la vida es un desorden ruidoso, imperfecto y absolutamente irrepetible. Y si te caes, te levantas. Y si te vuelves a caer, también. Porque en el fondo, y a pesar de todo, la vida sigue siendo un carnaval.

Soltera

Hay decisiones que no se toman de golpe, sino a cucharaditas. Como dejar el azúcar, apuntarse al gimnasio o admitir que tus plantas están muertas y no "pasando por una racha difícil".

Ser soltera —cuando vienes de una relación que te exprimió más paciencia que un aeropuerto— también es una decisión que llega así, gota a gota, hasta que un día haces clic. Un clic silencioso, elegante, casi artístico. Y de repente uno lo ve todo claro: "Estoy mejor sola". Y no se dice con tristeza. Se dice con un orgullo nuevo, recién sacado del envoltorio. Porque ser soltera no significa estar sola; significa estar contigo, estar libre y, sobre todo, dejar de explicarle a alguien por qué no contestaste en cinco minutos.

La protagonista de esta historia, Valeria, llegó a ese clic un martes. Un martes sin nada épico, sin música de fondo y sin tormentas eléctricas. Solo ella, una tostada quemada y un pensamiento claro por primera vez en semanas.

—¿Y si ya está? ¿Y si ya no quiero más esto? —se preguntó mientras rascaba el pan carbonizado como si le hubiera hecho algo.

Valeria había pasado meses justificando comportamientos ajenos como quien intenta salvar un jersey que ya está completamente desteñido. Y sí, él tenía sus cosas buenas; todos las tienen, hasta los cactus dan flores. Pero lo que más tenía era talento para hacerla sentir responsable de que él no supiera qué quería. Y ese talento, por muy artístico que parezca, cansa. Al principio Valeria creyó que el amor era eso: empujar un coche sin motor cuesta arriba mientras sonríes para que no parezca que estás sufriendo. Pero no. El amor no debería ser un gimnasio emocional sin días de descanso.

Así que un día, Valeria dejó de empujar. Y el coche rodó solo… pero en dirección contraria.

La libertad llegó de forma rara. No fue un estallido ni una rebeldía; fue un alivio. Ese alivio que se parece a quitarse los

zapatos después de una boda. La primera señal de que Valeria estaba volviendo a ella misma fue cuando notó que la risa le salía más fácil. Antes había risas que parecían alquiladas; ahora eran propias, ruidosas, deliciosamente imprudentes.

Luego vino el momento de mirar el móvil sin esa tensión con sabor a vértigo. Ese microinfarto que da cuando una pareja tóxica manda un mensaje de "tenemos que hablar". Valeria, ya libre, recibió un "hola" de él y lo miró con la misma emoción que un correo del banco. Ahí supo que había sanado un poco.

Pero la verdadera libertad llegó el día que salió con sus amigas. No fue un plan extraordinario: un barcito, música decente y una mesa pegajosa. Pero esa noche hubo magia. La magia de sentirse ligera, de no tener que mirar el reloj, de bailar con ganas de bailar y no con ganas de complacer. La magia de volver a escuchar una canción y no pensar en él, que ya es un triunfo digno de medalla olímpica.

Jimena, una de sus amigas, le levantó el vaso y dijo: —Brindemos por tu soltería. Y Valeria, sin pensarlo, respondió: —Brindemos porque por fin me caigo bien otra vez.

Claro que no todo era de color rosa. La soltería trae consigo situaciones incómodas. El clásico vecino entrometido le preguntaba: "¿Y el novio?", a lo que Valeria respondía: "No, ahora estoy feliz". Pero él replicaba: "Ah, bueno… ya llegará", como si la felicidad fuera un sándwich incompleto si no lleva jamón. También estaban las tías de los domingos familiares, que huelen el estado civil como los tiburones huelen la sangre. Ante el "¿Otra vez sola?", Valeria pensaba: "Otra vez feliz", pero soltaba una sonrisa diplomática.

Incluso sus propias dudas aparecieron alguna noche. Dudas de esas que vienen cuando el silencio es demasiado amable y te hace preguntar si estás exigiendo demasiado o si tú eres la del problema. Pero no. Porque cada vez que esas preguntas intentaban instalarse, a Valeria le aparecía un recuerdo aclaratorio: la discusión eterna por tonterías, el esfuerzo mental para no molestar y la versión reducida de sí misma en la que se había convertido.

Recordarlo la ayudaba a recordar otra cosa más importante: quién era antes y quién estaba volviendo a ser.

Lo mejor de estar soltera, descubrió Valeria, es la ausencia de pequeñas ansiedades. No tener que avisar cada movimiento ni traducir silencios ajenos. La soltería no era una protesta, era una recuperación. Y ahí entró la parte divertida: explorarse. Volver a hacer lo que le daba la gana sin pedir permiso, ver las series que él odiaba y descubrir que el mundo no explotaba por ello.

Al final, nosotros debemos entender que la independencia tiene mala fama porque la confunden con egoísmo, pero es autocuidado con esteroides. Un día, caminando sola por la calle, con el sol tocándole la cara, Valeria se sorprendió sonriendo sin razón alguna. Había vuelto ella. La versión completa. La que no necesita permisos. Porque ser soltera no era un estado civil; era un estado mental. Y, francamente, qué gustito da.

Ni rosas ni juguete

A veces el amor se presenta con todo el brillo del mundo: flores, chocolates, cenas románticas, mensajes cursis a medianoche y promesas que suenan a guion de película. Pero otras veces, el amor es mucho más sencillo, más honesto y, sobre todo, más libre.

Clara había aprendido esa lección a golpes de experiencias que la mayoría llamaría "relaciones fallidas". Había tenido novios que le dejaban rosas en la puerta, que compraban collares caros sin motivo o que llenaban de mensajes su teléfono solo para recordarle que estaban ahí. Al principio le sonaba encantador: ¿quién no quiere sentirse especial? Pero con el tiempo descubrió algo crucial: ninguno de esos gestos reemplazaba la atención real, el respeto cotidiano o la libertad de ser ella misma sin dramas.

Porque Clara entendió algo que pocas veces se dice en voz alta: no se necesitan adornos para sentirse amada. Ni juguetes, ni joyas, ni promesas que se olvidan al día siguiente. Se necesita algo más raro y valioso: alguien que te respete, que no te trate como un trofeo y que pueda amar sin intentar poseer. Alguien que disfrute la independencia ajena tanto como la compañía, que entienda que amar no es controlar, sino acompañar.

No fue una revelación dramática. Fue un descubrimiento silencioso: una tarde cualquiera, después de un mal café y una conversación absurda con un ex insistente, Clara se miró al espejo y se dijo a sí misma que ya estaba cansada de los "sí, pero…", de las condiciones y las ataduras. En ese instante se sintió libre, completa e invulnerable incluso ante la soledad. Porque había aprendido que estar sola no es estar incompleta; es estar lista para quien realmente valga la pena.

Esa libertad se notaba en todo: en la manera en que organizaba su apartamento, sin miedo a dejar libros abiertos o tazas de café sobre la mesa; en la forma en que salía a caminar sola sin sentir que

alguien debía escoltarla; en la sonrisa que ahora llevaba cada vez que un mensaje de alguien con intenciones controladoras aparecía en su teléfono, porque ya no necesitaba responder para validar su autoestima. Era un cambio que se sentía en cada gesto cotidiano y que nadie podía regalarle, porque había sido construido con esfuerzo y paciencia propias.

Sus amistades la veían diferente. "Deberías conformarte", decían algunos, como si la felicidad fuera un trago que uno tiene que aceptar, aunque sepa a agua. "¿Y si te quedas sola para siempre?", preguntaban otros, con esa mezcla de preocupación y morbo de quienes nunca entendieron el amor propio. Pero Clara sonreía y contestaba con un humor seco: —Prefiero estar sola que mal acompañada. Y sin juguetes tampoco me pierdo nada.

La frase se convirtió en un mantra. Ella no necesitaba un hombre para ser feliz; necesitaba libertad y respeto. Todo lo demás era un plus opcional. Con el tiempo, Clara conoció a alguien distinto. Alguien que no traía rosas ni joyas, pero que traía paciencia, risas compartidas y respeto genuino. Con él, ella descubrió que la verdadera belleza de una relación no está en el regalo caro, sino en los pequeños gestos diarios: el café hecho sin reclamar, la canción que recuerda un chiste interno o el silencio compartido sin incomodidad.

Cada encuentro con él era un recordatorio de que se podía estar enamorado y, al mismo tiempo, conservar la autonomía. Como aquella tarde en que fueron al cine y, en lugar de estar pegados todo el tiempo, se rieron de las palomitas derramadas y de los comentarios absurdos de los otros espectadores. O cuando salieron de viaje y descubrieron que lo importante no era el destino, sino la certeza de que podían volver cada uno a su rutina sin reproches, pero siempre con ganas de reencontrarse.

Al final, nosotros debemos comprender que el amor que vale la pena no se mide en envoltorios. Se mide en cómo se permite al otro ser él mismo sin miedo y en cómo se celebra cada día compartido sin imponer cadenas. Clara lo comprendió en cada límite que estableció y en cada decisión consciente sobre a quién dedicarle su

tiempo. Al fin y al cabo, los adornos son opcionales; la verdadera riqueza está en el espacio que te das para respirar.

Ni te tengo, ni te olvido

El corazón funciona como una aplicación vieja del móvil: se bloquea, hace ruidos raros, no responde a los comandos básicos y, cuando por fin crees que lo has cerrado, reaparece en segundo plano consumiéndote la batería emocional. Eso era exactamente lo que le pasaba a Rubén con su casi-ex, casi-amor, casi-todo, casi-nada: Martina. Una mujer que había sido un torbellino en su vida, pero un torbellino de esos que arrasan el salón, se llevan el tendedero y dejan el alma decorada como si hubiera pasado una fiesta con fuegos artificiales y nadie se hubiese molestado en recoger.

Rubén llevaba más de un año intentando deslizar hacia la derecha su propia vida, buscando nuevos horizontes y experiencias que no incluyeran discusiones épicas en supermercados o reconciliaciones cinematográficas en portales. Intentaba huir de aquel extraño hábito de Martina de desaparecer tres días para luego volver con una bolsa de magdalenas y un "¿me has echado de menos?". Ella no era mala; era, más bien, inflamable. Como si hubieran fabricado su carácter en la misma fábrica que los petardos de las fiestas de barrio.

Y, aun así, Rubén no conseguía olvidarla. Ni con terapia, ni con meditación, ni con intentos fallidos de citas que terminaban invariablemente con él diciendo: "bueno, es que esto con Martina era distinto". Era una frase que le había costado, como mínimo, dos portazos, un bloqueo en redes y la indignación de una chica que le respondió con un "pues si tanto te gusta, vuelve con ella". Claro, como si fuera tan fácil. Como si uno pudiera volver a una relación donde cada día se mandaban mensajes que parecían escritos por dos guionistas diferentes: uno dramático y otro humorístico.

La relación había sido una especie de tragicomedia. Rubén siempre decía que con Martina era imposible aburrirse; su mejor amigo le contestaba que también era imposible tener el colesterol

estable. Pero al final lo dejaron. Más precisamente: Martina anunció entre risas nerviosas y un trozo de pizza frío que "necesitaba un tiempo para encontrarse a sí misma". Rubén aceptó, pensando que sería un tiempo razonable, pero ella se encontró a sí misma en otra ciudad, con un proyecto nuevo y una vida que ya no incluía horarios compatibles con los de él.

Eso sí, de vez en cuando ella seguía escribiéndole. Un mensaje suelto, una foto del cielo o un audio diciendo que había escuchado una canción que le recordó a él. ¿Cómo iba uno a pasar página si la otra persona enviaba señales como si fuera un avión aterrizando en plena tormenta? Rubén intentó cortar esa comunicación varias veces. "Es mejor que no hablemos", decía él. "Tienes razón", decía ella, para luego enviarle dos días después un meme absurdo de un pato con gafas. Y él volvía a responder. Era como una gravedad emocional; una atracción inevitable.

La gente de fuera no lo entendía. Algunos decían que era dependencia y otros que era miedo a estar solos. Pero Rubén y Martina habían sido un remolino complicado que, a pesar de las goteras emocionales, se sentía como un hogar. El problema era ese: la vida siguió, pero el recuerdo no. Rubén probó borrar fotos (las recuperó), escribir listas de motivos para no volver (la perdió) y hasta un ritual con una carta que terminó quemando la cortina.

Un día, harto de darle vueltas a lo mismo, Rubén salió a caminar y se encontró con Martina de frente. Sin efectos especiales. Ella lo miró sorprendida y terminaron sentados en un banco del parque, como si el tiempo no hubiera pasado. La conversación fue sencilla y humana. Martina le contó que aún estaba aprendiendo quién era sin él, y Rubén sintió, por primera vez, que esa frase no lo destruía. Hablaron del pasado sin rencor y del futuro como dos personas que se quisieron, se hicieron daño por accidente y se seguían deseando algo bueno. Fue una despedida limpia.

Al final, Martina sonrió y dijo algo que Rubén recordaría siempre:
—No sé si algún día volveremos a cruzarnos así, pero espero que, si pasa, estemos bien. Los dos.

Se despidieron y cada uno caminó hacia su propia vida. Por primera vez, Rubén sintió que podía dejarla ir. No porque ya no la

quisiera, sino porque, por fin, se quería también a sí mismo.

A veces nosotros debemos entender que no se trata de olvidar, sino de aprender a vivir con lo vivido. No se trata de tener o no tener a alguien, sino de permitir que la historia encuentre su sitio dentro de uno, sin romper nada más. Rubén volvió a casa con la certeza de que hay amores que no son para quedarse, pero sí para enseñarte. Amores que forman parte de nuestra banda sonora, aunque no sean la canción final. Ni te tengo, ni te olvido… pero ya no duele. Y eso, en el fondo, también es una victoria.

Non, je ne regrette rien

Hay una edad, que no tiene nada que ver con los números del carné y mucho con las cicatrices del alma, en la que uno deja de mirar el pasado como un tribunal y empieza a verlo como un álbum de fotos. Un álbum donde hay capturas movidas, ojos rojos, encuadres desastrosos y gente que ya no está, pero que, al final, componen la imagen exacta de quién eres hoy.

Durante mucho tiempo viví con la mochila cargada de "y si hubiera hecho esto" u "ojalá no hubiera dicho aquello". Es una forma agotadora de caminar por el mundo. Te pasas el día intentando editar escenas que ya se rodaron, como un director de cine obsesivo que se niega a aceptar que la película ya está en los cines y que el público ya ha pagado su entrada. Pero un buen día, mientras observaba mis errores con una lupa de aumento que solo servía para hacerme daño, sentí que la voz de Edith Piaf me daba una lección magistral de supervivencia desde el tocadiscos de mi memoria.

Entendí que la verdadera paz no llega cuando lo has hecho todo bien —eso es imposible y, sinceramente, bastante aburrido—, sino cuando aceptas que lo que hiciste mal también era una pieza fundamental del puzle. Me quedé un rato en silencio, dejando que esa convicción de que aceptaba mi rastro completo, sin deudas con el ayer, me recorriera el cuerpo como una corriente eléctrica. Borré de un plumazo las cuentas pendientes que mantenía conmigo misma, los amores que me hicieron trizas y esos aciertos que, en su momento, solo sirvieron para inflarme un ego que no necesitaba más aire. Decidí, con una solemnidad casi litúrgica, que el marcador estaba a cero. Que todo lo vivido —los incendios, los naufragios y las mañanas de gloria— se quedaba atrás para dejar paso a lo que está por venir, sin facturas pendientes en el buzón del corazón.

Es una sensación de ligereza increíble, casi física. Es como si, de repente, soltaras lastre en un globo aerostático que llevaba años

rozando el suelo por culpa del peso. Miré mis manos, recorrí con los dedos las arrugas que empiezan a asomarse alrededor de mis ojos y repasé mentalmente mis recuerdos más caóticos, y les di las gracias. Les di las gracias por haberme traído hasta este preciso instante. No cambiaría ni un segundo de mis desastres, ni una sola de mis decisiones impulsivas, porque gracias a ese rastro de errores hoy sé qué batallas merecen mi energía y cuáles son solo ruido de fondo en una emisora que ya no sintonizo.

Mi amiga Carmen dice que eso es "madurez", pero yo prefiero llamarlo "limpieza general de primavera". Es el acto de voluntad de decidir que no vas a cargar con el peso muerto de los arrepentimientos ni un minuto más. Porque la vida es demasiado corta, demasiado urgente y hermosa para vivirla pidiendo perdón por haber sido humanos, por habernos equivocado de camino o por haber entregado el mapa de nuestra felicidad a las personas equivocadas.

Aquel día, me puse la canción a todo volumen, abrí las ventanas de par en par para que el aire barriera el polvo de los viejos reproches y sentí que el pasado se desvanecía. No por olvido, porque olvidar es de cobardes, sino por aceptación. Mi vida empezaba hoy de nuevo, con el corazón limpio de telarañas y la seguridad de que, si tuviera que volver a la casilla de salida, probablemente volvería a cometer los mismos errores con la misma pasión, la misma ceguera y entrega. Porque de eso se trata este juego: de lanzarse al vacío sin paracaídas sabiendo que te vas a golpear, pero tener la decencia de aterrizar, sacudirse el polvo, sonreír a los testigos y decir que el vuelo, con todas sus turbulencias, ha valido la pena.

Al final, cuando el disco deja de girar y solo queda el siseo de la aguja sobre el vinilo, lo único que importa es que no te guardaste nada. Que barriste tus recuerdos, quemaste tus naves y te quedaste solo con lo que te hace vibrar. El pasado ya no tiene poder sobre mí porque he decidido que sus sombras no proyectarán oscuridad sobre mis mañanas. Me quedo con lo aprendido, suelto lo perdido y me preparo para el siguiente track, sabiendo que mi Playlist está más viva que nunca.

Le chant des cygnes

Hay momentos en la vida en los que uno siente que está protagonizando su propio "canto del cisne", aunque no sepa muy bien si ese canto significa el final de algo o el comienzo de otra cosa que aún no tiene nombre. A veces pasa por un despido inesperado, un diagnóstico que asusta o un cambio de rumbo que nadie vio venir. Eso le ocurrió a Clara, quien un martes cualquiera —porque estas cosas siempre ocurren en martes, como si la semana supiera dónde duele— se dio cuenta de que su vida había cambiado sin pedirle permiso.

No fue un drama cinematográfico; fue más bien un silencio. Uno de esos silencios que te dejan desnudo frente a la verdad: o avanzas, o te quedas ahí congelada, como un cisne intentando recordar cómo se vuela. La adversidad tiene esa manía de llegar sin instrucciones, y Clara, que siempre había sido experta en fingir que todo estaba bajo control, tuvo por primera vez la certeza de que no sabía absolutamente nada.

El problema es que cuando uno reconoce que no sabe nada, aparece un miedo más honesto. Ese que obliga a mirarse sin filtros ni frases prefabricadas. Clara no creía en soluciones mágicas, pero sí en los milagros pequeños: una amiga que llama justo a tiempo o una canción que aparece como si supiera lo que estás viviendo. Ese día escuchó una melodía sobre cisnes, sobre finales que son principios y sobre mujeres que se rompen para levantarse más fuertes.

Clara no lloró de inmediato. Se rio primero por la ironía: ella, que llevaba meses sintiéndose como una paloma cansada, ahora debía verse como un cisne heroico. Era poético, pero ligeramente ridículo. Aun así, la idea le gustó. Necesitaba un símbolo que no fuera derrota ni resignación. A lo largo de las semanas siguientes, la vida siguió poniéndole pruebas: se le rompió el ordenador en el peor momento,

tuvo una discusión absurda con su madre y perdió un proyecto importante. Nada era trágico por sí solo, pero el conjunto formaba una avalancha emocional.

Y, sin embargo, algo en ella cambiaba. No es que las dificultades desaparecieran, sino que Clara empezaba a mirarlas con humor. Como si en lugar de ver una torre derrumbándose, viera un videojuego donde cada obstáculo desbloquea un nuevo nivel. A veces reía sola y otras lloraba sin que nadie lo notara, pero cada día avanzaba un poco más. Cuando sintió que se estaba volviendo fuerte, no fue por lo que había superado, sino por lo que había descubierto dentro de sí misma.

Nosotros debemos entender que la resiliencia no es un músculo que se entrena solo a golpes, sino una mezcla de vulnerabilidad y valentía. Es aceptar que te puedes romper, pero seguir moviéndote. Clara comprendió que el verdadero canto del cisne no es un adiós, sino un "aquí sigo", aunque el mundo empuje en dirección contraria. Un día, se descubrió hablando con una amiga que atravesaba un mal momento y le repitió las palabras que ella misma había necesitado escuchar: —No es el final. Es una curva, no un muro.

Lo dijo con una calma nueva, la de quien ha estado al borde y ha vuelto con el alma reforzada. Clara entendió que cuando alguien enseña su cicatriz, otro aprende a no tener miedo de la suya. Las mujeres llevamos siglos renaciendo de las cenizas sin perder la sonrisa, aunque a veces sea apenas un gesto cansado.

Clara siguió adelante con serenidad, sin necesidad de demostrar nada. Ya no buscaba finales perfectos; le bastaba saber que cada cierre escondía una puerta nueva. La vida no es la ausencia de golpes, sino la capacidad de convertirlos en pasos de baile. A veces ella aún se siente frágil, pero en esa fragilidad encuentra su verdadera potencia. Ahora, cada vez que escucha aquella canción, piensa que no es el último canto de un cisne, sino el primero de una nueva vida. La suya.

Mundo Paralelo

La vida moderna parece un concurso absurdo para ver quién acumula más cosas inútiles sin perder la sonrisa en el intento. Una especie de maratón consumista donde todo el mundo corre cargando objetos que ni siquiera sabe si quería, pero que estaban en oferta. Ese era exactamente el mundo en el que vivía Rodrigo: rodeado de aparatos que prometían simplificarle la vida, pero que en realidad solo complicaban su factura de fin de mes.

Rodrigo era de esos que tenían una aplicación para cada respiración. Un reloj inteligente que le decía cuándo dormir, un dispensador de agua que anunciaba la temperatura con voz robótica y unos auriculares que cancelaban el ruido ambiental, aunque el ruido principal fuera su propia ansiedad. Tenía robots que barrían, robots que aspiraban y uno que supuestamente organizaba su agenda, pero solo le enviaba notificaciones que él ignoraba por deporte. Y, por supuesto, una cafetera tan sofisticada que parecía capaz de solicitar un crédito bancario sin autorización.

Pero un buen día todo ese mundo se vino abajo por una razón tan absurda como inevitable: se fue la luz.

Para Rodrigo fue como un apocalipsis personalizado. Su casa, sin electricidad, era un museo de objetos inútiles. Descubrió, con horror silencioso, que no sabía preparar café sin que una máquina le diera instrucciones por Bluetooth. Las persianas eran automáticas y, por lo tanto, imposibles de subir manualmente. El calentador de agua funcionaba con un sistema tan inteligente que, sin corriente, no tenía ni una chispa de ingenio.

En la penumbra de su salón, él experimentó por primera vez en años un silencio auténtico, sin notificaciones ni asistentes virtuales. Y ahí, en medio de lo que él consideraba un desastre absoluto, entró el aire por la ventana entreabierta. Aire natural. Gratis. Sin contraseña. Le sorprendió que oliera tan bien, como si el mundo

hubiera estado allí todo el tiempo y él simplemente no hubiera tenido el ancho de banda para notarlo.

Quizá por aburrimiento salió a caminar por el barrio. Y entonces pasó algo peculiar: empezó a ver cosas que no había registrado en años. Vio al frutero riéndose a carcajadas con un cliente, a dos niños saltando en un charco y a un perro que lo miró con esa sabiduría antigua de quien ha renunciado a entender la lógica humana. Y le gustó. Le gustó la simplicidad y el no tener que controlar nada.

Se sentó en un banco de madera que no tenía calefacción incorporada ni reconocimiento facial, pero que cumplía la función ancestral de sostener a un hombre cansado. Allí vio a un grupo de personas tocando música real, con instrumentos y errores reales, sonriendo como si la vida no necesitara filtros. Rodrigo sintió algo que no reconoció al principio: calma. No la calma artificial de una app de meditación, sino la de existir sin urgencia.

En ese instante entendió algo que llevaba tiempo esquivando: tenía muchas cosas, pero no tenía espacio interno. Todo estaba tan saturado que no quedaba hueco para simplemente ser. Pensó en todas las veces que se había dicho que sería feliz "cuando comprara X o lograra Z", una lista interminable como un videojuego que se actualiza solo para agregar niveles imposibles.

Se dio cuenta de que en su vida convivían dos mundos: el que tenía, lleno de cables, y el que necesitaba, que era muy pequeño. Un mundo paralelo hecho de café simple, aire y conversaciones sin prisa. Al volver a casa —todavía a oscuras— se sorprendió al sentirse agradecido. Era la primera vez que la oscuridad iluminaba algo dentro de él.

Por supuesto, cuando volvió la luz, sus aparatos se encendieron de golpe exigiendo atención inmediata. Pero Rodrigo ya no los miró igual. No fue un rechazo absoluto, sino la comprensión de que nada de eso lo había salvado cuando se sentía vacío. Esa noche apagó la televisión y se preparó un café de la forma más rudimentaria posible. Sencillo e imperfecto.

Al final, nosotros debemos aprender lo que él descubrió en la letra pequeña de la adultez: la felicidad no suele esconderse en lo que falta, sino en lo que sobra. Y casi siempre sobra ruido y

acumulación. Lo que falta es lo esencial: tiempo, luz y un paseo sin objetivos. Rodrigo comprendió, con un poco de ternura hacia su yo exagerado, que la vida no estaba en los circuitos, sino en ese mundo paralelo que siempre estuvo allí, esperando a que él se quedara sin batería para poder entrar.

Como si fueras a morir mañana

Cuando uno se levanta con la sensación de que el mundo entero está intentando enseñarle una lección que todavía no ha estudiado. Días en los que abres el móvil, ves una foto tuya del 2017 y piensas: "¿Cómo podía estar tan bien? ¿Era el ángulo o era yo?". Y luego miras la versión actual —menos filtros, más ojeras, más vida— y concluyes que en algún punto del camino cambiaste la espontaneidad por una colección de máscaras digitales. Algo así le pasaba a Lucas, que vivía atrapado entre la vida que llevaba de verdad y la versión cuidadosamente editada que enseñaba al mundo.

Lucas no mentía —al menos no deliberadamente—, pero la vida en redes sociales lo había convertido en un contorsionista emocional. Había una versión de él que subía fotos en playas paradisíacas cuando en realidad estaba en casa con gripe; otra que publicaba frases motivacionales mientras en su interior no motivaba ni a sus calcetines a mantenerse emparejados; y una última —quizá la más peligrosa— que aparentaba vivir sin miedo cuando, en realidad, le aterrorizaba casi todo.

La contradicción lo perseguía. Quería vivir el presente, aprovecharlo todo, arriesgar. Pero también quería que todo saliera bien, sin caos ni consecuencias. Un equilibrio imposible. Como querer hacer puenting, pero con red, casco y un psicólogo esperándote abajo por si el susto te activa algún trauma infantil.

Hasta que un día su vida estalló en la cara sin pedir permiso. Perdió un trabajo, una relación se le fue de las manos, y un susto de salud lo dejó sentado en el borde de su cama preguntándose por qué llevaba tanto tiempo haciendo como que vivía, en vez de vivir de verdad. En uno de esos momentos absurdos, empezó a sonar esa melodía de Leiva que nos empuja a quemar las naves hoy mismo, como si el calendario se fuera a terminar al amanecer. Una idea que

impresiona más en teoría que en la práctica —porque si de verdad el mundo se acabara el martes, nadie pagaría la hipoteca el lunes—, pero la urgencia del mensaje le tocó algo por dentro.

Lucas se dio cuenta de que llevaba años posponiendo la vida por miedo a equivocarse o a no estar a la altura de la foto perfecta que él mismo había creado de sí. Y fue entonces cuando, por primera vez, rio. Rio de lo absurdo que era intentar que una pantalla definiera quién era. rio del miedo y de sus intentos fallidos por controlar todo. En esa risa encontró el primer paso hacia el presente.

No tomó decisiones radicales; no se fue a recorrer el mundo en una caravana. A veces, exprimir cada segundo como si fuera el último no significa romperlo todo, sino empezar a vivir de verdad con cosas pequeñas: mandar un mensaje pendiente, decir que no cuando no se quiere, dejar de esperar el momento perfecto que nunca llega. Él empezó a caminar más ligero, a compartir menos en redes y a vivir más fuera de ellas.

Un día se dio cuenta de algo curioso: cuando dejó de publicar todo lo que hacía, empezó a vivir cosas que no necesitaban ser validadas por desconocidos. Planes improvisados, risas en momentos tontos y errores asumidos sin dramatismo. Lo real, descubrió Lucas, no siempre es perfecto, pero es infinitamente más liberador. Dejó de perseguir la aprobación externa porque entendió que, si la existencia fuese efectivamente a apagarse mañana, le importaría muy poco cuántos "me gusta" obtuvo su última publicación.

Aceptó que la vida real es caótica e impredecible, y que ahí estaba su verdadera belleza. Y lo más curioso es que, cuando mostró su versión más imperfecta —la de verdad—, la gente conectó con él más que nunca. Lucas aprendió que arriesgar no te salva de los errores, pero te salva de la condena de no haber vivido.

Al final, nosotros debemos entender que la diferencia entre la versión "yo" y la versión "perfil" se disuelve cuando dejas de actuar y empiezas a ser. La hiperconexión sigue ahí, pero uno ya no se deja arrastrar por el algoritmo. Esa noche, mientras Lucas apagaba el móvil por primera vez en mucho tiempo —sin ansiedad ni miedo a perderse nada—, pensó que, si mañana fuese su despedida

definitiva, al menos podría decir que hoy sí había estado presente. Y quizá, solo quizá, eso era lo que quería decir la canción: que la urgencia de vivir al límite no se trata de quemarlo todo en una hoguera, sino de dejar, de una vez por todas, de vivir a medias.

Vida Plena

Si a uno le preguntaran qué quiere en la vida, probablemente respondería algo obvio: salud, dinero, amor, un techo decente, una cafetera que no explote, paz mental y, si no es mucho pedir, que el Wifi no falle. Pero ahí está el detalle: aunque todos decimos querer una "vida plena", pocos saben realmente qué es eso, cómo se consigue o por qué cuesta tanto tenerla y retenerla. Es como esos paraguas de cinco euros que compras pensando que te salvarán del invierno y se rompen con la primera lluvia. La vida plena parece un concepto simple, pero mantenerla viva requiere la elegancia de un bailarín, la persistencia de un jardinero y, sobre todo, la voluntad de reírse de uno mismo sin pausa.

A veces me pregunto cuándo fue exactamente que empezamos a complicarlo todo. No sé si fue el día en que inventaron los relojes despertadores o cuando alguien decidió que la palabra "productividad" debía regir nuestras vidas, pero lo cierto es que la mayoría va por ahí cargando mochilas emocionales como si fueran piedras de un edificio abandonado. Caminan encorvados sin darse cuenta de que podrían soltarlas, que nadie los obliga a llevarlas. Que la vida no es un castigo, sino una oportunidad absurda y hermosa que solo funciona bien cuando te permites vivirla con la soltura de los que ya han dejado de tener miedo.

El otro día, por ejemplo, vi a una mujer en el parque intentando enseñar a su perro a sentarse. El perro no tenía ninguna intención de obedecer. Miraba mariposas, perseguía hojas secas, se tiraba boca arriba pidiendo cariño y, en general, vivía la vida con una alegría tan descarada que me dio envidia de la sana. La mujer repetía "¡siéntate!", frustrada, mientras él hacía piruetas, y yo no podía evitar pensar: si la vida tuviera voz, a veces nos hablaría igual. Nos diría: "¡Siéntate! ¡Compórtate! ¡Sigue las normas!" mientras nuestro interior corre libre persiguiendo mariposas invisibles. Y ahí

está la elección: obedecer o permitirnos cierta dosis de rebeldía saludable.

Hay quien piensa que vivir pleno es tenerlo todo bajo control. Yo creo que es precisamente lo contrario. Lo pleno nace cuando aceptas que el control es una fantasía útil solo para los anuncios de seguros, y que la verdadera felicidad se construye sabiendo flotar en medio del caos sin perder la sonrisa. Es como bailar un ritmo que no esperabas: al principio te asustas, pero luego descubres que tus pies saben más de improvisación que tu cabeza.

Cuando estaba en la universidad, había un vecino llamado Ramiro. Era ese tipo de personas que parecen vivir en un anuncio permanente de alegría. Siempre llevaba música encima —literalmente: un pequeño altavoz tan pegado a su cintura que parecía un órgano interno— y bailaba por cualquier motivo. Bailaba si llovía, bailaba si hacía sol, bailaba si le llegaba un correo importante, si encontraba una moneda en el bolsillo o si la vida simplemente pintaba regular. Su lema favorito era: "La tristeza no paga alquiler, así que la echo a patadas". Y aunque su filosofía rozaba lo ridículo, había una verdad indiscutible: Ramiro era, sin duda alguna, la persona más feliz que se podía conocer en esos años.

Un día, alguien le preguntó cuál era su truco. "No tengo truco", dijo él mientras preparaba un sándwich con más salsa de la necesaria. "Lo que tengo es conciencia de que un día voy a morirme. Y no pienso llegar a ese día diciendo: 'Coño, pude haber sido un poquito más feliz'." Cualquiera se habría quedado observando cómo el sándwich se desbordaba por los lados, dándose cuenta de que ese hombre aplicaba su filosofía a todo: incluso su comida vivía sin limitaciones.

Pero claro, nadie vive únicamente de filosofía y bailes aleatorios. Todos cargamos nuestras batallas. Incluso Ramiro. Una tarde, en una de sus pocas pausas de lucidez, él confesó que había tenido una etapa oscura, una de esas temporadas en las que uno se siente más perdido que un calcetín en una mudanza. "La clave", dijo, "fue entender que la vida no se compone de lo que me falta, sino de lo

que puedo hacer con lo que tengo". Esa frase se quedó pegada en la mente como un chicle al zapato.

Años después, ya lejos de aquel vecindario, uno puede encontrarse pensando en él mientras intenta resolver un problema laboral que lleva semanas consumiéndolo. Nada grave, nada trágico, pero bastante para traer a uno de cabeza. Es una montaña que nosotros construimos con nuestras propias ansiedades, y que vamos engordando con las mismas ganas con las que se engordan las plantas regándolas más de lo necesario. Y entonces uno se dice: "¿Qué haría Ramiro?". La respuesta es obvia: bailaría. Así que uno pone música —una canción cualquiera, pero alegre— y se pone a bailar en medio del salón como un idiota. No soluciona el problema, por supuesto, pero soluciona algo más importante: nos recuerda que la vida sigue incluso cuando las cosas no salen como quieres.

Pero también es cierto que para vivir con la libertad de la que habla "Vida Plena", uno tiene que aprender a soltar. Y soltar es un arte que pocos practican. Todos sabemos acumular: resentimientos, listas de tareas, responsabilidades, miedos, expectativas ajenas, frases que nos dijeron hace cinco años y todavía duelen. Soltar, en cambio, parece exigir un tipo de valentía que no enseñan en el colegio. No te dan un diploma por aprender a dejar ir, aunque deberían.

Existe el caso de un amigo de la infancia a quien muchos no veían hacía siglos. Toda la vida había sido un perfeccionista. Santi sacaba las mejores notas, tenía siempre las manos limpias, los cuadernos impecables, y una obsesión con el futuro tan grande que a los doce años ya tenía planes para su jubilación. Cuando sus conocidos lo volvieron a ver, estaba irreconocible: relajado, sonriente, con una barba desordenada que jamás habría tolerado en su adolescencia. Al preguntarle qué había pasado, su respuesta fue tan simple que casi hace llorar: "Me cansé de tener miedo. Me cansé de ser perfecto. Un día me di cuenta de que estaba viviendo la vida como si fuera un examen interminable. Así que dejé de estudiar."

Es para reírse, claro. Pero detrás de su broma había toda una revolución personal. Comprender que no hay puntuación final, que nadie reparte medallas, que la vida es mucho más amable cuando

no la vivimos como una competencia, es quizás uno de los actos de liberación más profundos que uno puede experimentar.

La plenitud no llega de golpe. No es un rayo divino. Es una construcción lenta, torpe y muy humana. Es entender que las limitaciones muchas veces existen solo en la cabeza y que, aunque los problemas sean reales, nuestra forma de encararlos es lo que define si nos destruyen o nos transforman. Y, sobre todo, es abrazar la idea de que la vida, aunque imperfecta, aunque complicada, aunque a veces duela, sigue siendo un regalo con un valor incalculable.

Y es precisamente de eso: apostar por la satisfacción real, la que nace del interior. No la felicidad maquillada para redes sociales, sino la que surge cuando eres fiel a ti mismo, cuando te escuchas, cuando te permites fallar, reír, descansar, equivocarte, cambiar de opinión, enamorarte de una idea nueva cada semana y, sobre todo, cuando decides no traicionarte por miedo a decepcionar a otros.

En una ocasión, una profesora solía decir que todos llevamos un superpoder escondido, pero que lo olvidamos porque pasamos demasiado tiempo tratando de encajar. Al preguntarle cuál era el suyo, ella respondió: “Me sé caer sin romperme”. Uno puede pensar que estaba exagerando, hasta que la vida demuestra que esa habilidad es más poderosa que volar o leer la mente. Vivir pleno implica exactamente eso: saber caer, pero también saber levantarse sin convertirlo en drama.

Hace unos meses pudiste tener una de esas semanas terribles en las que todo parece conspirar en contra. Perdiste un proyecto, te llegó una factura inesperada, se te rompió el calentador, te peleaste con alguien… y de pronto la vida se te cae encima como un techo mal construido. Estás a punto de caer en ese pozo oscuro en el que empiezas a culpar por todo. Pero entonces recuerdas algo que escuchaste en una entrevista: “No dejes que un mal día te convenza de que tienes una mala vida”. No sé quién lo dijo, pero ha salvado a muchos. Porque era verdad. Un mal episodio no define el conjunto

La vida plena no es ausencia de problemas. Es presencia de perspectiva.

Es como aquel anciano que se puede conocer durante un viaje en tren. Estaba sentado con una tranquilidad celestial, comiendo galletas, y en un momento dado dijo sin venir a cuento: "¿Sabes cuál es el secreto para envejecer bien? Aceptar que la vida tiene etapas, y que en todas se puede ser feliz si uno deja de pelear contra lo inevitable". Y mientras uno intenta descifrar si esa frase es una sabiduría profunda o simplemente que el hombre estaba aburrido, él sigue comiendo sus galletas como si hubiera revelado el sentido de la existencia.

Pero entre bromas y casualidades, un día te das cuenta de que la vida plena no tiene tanto que ver con lo que te pasa, sino con lo que decides hacer con ello. No se trata de evitar el dolor, sino de no vivir en él. No se trata de eliminar el miedo, sino de caminar con él sin que te domine. No se trata de tenerlo todo, sino de disfrutar sinceramente lo que tienes.

Y, sobre todo, se trata de creerte capaz. De confiar en ti. De dejar de compararte, dejar de pedir permiso, dejar de esperar a que todo sea perfecto para mover ficha. Uno alcanza su mejor versión cuando deja de vivir en función de los demás y empieza a preguntarse: "¿Qué necesito yo? ¿Qué quiero yo? ¿Qué me hace sentir vivo?".

Hay algo profundamente hermoso en la gente que vive sin limitaciones autoimpuestas. La ves y parece que brilla. No porque tenga una vida fácil, sino porque ha hecho las paces con ella. Se perdona más rápido, se ríe más fuerte, llora sin vergüenza, abraza sin miedo y camina con la sensación de que cada día merece ser celebrado. Esa gente, sin saberlo, contagia libertad.

Y ahí es donde, creo yo, encaja la reflexión más grande: la vida plena no es un destino, es un camino que eliges cada día. A veces te saldrá bien, otras te saldrán fatal. A veces te despertarás listo para conquistar el mundo; otras querrás quedarte en cama viendo vídeos de gatitos. Y está bien. Lo pleno no exige perfección, exige honestidad.

A fin de cuentas, todos podemos vivir sin limitaciones si entendemos que la mayor limitación de todas es el miedo a empezar. La vida plena es simplemente una vida en la que te atreves a ser quién eres, con ganas, con fallos, con tropiezos, con risas, con

ternura, con valentía y con la certeza de que, pase lo que pase, siempre habrá algo bonito esperándote si te abres a verlo.

Y quizá eso sea lo único que importa.

Vivir, de verdad, sin pedir permiso para ser feliz.

Pendeviejo

La vida tiene sus trampas, y una de las más curiosas es que mientras el cuerpo se encarga de acumular arrugas, canas y dolores de rodilla, el alma insiste en seguir bailando rock o reguetón como si todavía tuvieras veinte años. Por eso esa canción no es solo un himno, es un espejo que te devuelve la risa de cuando eras joven y la tozudez de no aceptar que el tiempo pasa. Porque sí, pasa, claro, pero uno puede hacerse el distraído. Ser pendeviejo no es negarse a envejecer, es decir: "Ok, la espalda me duele, pero igual voy a ir al karaoke y gritar canciones de los noventa hasta que me echen". Es el derecho a seguir sintiéndote joven, aunque te manden suplementos de calcio.

Ese espíritu es el que nos conecta, porque todos tenemos un amigo, un tío o un vecino —o nosotros mismos— que representa la esencia del pendeviejo: la eterna juventud mezclada con la obstinación de no perder la chispa. Es el que se compra zapatillas fluorescentes de edición limitada cuando ya tiene hijos en la universidad. Es el que va a un festival y baila como si todavía pudiera con tres noches seguidas, aunque al día siguiente necesite una bolsa de guisantes congelados en cada rodilla. Y lo mejor es que lo hace con orgullo, sin una pizca de vergüenza, como diciendo: "Prefiero ser pendeviejo que un viejo amargado".

La juventud no es un número, es una actitud. Es la capacidad de seguir sorprendiéndote, de buscar adrenalina en pequeñas cosas y de seguir corriendo, aunque el caballo esté cansado. Todos llevamos dentro a ese personaje que se resiste a convertirse en estatua de museo. Para ilustrarlo, basta asomarse a una tarde cualquiera en un bar de barrio, con sus mesas de madera gastada y ese olor a café y reencuentro. Allí, Marcelo y Jorge, amigos desde que el pelo no era una preocupación, se pusieron al día entre sorbos de cerveza.

—Jorge, por el amor de Dios... —comenzó Marcelo mirando hacia abajo—. ¿Qué son esas zapatillas? Brillan más que el faro de una costa. —Se llaman "actitud", Marcelo. Si me las pongo, el cerebro se cree que todavía tengo que ir a renovar el carné joven. Las vi y dije: "Son mías". —Tú lo que eres es un caradura. Mírate esas canas, pareces el presidente de una multinacional y vas vestido como si fueras a grabar un videoclip de trap. Me han dicho que el sábado pasado te vieron cerrando un karaoke a las cuatro de la mañana. —¡Y qué querías que hiciera! —se defendió Jorge con una sonrisa—. Pusieron "Escándalo" de Raphael. No es que yo quisiera dar el espectáculo, es que la canción me poseyó. La gente aplaudía, me sacaron fotos... Me sentí como una estrella de rock. —Te sentiste como una estrella de rock y el domingo parecías parte del mobiliario, incapaz de despegarte de la sábana y con el cuerpo pidiendo clemencia. Admítelo, no podías ni con tu alma. —Eso se llama "gestión de recursos". El cuerpo necesita administrar la energía, no es lo mismo tener veinte que cincuenta. Pero yo sigo firme en la brecha. Tú, en cambio, te acuestas a las diez y tomas infusiones sin teína. Eso no es realismo, Marcelo, eso es una rendición en toda regla.

En ese momento, la camarera, una chica que claramente no había nacido cuando ellos ya salían de marcha, dejó las consumiciones y soltó una carcajada. —No le haga caso —le dijo a Jorge—. Mi padre es igual que usted. Se pone a bailar en el salón cada vez que suena un tema de los noventa y es el único de la casa que siempre tiene ganas de fiesta. Es mejor ser así que un viejo amargado. —¿Lo ves? —sentenció Jorge triunfante. Hasta la Gen Z está de mi lado. Mañana si quieres te llevo conmigo, te grabo bailando arriba de la mesa y lo subo a las redes para que todo el mundo vea al pendeviejo más feliz del barrio.

Se rieron los tres, porque ser pendeviejo no es otra cosa que eso: reírse de uno mismo y celebrar la vida, aunque el envase ya no sea nuevo. El tiempo pasa, los calendarios se acumulan y los cumpleaños empiezan a ser con chequeo médico anual, pero el espíritu no tiene por qué envejecer al mismo ritmo. Uno puede quedarse pegado al pasado diciendo "qué lindo era antes", o puede

agarrar la energía de esos recuerdos y aplicarla hoy, aunque el pelo se caiga y la panza crezca.

El humor es la vitamina que mantiene viva esa juventud interna. Ser pendeviejo significa reírse de las propias limitaciones y de la contradicción entre lo que el cuerpo permite y lo que la mente desea. Es un acto de rebeldía. Es no aceptar que la adultez sea sinónimo de rutina, aburrimiento o resignación. Es plantarse frente al paso del tiempo y decirle: "Me vas a llevar, pero mientras tanto, yo sigo jugando".

Al final, ser pendeviejo es un halago. Es el reconocimiento de que uno ha sobrevivido a los años sin volverse rancio. Es la prueba de que se puede crecer manteniendo la curiosidad intacta. Así que la próxima vez que escuches esa canción, tómala como un manifiesto. Mientras estés dispuesto a cantar en un karaoke con la garganta rota, seguirás siendo un pendeviejo feliz. Y sinceramente, ¿no es mucho mejor eso que volverse viejo en serio?

La fiesta

Hay un momento en la vida en que uno entiende que la muerte no es una enemiga, sino esa compañera inevitable que siempre llega sin avisar y que —aunque suene paradójico— puede enseñarnos a vivir mejor. Esa lección la aprendió Martina el día que su abuelo decidió irse. No fue una lección teórica de libro de filosofía; vino directamente del modo en que la familia decidió despedirlo.

El abuelo había sido un hombre de risas expansivas, de bromas pesadas y de unos consejos que mezclaban la sabiduría de la calle con ocurrencias que nadie entendía a la primera. Le gustaba el vino tinto, la música a todo volumen y esas sobremesas eternas donde los nietos aprendían más de sus historias exageradas que de cualquier enciclopedia. Sobre todo, él sabía que llorar no siempre arregla las cosas, pero que una buena carcajada deja una marca imborrable.

Cuando se supo que había partido, la familia se reunió con el guion habitual: tristeza, abrazos apretados que cortan la respiración y un silencio que pesaba más que la propia ausencia. Pero entonces, alguien rescató una frase que él soltaba siempre que el tema de "el final" salía en la conversación: “Cuando me toque a mí, no quiero que me lloren demasiado. Abran una botella, pongan música y cuenten mis mejores mentiras. No me entierren, siémbrenme en sus recuerdos”.

Y así, casi sin querer, empezó la fiesta más extraña y necesaria de la historia familiar.

No fue un funeral convencional. Se rompió la solemnidad asfixiante y se llenó el espacio de fotos; fotos en blanco y negro de su juventud y otras tantas que deberían haber sido prohibidas por el nivel de ridiculez que mostraban. Sonó la música que a él le habría hecho saltar de la silla. Hubo vino, hubo anécdotas contadas con un

despliegue de gestos y hubo un sentimiento nuevo: una alegría que no pedía permiso para mezclarse con la nostalgia.

Martina observaba la escena con una mezcla de sorpresa y alivio. Vio a la abuela, siempre tan contenida y seria, soltar una carcajada genuina cuando el primo Pablo empezó a imitar los andares del abuelo y sus frases más absurdas. Vio a los más pequeños preguntar con curiosidad: "¿Por qué se ríen si el abuelo no está?". Y alguien les explicó, con una ternura inmensa, que el abuelo estaba presente en cada una de esas risas, y que lo que se celebraba era el privilegio de haberlo tenido, no el drama de haberlo perdido.

En medio de aquel alboroto, Martina comprendió algo que la cambió: las personas buenas no se van del todo si se las sabe despedir. No ocupan un lugar físico, pero su esencia impregna el aire, los gestos y hasta las canciones desafinadas que, de repente, suenan perfectas. La muerte no tiene por qué ser un cierre oscuro; a veces es una invitación a mirar todo lo que se construyó y a reconocer que el amor sobrevive al calendario.

La fiesta siguió hasta que la noche se volvió mansa. Todos terminaron agotados, con los ojos húmedos de tanto reír y llorar al mismo tiempo, pero con una paz que ningún luto riguroso les habría dado. Aprendieron que la tristeza no es la enemiga, pero que la alegría es una forma de resistencia. Celebrar la vida de alguien que se ha ido es, quizás, el acto de amor más valiente y generoso que existe.

Al final, Martina salió a la calle y sintió el aire fresco de la madrugada. Comprendió que el abuelo no se había ido; se había quedado sembrado en el corazón de todos ellos. Porque mientras haya alguien que cuente sus historias y ría con sus bromas, su fuego seguirá encendido.

Nosotros deberíamos aprender de Martina: la mejor manera de honrar a los que se van es viviendo con la misma intensidad y alegría que ellos nos enseñaron. La muerte se lleva el cuerpo, pero la fiesta de la vida continúa en los que quedan, siempre y cuando se atrevan a bailar por los que ya no están.

Llorona

Hay amores que no terminan por falta de cariño, sino por el orden cruel de la vida. Amores que se rompen porque el mundo decide mover piezas en un tablero donde nadie ha pedido jugar. Y hay personas que cargan con esa pérdida no con un dramatismo teatral, sino con una tristeza tan profunda que parece formar parte de ellas, como una cicatriz invisible que duele y acompaña a la vez.

María conoció a Ernesto en la universidad. No fue un encuentro de película, sino algo mucho más real: coincidieron en la biblioteca compartiendo el único enchufe que funcionaba para cargar los portátiles. Él estudiaba arquitectura y ella música. El amor surgió rápido, con esa intensidad eléctrica de los veinte años en la que crees que el tiempo es un recurso infinito que te pertenece por derecho. Se volvieron inseparables. Caminaban por la ciudad hasta que les dolían los pies, compartían helados baratos de madrugada y diseñaban en servilletas de papel la casa que él le construiría algún día, con un estudio lleno de luz para que ella pudiera ensayar. No tenían nada extraordinario, salvo la convicción absoluta de que habían encontrado a su persona para todo el viaje.

Pero la vida les cambió el guion sin previo aviso. A los veinticinco, justo cuando el futuro empezaba a parecerse a lo que habían soñado, a Ernesto le detectaron una enfermedad de esas que tienen nombres complejos y pronósticos demoledores. De repente, los planos de la casa fueron sustituidos por informes médicos y las salas de conciertos por salas de espera con olor a desinfectante. María se quedó a su lado, convirtiéndose en su ancla, en su risa cuando ya no quedaban motivos y en su memoria cuando el cansancio lo borraba todo.

En una de esas noches eternas en el hospital, mientras ella intentaba disimular sus ojos hinchados y el rastro del cansancio en la cara, Ernesto le acarició la mano con la poca fuerza que le quedaba

y le dijo con una ternura que la desarmó: —Eres mi llorona, María. No sufras antes de tiempo, que vas a dejar el apartamento flotando en lágrimas.

Fue su manera de usar el humor para intentar rescatar un poco de luz entre la angustia. Pero un año después, Ernesto se fue. María se quedó con una maleta llena de proyectos a medio terminar, una casa dibujada en servilletas amarillentas y un silencio en el apartamento que se podía cortar con un cuchillo. La "llorona" dejó de ser un apodo cariñoso para convertirse en su identidad secreta. Lloró con la rabia de quien recibe el mejor regalo del mundo solo para que se lo arrebaten antes de abrirlo.

Sin embargo, la vida —esa cosa insistente que sigue, aunque tú quieras detener el reloj— la obligó a continuar. Ella se alejó de la música durante meses; el sonido de su propia voz le recordaba demasiado a lo que ya no estaba. Pero un día, casi por inercia, volvió a coger la guitarra. Y entendió que cada nota, cada acorde triste y cada silencio eran una forma de mantener el hilo conectado. Aprendió que el duelo no es un pozo del que se sale, sino un paisaje con el que aprendes a convivir.

Con el tiempo, la tristeza de María dejó de ser un peso insoportable para convertirse en una compañera silenciosa. No era un nudo de rencor hacia el mundo, sino la prueba viviente de un amor que simplemente había cambiado de estado para poder caber en su nueva realidad. Ella se convirtió en una llorona moderna: una mujer que ríe, que trabaja, que toma café con sus amigas, pero que guarda en una habitación cerrada de su corazón ese río de nostalgia que nunca termina de secarse.

Nosotros debemos entender que la figura de la llorona no es solo dolor; es amor que resiste. Es la capacidad de seguir sintiendo incluso cuando la vida te quita lo que más quieres. Esos amores existen y no siempre terminan con finales felices de cine, sino con memoria y reverencia. Terminan con lágrimas que enseñan que el amor puede ser eterno, aunque la presencia física tenga fecha de caducidad.

Lo más extraordinario es que la crudeza de la existencia nos permite amar hasta que duele, llorar hasta que sanamos un poco y

seguir caminando sin soltar jamás el recuerdo de los que se fueron. Porque, si escuchas con atención, en cada lágrima y en cada risa que logras recuperar después de una pérdida, reside la gran verdad: los que amamos de verdad nunca se van del todo; se quedan sembrados en la tierra de nuestro propio corazón, esperando a que una canción los vuelva a nombrar.

La vida es un carnaval

Hay personas que creen que la vida es una sucesión ordenada de días serios, agendas que cumplir y responsabilidades que pesan como ladrillos mojados. Y luego está la gente que, sin avisar, te cambia la perspectiva con una frase tan simple como contundente: "Mira, cariño, llorar no paga las facturas, así que súbete a la vida, que esto es una fiesta constante y hay que saber bailarla". Sí, esa gente existe. Y no necesariamente tiene que ser tu abuela caribeña —aunque ayuda—. A veces es alguien que aparece en uno de esos días en los que uno quisiera devolverle la vida al proveedor y exigir un reembolso completo por falta de calidad en el servicio.

La protagonista de esta historia, Beatriz, llevaba semanas atrapada en lo que ella llamaba poéticamente "un valle emocional", y que cualquiera de sus amigos habría descrito con menos elegancia y más crudeza: "estás hecha polvo, hija, búscate un chamán o un psicólogo". No era una tragedia épica digna de un Oscar; más bien era esa acumulación de pequeñas desgracias cotidianas que, juntas, parecían empeñadas en convertirse en una ópera dramática de cinco actos. De esas óperas largas y pesadas donde todo el mundo grita, nadie respira, el decorado se cae y siempre muere alguien al final, probablemente de puro agotamiento existencial.

Beatriz había perdido un trabajo mediocre pero estable, de esos que no te hacen feliz, pero te pagan el alquiler. Le habían cancelado el piso que estaba a punto de alquilar por una carambola del destino, su teléfono decidió morir de forma súbita —como si fuera un actor cansado de interpretar siempre la misma escena de frustración— y, para rematar el cuadro, su planta favorita se secó sin ninguna consideración por el estado anímico de su dueña. Era la vida gritándole al oído: "A ver, ¿cuánto aguanta esta antes de romperse?". Y ella, muy obediente y al borde del colapso, estaba a

punto de responder: “Pues mira, no mucho más, gracias por preguntar”.

En medio de ese clima apocalíptico personal, donde hasta el café le salía frío, apareció Marisol. Nadie sabe muy bien de dónde salió; era compañera de una amiga de una prima lejana, o algo así. Una de esas personas que llegan a la historia de uno no porque hayan sido invitadas con tarjeta, sino porque el destino decide que ya es hora de meter un poco de color en una pantalla que se ha quedado en blanco y negro. Y Marisol tenía color. Tenía demasiado color, incluso para un martes por la mañana. Era el equivalente humano de una comparsa entera de Río de Janeiro: risas estruendosas, ruido de pulseras y un desparpajo que no respetaba en absoluto la gravedad ajena ni las leyes de la timidez.

La encontró en un banco del parque, mirando al vacío con los hombros caídos, como si estuviera pidiendo a gritos un manual actualizado de “cómo seguir con dignidad cuando todo sale mal”. Marisol se sentó a su lado sin pedir permiso, invadiendo su burbuja de tristeza con un perfume que olía a flores exóticas. Observó su melancolía durante cinco segundos exactos, suficientes para diagnosticar algo que la medicina oficial aún no clasifica pero que ella conocía bien: dramitis aguda con complicaciones de victimismo. Y entonces soltó la frase. La frase que parece simple pero que contiene el peso de siglos de gente que decidió que, ante la desgracia, más vale echarse a bailar que echarse a morir de pena.

—Mira, no sé exactamente qué drama te traes entre manos, pero la existencia es una comparsa inmensa llena de matices —le dijo Marisol con una seguridad aplastante—. Y el que decida no unirse al desfile, terminará escribiendo un tratado sobre el tedio.

Beatriz la miró como quien mira a alguien que mezcla tequila con café en el desayuno: con desconcierto, una ceja levantada y un poquito de miedo real. Pero Marisol siguió, imparable, como si hubiera ensayado ese discurso frente al espejo durante años de experiencia en el arte de sobrevivir:

—La vida te da golpes, claro, ¿qué esperabas? ¿Una versión premium de la existencia, sin anuncios y con final feliz garantizado? ¡No, mujer! Aquí todos lloramos, todos tropezamos y a todos se nos

rompe algo de vez en cuando. Pero si te quedas atrapada en tu propia desgracia, la desgracia se instala en tu casa y empieza a cobrarte un alquiler que no puedes pagar. Y el abatimiento es una visita que no trae regalos. Así que muévete, sacúdete el polvo y busca el compás, porque mientras respires, la función no se detiene.

Ahí estaba la auténtica magia del asunto: no era una frase bonita de esas que se ponen en tazas de desayuno para gente que no tiene problemas reales. Era una verdad incómoda, directa y necesaria, dicha con la alegría de quien canta una melodía tropical sin saberse la letra ni saber bailar, pero moviendo las caderas igual porque el cuerpo se lo pide.

En los días siguientes, sin quererlo realmente —o quizás simplemente sin poder evitarlo— Beatriz empezó a observar el mundo con un filtro diferente, uno que tenía un poco más de saturación. Seguía teniendo problemas, por supuesto. El trabajo no volvía mágicamente y el teléfono nuevo le costaría un riñón metafórico que no sabía de dónde sacar. Pero había algo nuevo en su interior: la sospecha de que, a pesar de las facturas y los silencios, el mundo podía ser un lugar amable si uno dejaba de pelearse con cada centímetro del camino y aceptaba que las nubes también son parte del paisaje.

Un día, después de una entrevista de trabajo que salió horriblemente mal, de esas en las que sabes que no te van a llamar ni para darte las gracias, decidió ir caminando a casa para airear las ideas. Y ahí, en plena calle, justo cuando estaba a punto de empezar ese inventario mental de todas sus penurias para regodearse en el dolor, ocurrió algo surrealista. Un hombre cruzó delante de ella con una bicicleta vieja pero decorada con cientos de luces de colores, llevando amarrado un altavoz gigantesco que reproducía música caribeña a todo volumen. Sin rastro de vergüenza. Sin una lógica aparente. Sin sincronización alguna con el tráfico gris de la ciudad. Era, literalmente, una fiesta ambulante que desafiaba la seriedad del asfalto.

Y Beatriz, contra toda expectativa y contra su propio humor de perros, sonrió.

Fue un gesto pequeño, casi imperceptible, pero suficiente para recordar que incluso en medio del caos absoluto, la vida seguía empeñada en tirar confeti de vez en cuando. Que el desastre personal no lo anulaba todo. A partir de ese momento, empezó a notar otras pequeñas escenas que antes le pasaban inadvertidas: la señora del supermercado que tarareaba con entusiasmo mientras ordenaba los tomates, el niño que explicaba con total seriedad que las nubes eran gigantes dormidos esperando a que alguien los despertara, o el vecino malhumorado del tercero que un día soltó un "buenas tardes" casi por accidente, como si se le hubiera escapado un trozo de cortesía. Eran pequeñas escenas de un carnaval cotidiano. Pedacitos de vida que no pedían permiso para existir y que brillaban por sí solos.

Beatriz comprendió finalmente lo que Marisol había intentado decirle en aquel banco: la tristeza no desaparece por el hecho de que uno decida sonreír. No se cura mágicamente con un ritmo rápido ni con frases de optimismo barato. Pero el dolor tampoco tiene el poder de anular por completo la posibilidad de celebrar estar vivo. Uno puede llorar amargamente en un momento y permitirse una carcajada en el siguiente, porque la vida no nos exige una coherencia emocional perfecta; lo que nos exige es presencia. A veces, la resiliencia no es esa demostración de fuerza heroica que vemos en las películas, es simplemente el acto de seguir adelante. Es abrir la ventana un día de tormenta porque, por si acaso, igual entre los truenos entra un poco de brisa fresca.

Un tiempo después, cuando ya se sentía mucho más ligera de equipaje, fue Beatriz quien encontró a una adolescente llorando desconsoladamente en un banco del parque, convencida de que su mundo se había acabado por un drama que a esa edad parece el fin del universo. Sin pensarlo demasiado, Beatriz se sentó a su lado, respetando su espacio. No sabía muy bien qué decir para consolarla, pero de pronto una frase se escapó de sus labios, casi con ironía, casi como un homenaje involuntario a aquella mujer llena de color.

—Oye… tienes que entender que la vida es una gran comparsa —le dijo. La chica la miró a través de las lágrimas con total confusión y Beatriz sonrió de verdad: —Sí, ya sé que suena raro y hasta molesto

ahora mismo. Pero créeme: llorar es necesario, vacía el alma y limpia la mirada. Solo que no te puedes quedar a vivir en ese banco para siempre. Hay que volver a ponerse la máscara y seguir bailando, aunque sea un poquito, aunque sea con los pies cansados y aunque sientas que lo haces fatal.

La adolescente no lo entendió del todo en ese momento, pero la seguridad de Beatriz hizo que dejara de llorar por un instante. Y a veces, un solo instante de tregua es suficiente para cambiar el ritmo de todo un día.

Beatriz siguió con su vida, aceptando sus días grises y sus cansancios crónicos, pero también buscando activamente esas pequeñas luces que aparecen en los momentos más inconvenientes. Comprendió que la filosofía de la alegría no era solo un lema para momentos fáciles; era una invitación a no dejar que la tristeza cierre con llave las puertas que la alegría sigue intentando abrir a patadas. Porque al final, el desfile continúa, con o sin nosotros. Y es mejor ir dentro, con nuestra dignidad a cuestas, nuestro sueño, nuestro humor y la certeza de que siempre, en algún lugar, puede volver a sonar la música. Y cuando suena, incluso el corazón más cansado y remendado se permite dar un paso adelante. Aunque sea uno solo. Aunque sea torpe. Porque, a fin de cuentas, esa imperfección es lo que significa estar realmente vivo.

Epílogo

El Eco de la Playlist

Y aquí estamos. Al final del vinilo.

Si sigues aquí es porque algo de todo esto te sonó conocido. Una situación, una sensación, un error que también cometiste tú y del que ahora puedes reírte —o casi—. Eso es lo que tienen las buenas playlists: que cuando las escuchas, juras que alguien las escribió pensando en ti.

La vida no forma una sinfonía perfecta. Forma algo mejor: una melodía auténtica, con sus notas desafinadas, sus silencios

incómodos y esos estribillos que se te quedan pegados, aunque no quieras. Pasamos por los primeros acordes de la inocencia, por el vértigo de buscar quiénes somos, por el deseo y el amor y la convivencia y el desamor y la reconstrucción. Y al final, por la calma. Esa calma que no es rendirse, sino haber aprendido a llevar el ritmo.

El álbum se cierra. Pero la Playlist no se detiene nunca. Siempre puedes volver a darle al play. No para corregir lo que salió mal, sino porque cada vez que lo escuchas, lo escuchas distinto. Porque tú eres distinto.

Gracias por haber estado aquí. Ahora pon tu propia música, súbele el volumen y no cambies de canal.

La vida sigue sonando.

Una nota de la autora

La vida es como una Playlist es el primero de lo que espero que sea un largo álbum. Porque hay más historias, más risas y más desastres gloriosos esperando ser contados. El micrófono sigue abierto.

El siguiente volumen, La vida modo pendeja, ya está en camino. Pronto.

Agradecimientos

Quiero dedicar unas líneas finales a quienes, sin saberlo, pusieron banda sonora a los momentos que dan vida a estas páginas.

Gracias a la música. Gracias a todos y cada uno de los artistas, compositores y letristas que forman parte de la playlist de este libro. Vuestras canciones han sido mucho más que notas musicales; han sido el disparador de mis recuerdos, el refugio en mis días grises y el motor de mi imaginación. Aunque este libro es una obra de ficción y creación propia, nada de esto habría sido posible sin el universo emocional que vuestras melodías me permitieron explorar. Menciono vuestros títulos con el respeto de quien sabe que una buena canción puede salvar una tarde, una etapa o incluso una vida.

A mi familia, mi refugio. A mis hombres, las piezas fundamentales de mi propia banda sonora. Gracias por estar siempre en la primera fila de mi vida, celebrando cada paso conmigo. Gracias por la paciencia infinita, por aguantar mis locuras, mis caprichos y esas pataletas que solo el amor verdadero sabe surfear. Sois mi puerto seguro y mi mayor inspiración.

A mis amigas, por ser mi red de seguridad y mi primer club de fans. Gracias por vuestro apoyo incondicional, por vuestro tiempo y, sobre todo, por leer los borradores "de un solo clic" con el corazón abierto y sin criticar, permitiendo que mis palabras volaran libres antes de llegar a este papel. Sin vuestra escucha y vuestra fe en este proyecto, el silencio habría sido mucho más ruidoso.

A mi súper diseñador, el artista que ha sabido leer entre líneas para dar color y forma a este sueño. Gracias por tu talento y sensibilidad;

Y a ti, lector, gracias por darle al play. Espero que, al cerrar este libro, sientas que la música sigue sonando y que, pase lo que pase, siempre vale la pena subir el volumen.