

Del autor de *Donde tus sueños te lleven*

Javier Iriondo

Un lugar llamado destino

El cambio es posible
para quienes se atreven a arriesgar



zenith

Javier Iriondo

Un lugar llamado destino

El cambio es posible para quienes
se atreven a arriesgar

Zenith/Planeta

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: mayo de 2014

© Javier Iriondo Narvaiza, 2014

© Editorial Planeta, S.A., 2014

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-12827-4

Depósito legal: B-7.817/2014

Fotocomposición: Anglofort, S.A.

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España – *Printed in Spain*

Un nuevo inicio en Boston

Tras el eterno viaje, por fin llegó a su casa. David tenía un pequeño pero acogedor apartamento junto a Storrow Drive, con unas excelentes vistas al río Charles. Poco tiempo antes le había parecido una especie de cueva en la que se había encerrado para vivir alejado del mundo. Ahora lo veía como un acogedor hogar. Nada había cambiado, pero todo era diferente. Desempaquetó las cosas y, antes de descansar para recuperarse del viaje, hizo una larga lista de las gestiones que tenía que llevar a cabo para comenzar a poner su vida en orden. La primera era acudir a su antiguo estudio de arquitectura, para saber si aún tenía alguna posibilidad de trabajar allí. Tenía algunos ahorros, pero no durarían mucho tiempo.

Al día siguiente, se despertó temprano, y lleno de energía inició el día como le enseñó Joshua, dando gracias por la oportunidad de un nuevo amanecer. Tomó un gran vaso de agua, visualizó el día tal como lo quería, hizo ejercicios y se activó para ponerse en marcha. Cogió lo más importante, el preciado libro marrón de Joshua; y con su nueva visión y energía, se dirigió en metro a su antiguo trabajo, aprovechando el trayecto para seguir leyendo, asombrándose y descubriendo auténticas joyas entre aquellas páginas.

A David le sorprendieron las caras y la actitud de la gente en el metro, era como si hubiesen levantado muros entre ellos, la mayoría parecían desconectados, cada uno ensimismado en su propio mundo. Seguro que antes era así, pero algo misterioso ocurría,

ahora era capaz de percibir las vibraciones y sentir las emociones de todos ellos. En algunos rostros la soledad o el dolor era más que evidente.

Llegó al imponente edificio en el que había trabajado varios años. No tenía ni la más remota idea de qué podría pasar, aunque ahora su confianza era máxima y sus expectativas buenas, algo que suele acompañar a los resultados. No estaba preocupado, ésa es la suerte que tienen los que ya han pasado por lo peor y lo han superado. Saben que de una u otra manera encontrarán su camino. Y si no lo encuentran, crearán uno.

Llamó y entró en el estudio. Sus antiguos compañeros se quedaron pasmados, no podían creer la energía, la seguridad y la vitalidad que desprendía David. ¡Cómo era posible aquel drástico cambio! Nada tenía que ver aquella persona destrozada y hundida que vieron la última vez con este nuevo David que emanaba confianza, y estaba lleno de energía e ilusión.

Sin entrar en excesivos detalles, David les contó lo que había sucedido, la experiencia vivida y la transformación llevada a cabo en el Himalaya con el misterioso Joshua. No era fácil entenderlo, pero lo que sin duda percibieron con claridad fue que este nuevo David, con aquella seguridad y energía, podría aportarles mucho.

Sin dudarlo y con absoluta seguridad, David planteó la posibilidad de volver al trabajo. Los integrantes del estudio de arquitectura se miraron entre ellos, y todos dieron el visto bueno. Pero faltaba el acuerdo de Samuel, que tenía la última palabra. Ambos se reunieron a solas, y todo fue fluido, porque David transmitía buenas vibraciones, generadas por su armonía interior y su confianza.

Samuel lo informó sobre los proyectos en curso y lo que él podría hacer. Además, también Alex, uno de sus buenos amigos y compañeros del despacho, había abandonado el trabajo poco tiempo después de que él lo dejase. Al mencionar a Alex, David notó algo extraño en el tono de Samuel, y cuando le preguntó qué había sido de él, la cara de éste se transformó y se puso tensa. David se sorprendió de aquel brusco cambio. Una extraña energía negativa invadió la habitación.

Samuel le contó por qué Alex abandonó el trabajo a raíz de la tragedia familiar que había sufrido; aunque no quiso entrar en demasiados detalles, las pocas explicaciones fueron suficientes para darse cuenta de que Alex podría encontrarse en una situación similar a la que él había vivido.

Samuel y David llegaron a un rápido acuerdo para que volviese al trabajo. Quedaron en que se reincorporaría a mediados de la semana siguiente, cuando hubiera arreglado sus asuntos y ciertos trámites.

David preguntó a Samuel si creía que sería bueno que llamase a Alex, pero le respondió que éste ni siquiera atendía al teléfono, y que si deseaba verle tendría que ir a su casa. Entonces quiso saber si aún vivía en su antigua casa. Samuel le confirmó que se había cambiado, pero le facilitó la nueva dirección.

David salió del estudio para seguir cumpliendo las tareas de su lista. Pero la intrigante situación de Alex no abandonaba su cabeza. Comenzó a preocuparse cada vez más por él, pensando en cómo podría estar, recordando su pasada situación personal, el profundo dolor que llegó a sentir en esa fase de su vida, y la permanente sensación de impotencia para cambiar las cosas. Hasta que apareció Joshua, y con él comenzó a ver la luz.

David se encontraba frente al Boston Public Garden. Hacía mucho que no caminaba por el parque, así que antes de dirigirse hacia su siguiente cita, decidió dar un pequeño paseo por sus caminos ajardinados.

No estaba seguro de si sería capaz de ayudar a Alex, pero sabía cómo podría sentirse. Intuía que tenía algo que aportarle, que con su experiencia vivida podría ayudarle de alguna manera; pero ante las lógicas dudas que lo invadieron, miró el libro marrón que llevaba en la mano, y pensó que a lo mejor descubriría una respuesta. Se sentó en un banco frente al lago, abrazó el libro contra el pecho, cerró los ojos y lo abrió al azar en una de sus páginas. Leyó el título de la página: «Sobre la amistad», y comenzó a leer...

Sobre la amistad

Un amigo es alguien que aparece cuando los demás desaparecen, alguien que te recoge cuando nadie te levanta. Es el que acude sin que se lo pidas porque sabe que lo necesitas. Es alguien que te ayuda a recuperar la confianza, porque sigue creyendo en ti aunque tú hayas dejado de hacerlo. Los amigos de verdad son como las estrellas, siempre están aunque no siempre las veas, y cuanto más oscura es la noche, más fuerte es su presencia.

Gandhi dijo: «La prueba de la amistad es la ayuda en la adversidad, y desde luego una ayuda incondicional».

Un amigo es alguien con quien te atreves a ser vulnerable, esa persona que te ayuda a desnudar tus sentimientos y expresarlos en voz alta, porque no sólo te escucha, sino que te siente y comprende tus sentimientos. Un amigo no es el que te dice lo que quieres escuchar, sino el que te dice lo que necesitas oír, porque le importas. Es alguien que te conoce y acepta, pero te ayuda a ser mejor.

Un amigo es alguien con quien compartir lo mejor y lo peor, un alma que vive en dos cuerpos. Es quien te ayuda a recuperar la esperanza cuando ya no te queda, el que vuelve a encender la luz cuando todo es penumbra. Esa amistad es un modo de amar, por eso todo el mundo necesita conectar con otros seres humanos, sentir esa conexión que ahuyenta la soledad. La amistad es un lugar en el que puedes descansar y confiar.

Un amigo es el que está a tu lado cuando te caes y todo se derrumba a tu alrededor. Es el que surge en medio de la adversidad, no sólo en los momentos de felicidad. Ese amigo es el mayor tesoro y uno de los privilegios de la vida. Es el que cuando lo has perdido todo, te ayuda a recuperar la esperanza.

David sonrió, parecía que Joshua estaba guiándolo para que abriera el libro en el lugar correcto. En ese instante lo tuvo claro, no tuvo ninguna duda. Tenía que intentarlo. Sacó del bolsillo el papel con la dirección de Alex, y sin dilación tomó un taxi en dirección a su casa para llegar cuanto antes.

No sabía si Alex estaría en casa ni, ya puestos, qué se encontra-

ría, pero estaba dispuesto a afrontar cualquier situación. Unos minutos después, el taxi paró frente a un edificio. No era lo que esperaba. Antes Alex vivía en una gran casa en una lujosa zona residencial. Ahora David estaba frente a unos pequeños apartamentos de un barrio no muy recomendable del extrarradio.

La puerta del edificio estaba abierta. David subió a la tercera planta, donde se encontraba el apartamento de Alex, y tocó el timbre. No hubo respuesta. Insistió, y cuando estaba a punto de marcharse, la puerta se abrió, y detrás de ella emergió la figura de un Alex irreconocible, además había engordado bastante. David sabía que cuando tienen problemas y se sienten inseguras, muchas personas se refugian en la comida como método inconsciente para calmar su desazón y sus angustias. También imaginó que a eso había que sumarle el efecto de algunas pastillas. Realmente se sorprendió al ver la estampa que ofrecía su viejo amigo.

Alex tampoco supo reaccionar, estaba algo adormilado, y David era la última persona que él hubiese podido imaginar que fuese a verlo. La última vez que se vieron, la vida le sonreía a Alex, y David estaba destrozado, sumergido en una profunda depresión. Ahora la situación era la inversa.

Se miraron sorprendidos sin saber qué hacer, pero al instante David sí supo reaccionar y qué tenía que hacer. Lo miró con ojos de ternura y compasión, con la mirada de quien conoce y comprende el dolor. Las lágrimas afloraron en los ojos de ambos. Y se fundieron en un intenso abrazo.

Casi con cierto rubor por las condiciones del apartamento, Alex le invitó a pasar. Todo estaba muy descuidado, y podía percibirse que Alex llevaba tiempo allí encerrado. Sin embargo, la visita de David le hizo sentir cierto alivio, como un rayo de luz, ya que el David que tenía ante él no era la persona hundida y derrotada que había conocido; ahora David irradiaba energía y vitalidad. Sus ojos brillaban y transmitían una especie de profunda paz, todo lo contrario de lo que él sentía.

—Qué sorpresa...—dijo Alex—. No esperaba visitas, y mucho menos la tuya..., aunque te veo realmente bien. Pasa, pasa. Siéntate

en esa butaca —le indicó mientras él hacía ademán de ir a sentarse en un ajado sofá.

—Pues yo no puedo decir lo mismo —contestó David con una sonrisa cómplice una vez que hubo tomado asiento.

Ambos rieron.

—Es increíble —prosiguió Alex—, me he acordado de ti en muchas ocasiones, porque he podido comprender por lo que pasaste. Fueron momentos en los que me hubiese gustado ayudarte, pero no sabía cómo, y después no supe nada más de ti... Pero cómo has cambiado desde la última vez que te vi, te veo realmente bien. Es asombroso, David. Asombroso.

David miró cara a cara a Alex, que estaba sentado en frente. Suspiró y le dijo:

—Te lo agradezco, Alex, estuve muy perdido, de verdad muy mal, fue una época de sufrimiento, sin esperanza. Estaba convencido de que ya nada podía cambiar, pero todo puede cambiar, y más rápido de lo que imaginas.

Desde el principio, David tenía una cosa muy clara: su objetivo primordial era ayudar a Alex. Y sabía que para eso lo primero que tenía que hacer era ayudarle a recuperar la esperanza; porque cuando una persona pierde la esperanza y deja de creer que algo bueno puede pasar, comienza a abandonarse, y sabía que su experiencia personal y su transformación podrían inspirar a Alex.

—Y tú, ¿qué tal estás ahora? —preguntó David.

Alex se encogió de hombros y bajó la mirada al suelo, expresando resignación y una gran impotencia.

—No tengo ganas de nada..., por eso estoy aquí..., encerrado —contestó Alex—. Llevo demasiado tiempo ahogado en el llanto, incapaz de levantar la cabeza..., no sé de dónde sacar las fuerzas. Ni si merece la pena.

David asintió con un gesto de clara comprensión y empatía.

—Sí, lo sé muy bien, Alex, eso mismo es lo que yo sentía. Pero no conozco muy bien qué ha ocurrido en tu vida. Estuve con Samuel, aunque apenas quiso contarme nada. Sé que no te apetecerá mucho, pero me gustaría comprender qué ha pasado, y te

agradecería si pudieses explicármelo, porque a lo mejor podría ayudarte de alguna manera.

Alex volvió a bajar la cabeza, respiró hondo y miró varias veces a ambos lados, como queriendo no recordar, porque era hurgar en la dolorosa y profunda herida. Sin embargo, sintió que David no estaba allí para cotillear, que estaba porque quería ayudarlo, por eso decidió contarle lo ocurrido. Y Alex comenzó su relato:

—En aquel tiempo, además del trabajo en el estudio de arquitectura, llevaba otros proyectos de manera independiente —empezó Alex— y al mismo tiempo participaba en varios negocios inmobiliarios, por lo que estaba totalmente presionado y asfixiado, tanto económicamente como por el tiempo. No trabajaba para vivir, sino que vivía para trabajar. Y no era por pasión..., tal vez fuese por una desmedida ambición, o porque tenía la sensación de que debía conseguir más cosas o que tenía que demostrar algo... No sé... Lo cierto es que siempre estaba haciendo un montón de cosas, queriendo conseguir un sinfín de objetivos, siempre tenía una interminable lista de actividades para hacer, lo cual me robó la vida. Pero cuando quise darme cuenta, ya estaba atrapado en una espiral sin salida.

»Mi calidad de vida fue empeorando de forma progresiva, no tenía tiempo para nada ni para nadie, lo cual afectó gravemente a la relación con mi mujer, y apenas veía crecer a mi hija recién nacida, Laura. Cuando salía a trabajar, muy temprano, Laura estaba dormida, y cuando regresaba, por lo general tarde, ya estaba acostada. Casi la veía crecer en la cama..., y así transcurría mi triste vida. Pasaron tres años y todo siguió empeorando, tanto en casa como en el trabajo.

Durante un momento, Alex se quedó abstraído, observando por la ventana con la mirada perdida, mientras un evidente dolor se manifestaba en su interior. Al poco siguió con el relato:

—Un fin de semana en el que mi mujer tenía un viaje, me comprometí a quedarme en casa a cargo de la niña. El sábado por la mañana tenía una breve reunión, y para poder ausentarme una hora, decidí dejar a mi pequeña Laura, que ya tenía tres años, con

la niñera... Era una azulada y preciosa mañana de verano. Judy, la niñera, y Laura salieron a jugar al jardín con un cochecito de muñecas. Cuando jugaban junto a la piscina, sonó el teléfono en el interior de la casa; Judy salió corriendo hacia el salón...

»De repente, la suave brisa de la mañana sopló con fuerza, y un golpe de viento arrastró el cochecito de las muñecas hacia la piscina. Laura salió corriendo, tambaleante, detrás del cochecito y...

Cuando Judy dejó el teléfono, sonó el timbre de la puerta. Y acudió a abrir. Era un mensajero que traía una carta para Alex, que regresó justo en ese momento.

Judy firmó la confirmación de entrega de la carta al mensajero y vio a Alex. De inmediato se dio cuenta de que Laura llevaba un par de minutos sola en el jardín y salió corriendo. Al regresar al jardín, no vio a Laura ni al cochecito, por lo que comenzó a llamarla. Pero no aparecía... Alex oyó los gritos de Judy llamando a Laura. El corazón se le aceleró de golpe al sentir la intensidad de aquellos alarmantes gritos...

Alex llegó a la puerta que daba al jardín, y entonces oyó un aterrador chillido que salió de las entrañas de Judy, que, acto seguido, saltó al agua. Un espeluznante pensamiento pasó por la mente de Alex mientras corría hacia la piscina.

La pequeña Laura había llegado a tiempo de coger el cochecito cuando las ruedas se adentraban en el agua, pero al sujetarlo, la inercia la arrastró al agua, y el peso del cochecito, que quedó encima de ella, la hundió al fondo de la piscina.

Alex se abalanzó sobre el agua. Judy ya tenía a Laura en sus manos. Totalmente fuera de sí, se la arrebató, la abrazó y la miró a los ojos. Pero su mirada estaba perdida. Salió del agua mientras la agitaba y gritaba su nombre para que reaccionase. Pero no ocurría nada. Y gritó como un poseso: «¡LAURA, NO, NO, NOOOOOOOO!». El alarido se oyó en todo el vecindario. Desesperado, ordenó a Judy que llamase a un médico mientras él intentaba reanimarla haciéndole el boca a boca y todo lo que sabía, pero nada fue suficiente. Su pequeño cuerpo ya no respondía.

Alex decidió ir al hospital más cercano. Judy conducía, rota en

lágrimas y sentimientos de culpa, sin dar crédito ni comprender cómo algo así podía haber pasado en tan breve tiempo. En el asiento trasero, Alex abrazaba con fuerza a Laura y le hablaba entre interminables sollozos, mientras le rogaba a Dios y al Universo entero que le devolviese la vida. Pero nada ni nadie parecían escucharle.

Antes de llegar al hospital, Alex ya era consciente de que era demasiado tarde, había pasado demasiado tiempo. Lloraba desgarrado, abrazado al pequeño cuerpo de su hija, balbuceando entre lágrimas mientras no dejaba de repetir un y otra vez: «¿Por qué? ¿Por qué? ¿Por qué?...».

En el hospital, los médicos hicieron con rapidez todo lo posible, pero por desgracia sólo pudieron confirmar lo que ya era un hecho: la pequeña Laura había fallecido.

Tras la agonía y la insondable desesperación, y después de cumplir los indeseados trámites, todavía le quedaba un mal trago que pasar: el cruel momento de la llamada para comunicar a su mujer lo sucedido. Se sintió como un terrorista que iba a volarlo todo en pedazos, causando un indescriptible sufrimiento.

Lo que vino después fue un martirio de permanentes acusaciones, porque nunca estaba, porque no le dedicó el suficiente tiempo ni fue su prioridad, porque nunca vio a su hija crecer y porque una vez que se responsabilizó de cuidarla, la perdió para siempre. Y Alex no podía negarlo, porque él mismo sabía que todo eso era cierto.

La herida se hizo tan profunda que llegó a sentirse como un cruel asesino, como alguien que no merecía vivir.

La relación con su mujer ya estaba muy deteriorada, y tras la tragedia, la separación fue inmediata. Su mujer, Sofía, quedó desolada, sufrió un inmenso dolor para el que Alex no tenía ninguna solución, pero ella tuvo la suerte de contar con una gran familia cercana que la ayudó y la arropó en todo momento. A pesar del inconsolable dolor, gracias a su entorno fue buscando un nuevo camino para encontrar un necesario y nuevo sentido.

Sin embargo, Alex fue cayendo en un negro pozo sin fondo. Su madre y su hermano intentaron ayudarle en todo lo posible, pero

no supieron cómo, hasta que él mismo fue alejándolos. También lo intentaron unos pocos amigos, pero él fue aislándose de todo el mundo.

Unos meses después, Alex renunció al trabajo, porque, aunque no fuese así, se sentía señalado y aún más culpable. Y lo perdió todo. Absolutamente todo.

Se encerró en un oscuro mundo, atrapado en una tela de araña de punzante sufrimiento en donde ya no vivía, tan sólo sobrevivía. Al principio buscó ayuda profesional, pero no obtuvo muchos resultados ni consuelo, sólo un montón de pastillas. Desde entonces siguió malviviendo, encerrado, esperando que algún día, de alguna manera, la luz volviese a su vida.

El vacío y la aflicción impregnaron el pequeño salón. La historia de Alex trajo duros recuerdos a David, lo cual le ayudó a comprender aún con más profundidad los angustiados sentimientos de su amigo, y a sentir la mayor empatía posible por él. La empatía de quien ha sufrido la pérdida y ha conocido el sufrimiento.

—Ahora siempre pienso en todas las horas que tendría que haber pasado con ella y que no pasé... —dijo Alex, arrepentido—. En todo el tiempo que debería haber estado jugando con ella, ese tiempo que desperdicié... No comprendo cómo fui tan estúpido y estaba tan ciego como para no ver que ella era lo mejor que había sucedido en mi vida. Ni sé cómo fui tan ignorante para no ser capaz de apreciar el más valioso de los regalos, sus besos de fresa y sus abrazos de chocolate, como los llamaba ella.

»Daría mi vida entera por tener un solo día con ella, un día vivido completa y exclusivamente para ella, en el más absoluto presente, sin ayer ni mañana. Un día para apreciar todo lo que no supe apreciar, para sentirla, para abrazarla, para admirar su sonrisa, su inocencia, para oler su cabello, para comprender y sentir el amor en su más pura esencia... Un día que supiese a una vida entera, en el que no existiera el más mínimo lugar para la preocupación, tan sólo la máxima atención a cada sentimiento y emoción del momento presente.

David escuchaba con mucha atención, pero sobre todo escu-

chaba con el corazón para comprender los sentimientos y el sufrimiento de Alex.

—Creo que en algún momento, al inicio de nuestra vida, tendrían que decirnos que ya hemos comenzado a morir, que la cuenta atrás está en marcha —prosiguió Alex—, y así tal vez dejásemos de vivir como seres inmortales, pensando que ya tendremos tiempo de hacer y decir todo lo que vamos dejando pendiente en el camino, dando por hecho que siempre habrá un mañana...

»Lo tiré todo por la borda... —sollozó Alex absolutamente derrumbado—, y ahora es demasiado tarde.

—Sé que no es fácil encontrar palabras que te consuelen —dijo David—, pero te puedo asegurar que sé cómo te sientes, porque yo me sentí así. He estado ahí, en esa situación, y tú lo sabes. Estabas al corriente de lo que sucedió y de lo que pasó, tú mismo me viste en aquellos días en los que estuve al borde del abismo. Fueron momentos de desolación, en los que un inmenso sufrimiento era mi único y constante compañero.

»Llegué a pensar, incluso a sentir y creer firmemente, que jamás sería capaz de superar aquella situación. Estaba convencido de que lo ocurrido marcaría para siempre mi destino, que ya no había futuro, que nada merecía la pena y que nada ni nadie podría cambiarlo. Estaba abatido emocionalmente..., hasta llegué a pensar que no tenía sentido mantener ese sufrimiento...

»Te aseguro que sé lo que sientes, porque no hace tanto yo me sentí así, desolado y sin ninguna esperanza. Pero hoy sé que todo es temporal, para bien y para mal. Y que de ahí se sale.

»Pero escúchame —continuó David mirando fijamente a los ojos de Alex—, yo no vengo a venderte nada, ni a convencerte de nada. Pero como te he dicho, aunque ahora te cueste creerlo y no veas la luz, sé con total seguridad que de ahí se sale. Sé que todo puede cambiar y que uno es capaz de encontrar un nuevo sentido, y mucho más rápido de lo que puedas imaginar —afirmó David con una enorme convicción—. Aunque ahora te parezca imposible, sé que este largo e interminable invierno acabará y la primavera llegará...

Alex sabía cuánto había sufrido David. Por eso sintió que eran las primeras palabras de alguien que conocía de lo que hablaba, y que realmente lo entendía. David creía en lo que decía y transmitía una fuerza y una convicción abrumadoras. Además de la energía y la ilusión que reflejaba, la convicción y el conocimiento de lo que David había sufrido y superado lograron que en el interior de Alex emergiera una pequeña pero brillante luz de esperanza.

Uno de los puntos que David aprendió de Joshua fue que para ayudar a alguien, primero tienes que comprender su situación, pero aún más importante es comprender su mundo interior, cómo se siente, a qué le teme, qué cree, qué quiere y qué es lo que más valora. David tenía que comprender cómo interpretaba Alex los hechos, cuál era el significado que le daba a la situación, cuáles eran sus emociones dominantes, porque todos esos factores determinaban su percepción de la realidad, sus emociones y todo su comportamiento.

En ocasiones, a pesar de las buenas intenciones, y David lo sabía bien, hay personas que cuando intentan ayudar a alguien pueden lograr el efecto contrario, hundiéndolos aún más en el problema. El motivo es la fina línea que separa la comprensión y la lástima, ya que la comprensión, la auténtica empatía, es la capacidad de entender los sentimientos del otro, ponerse en su lugar y sentir lo que siente para comprenderle y ante todo para que se sienta comprendido.

Sin embargo, cuando alguien ofrece sólo su lástima, te está confirmando que tienes motivos para sentirte así, que es normal que te sientas mal y que puedes quedarte ahí. Ese comportamiento bienintencionado puede ser terrible, porque no te dan motivos para salir de esa espiral destructiva, y la persona afectada saca un beneficio de algo profundamente negativo, porque conecta con otros, los demás se preocupan por él, y así aprende que la lástima funciona; se dice: «Si sigo roto emocionalmente siguen haciéndome caso». Es una especie de falso amor que funciona a corto plazo.

Por eso hay personas que no abandonan ese comportamiento. Aunque sea difícil de aceptar o comprender, las personas obtienen

ciertas ventajas o beneficios colaterales al tener una depresión o una actitud depresiva, porque una de las necesidades del ser humano es conectar con otros, sentirse escuchado y comprendido; y por desgracia, una de las maneras en que el ser humano conecta con otros es a través de la lástima, la depresión y la tristeza. Si uno tiene un problema lo suficientemente grande, las personas se sienten moralmente obligadas a prestar atención al ser humano que está pasando por una situación dolorosa. Por esta razón, para algunas personas la depresión se convierte en un lugar conocido al que regresar para resguardarse y recibir atención.

Esa actitud puede ofrecer ciertos beneficios a corto plazo, ya que reduce la culpa, se siente como una penitencia, atrae la compasión, que es percibida como cariño o amor. También justifica el abandono, las adicciones, y es una manera de evitar responsabilidades, culpando a otros. Pero a largo plazo, la desesperación, la depresión, o las actitudes depresivas, son extremadamente destructivas.

Ése era el motivo por el que David quería conocer y comprender la visión de Alex. Quería asegurarse de que se sintiese totalmente comprendido. Pero a partir de ahí no iba a dejarle revolcarse en la desesperación ni concederle un mínimo de lástima. Tenía que sacarle de esa espiral sin salida, fuera de sí mismo y sus lamentos. Sabía por experiencia propia que Alex ya había tenido suficiente. Sí, sin duda en esos momentos se necesita comprensión, una buena palmada de ánimo en la espalda, pero a veces también una patada en el trasero para reaccionar y salir del agujero.

—Hay cosas que no podemos cambiar, no podemos volver atrás —prosiguió David—. Y cuando no somos capaces de cambiar una situación, la única opción y el verdadero reto es comenzar a cambiar uno mismo. Yo te conozco, yo creo en ti, sé quién eras, pero parece que tú lo has olvidado. ¿Recuerdas quién eras? —preguntó David mirándole con nostalgia.

Con los ojos llenos de lágrimas contenidas, Alex asintió con un gesto, mientras en silencio seguía atravesando la ventana con su mirada, recordando momentos de su vida.