

Del autor del bestseller *Donde tus sueños te lleven*

Javier Iriondo

LA VIDA TE ESTÁ ESPERANDO

Prólogo de Victor Küppers



Javier Iriondo

La vida te está esperando

Zenith / Planeta



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Javier Iriondo Narvaiza, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

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

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Adaptación de la cubierta: Booket / Área Editorial Grupo Planeta

© Bgton / Istockphoto / Getty Images

Primera edición en esta presentación: febrero de 2025

Depósito legal: B. 243-2025

ISBN: 978-84-08-29858-8

Impresión y encuadernación: CPI Black Print

Impreso en España

SUMARIO

Prólogo	11
EL OLEAJE	15
EL PESO DEL PASADO	23
EL DESPERTAR	37
LECCIONES DE LA VIDA	55
EL OKUPA	67
EL MOMENTO DE ACEPTAR.....	77
EL AVISO	93
REVELACIONES DE LA VIDA	109
EL PLAN.....	125
VIVIR EL PRESENTE	161
ENFRENTARSE AL DESTINO DEJANDO HUELLA	171
LA CELEBRACIÓN DE LA VIDA.....	181
LA NOCHE	205
LA MAÑANA SIGUIENTE... ..	211
LA SEGUNDA OPORTUNIDAD.....	219
NUEVOS SUEÑOS, NUEVAS DECISIONES	225
CERRAR EL CÍRCULO.....	249
Nota del autor	265

EL PESO DEL PASADO

Sofía provenía de una familia valenciana de clase media, en la que no hubo grandes sobresaltos, y si los hubo no fue consciente de ellos, de modo que tuvo una infancia feliz. Al menos hasta la adolescencia. En su casa nunca faltó de nada, sin embargo sus padres pasaron por momentos muy difíciles a nivel profesional. Cuando su padre perdió el trabajo, la familia pasó por una situación complicada a nivel económico, tensión que fue más que palpable, algo que dejó algunas cicatrices invisibles.

Sofía se crio en un entorno muy protector. Al ser hija única, le dieron lo mejor, o al menos lo que sus padres pensaban que era lo mejor. Había pensado muchas veces en eso, en cómo, a pesar de sus buenas intenciones, en ocasiones confundieron el amor con el exceso de protección. Y a veces eso había producido en Sofía el efecto contrario, ya que esa sobreprotección no prepara a nadie para el mundo real, más bien provoca una falta de confianza, dependencia e inseguridades.

Aunque más tarde alcanzaron una buena estabilidad, la enorme presión económica con la que vivieron durante aquellos años y la constante preocupación les impidió disfrutar del presente. Cada vez que sus padres recibían una carta del banco o miraban las cuentas, era como una amenaza que aceleraba sus pulsaciones. El miedo a los posibles cambios, la incertidumbre por el futuro, esa mezcla de responsabilidad y ansiedad impregnó sus vidas, algo que sin querer le transmitieron a su hija. A pesar de que nunca les faltó nada, la preocupación por el futuro era algo que siempre estaba presente.

Ese comportamiento tenía una parte positiva que le ayudó a lograr muchas cosas, pero en realidad era un lastre cada vez mayor,

algo que la fue desgastando, porque era incapaz de darse un respiro, de desconectar, algo que le impedía vivir el presente.

Sofía siempre fue una buena estudiante. Aunque no destacaba especialmente, era muy aplicada y tenía una gran disciplina. Su secreto era su fuerza de voluntad y la testaruda determinación que había heredado de su madre. La educaron para seguir las reglas, le transmitieron la responsabilidad y la enorme importancia de la educación para tener un buen futuro, porque se suponía que la educación era una garantía de estabilidad. La educaron con las mejores intenciones, pensando en hacer de ella una mujer fuerte y responsable de cara al futuro. Sin embargo, esas buenas intenciones estaban impregnadas de preocupaciones y miedos, como si fuesen advertencias.

En ocasiones nuestros padres nos transmiten sus miedos como si fuesen valores, siempre con la mejor intención, precisamente para protegernos o evitar eso que ellos temen o han sufrido, y algunas veces por desgracia los heredamos. A pesar de ello, Sofía era una mujer con personalidad y confianza, excepto en ese punto que sus padres le transmitieron, la obsesión por la seguridad debido al miedo al futuro.

Sofía se licenció en Marketing y Publicidad, aunque más tarde se especializó en *marketing* digital, área en donde con mucho esfuerzo se labró una buena carrera, siendo muy respetada en su sector. Había llegado a ser la directora de contenidos y *marketing* digital de una gran multinacional. Su habilidad para la tecnología era incuestionable, pero no tanto el aspecto emocional, a pesar de ser una persona encantadora.

Era la clase de persona capaz de ayudar a todos, siempre estaba cuando hacía falta, sus amigas acudían a ella porque sabía escuchar y daba buenos consejos, con ella siempre se sentían comprendidas, por eso todo el mundo la apreciaba de manera especial, sabían que era alguien con quien podían contar. Sin embargo, a pesar de esa capacidad de ayudar a otros, en muchas ocasiones no era capaz de ayudarse a sí misma, y en vez de buscar ayuda tenía tendencia a guardárselo todo, encerrarse en sí misma y cargarse todo el peso a sus espaldas.

Sin tener un físico espectacular, Sofía era una mujer atractiva, aunque era su confianza ante los demás lo que cautivaba y la hacía ser aún más interesante.

De forma inconsciente, había trazado perfectamente su plan de vida. Su prioridad era lograr una estabilidad profesional y económica, aunque lo que más deseaba con todo su corazón era encontrar el amor. Soñaba con alguien con quien compartir un proyecto de vida, una pareja con quien crecer, encontrar la estabilidad y formar una familia.

No había tenido muchas relaciones y las que tuvo no funcionaron porque en realidad estaba totalmente centrada en su trabajo. Pero finalmente la persona esperada apareció en su vida y todas las piezas encajaron. El guion previsto de su vida, ese plan no escrito, pero fuertemente grabado en su mente, dirigía su vida como un GPS y parecía cumplirse llevándola por el camino esperado. Poco después se casó y vivió momentos preciosos. Su vida parecía perfecta, todo marchaba según ese supuesto perfecto plan previamente imaginado.

Su vida se convirtió en una perfecta y predecible rutina, todo estaba bajo control. Mientras tanto, y aunque sentía que tenía una larga vida por delante, el tiempo seguía pasando. Vivía pensando que ya tendría tiempo más adelante de hacer todo lo que quería hacer, de dedicarse más tiempo para sí misma, de ser madre, de cumplir sus sueños.

Disfrutaba de un buen nivel de vida junto a Carlos, su marido. Aunque ella apenas tuviese tiempo, sus amigos los consideraban la pareja ideal. Todo parecía funcionar en su vida. Pero entonces, poco a poco y sin saber por qué, algo en su interior comenzó a deteriorarse. Algo comenzó a enviar señales de alerta. No lograba entender el motivo, ya que todo parecía estar bien. El guion cuadraba con lo previsto y no tenía razones concretas para sentirse mal. Pero entonces, ¿por qué comenzaba a sentir que algo fallaba y tenía la sensación creciente de que faltaba algo en su vida? Esa leve pero siempre presente preocupación por el futuro, esa obsesión por la seguridad, se convirtió en un miedo que invadía su cuerpo y su mente, impidiéndole disfrutar de la vida. Era como si estuviese posponiendo la felicidad para otro momento, más adelante.

Disfrutaba de buenos momentos, pero esa sensación de vacío era cada vez más frecuente y dolorosa. En su mente buscaba respuestas a esa especie de ansiedad, pero no encontraba ninguna. En ocasiones se sentía como una gran actriz, representando el guion, y al parecer lo hacía muy bien, porque todo el mundo se lo creía menos ella. La herencia de la sobreprotección emocional de sus padres, la preocupación transmitida, comenzaba a pasar factura. En su interior se acostumbró a vivir en una especie de alerta continua, con un cierto grado de angustia fingiendo que no pasaba nada, pretendiendo que todo estaba bien.

En el día a día siempre estaba rodeada de gente, pero cada vez se sentía más sola; en lo más profundo de su interior se sentía tremendamente sola. Sobraba rutina y faltaba sentido, era una vida en piloto automático. Su diálogo interno comenzó a ser cada vez más insoportable. Si alguna otra persona la tratase como la estaba tratando su mente, probablemente pensaría que era un sofisticado maltratador psicológico. Al llegar a casa pasaba el tiempo viendo series de televisión, cualquier entretenimiento que la ayudase a evadirse para no tener que pensar y darse un descanso de sí misma.

Su entorno, el trabajo, la responsabilidad y toda la presión a la que se sentía sometida era como un tren sin control que la arrollaba cada día avanzando de forma imparable. Estaba superada por el día a día, a punto de descarrilar. Era como si algo mantuviese su cabeza debajo del agua y ya no podía respirar, estaba asfixiada.

Sofía llevaba toda la vida haciendo lo correcto, lo que se suponía que tenía que hacer. Sentía que había cumplido con su parte, pero la vida no estaba cumpliendo con la suya. Creía que con su situación debería ser capaz de disfrutar más de la vida, tendría que ser más feliz y sentirse más plena. «¿Por qué no soy más feliz?», «¿Por qué siento que falta algo?», eran las preguntas que la perseguían. Pero las respuestas seguían siendo un misterio mientras ese sigiloso y discreto temor al futuro que nadie percibía seguía aplastando su capacidad para disfrutar del presente.

A pesar de su aparente privilegiada situación, Sofía estaba en esa fase, necesitaba respuestas. Sin saber por dónde empezar, empezó a buscarlas y algo comenzó a cambiar en su interior.

Sintió una especie de llamada interior, la necesidad de comprender qué estaba pasando en su vida, el porqué de su lucha interna, la necesidad de evolucionar, de aprender y crecer, de salir de la supuestamente perfecta pero rutinaria espiral en la que se había convertido su vida y de encontrar un mayor sentido. El dolor despertó algo en su interior, la sensación de que ahora era el momento para ella, de que era su turno.

No siempre, pero en ocasiones el dolor o el sufrimiento abren un espacio de posibilidades para indagar sobre la vida de forma más profunda e inteligente, un lugar para la reflexión donde se plantean nuevas preguntas que nos pueden llevar a las respuestas que buscamos, posibilidades que, de otro modo, son generalmente despreciadas por muchos. Puede que por esa razón los que más han sufrido, sean los que más han reflexionado y más nos han aportado. Lo cierto es que en la vida de muchas personas de pronto llega un día en el que algo sucede, algo falla o simplemente llega un momento en el que sientes que ya has tenido suficiente, sientes que quieres algo más, que necesitas progresar como persona, necesitas llenar una especie de vacío y dar un mayor sentido a la vida. Es el momento de quitarse la armadura de los prejuicios, de los miedos que nos retienen y dar un vuelco a nuestra vida, el momento de dejar el pasado en el pasado para mirar al futuro con más ilusión.

Como buen ingeniero, su marido, Carlos, era una persona más fría y analítica, alguien para quien las emociones eran algo secundario, ya que intentaba analizar todo desde la lógica, dar una explicación racional a todo.

Aunque él no sentía que tuviera que cambiar nada, Sofía pensaba que en la vida si no hay cambios no hay evolución, y que resistirse a ellos significaba quedarse atrás, estancarse en el pasado.

Cada vez que tenían esa conversación sobre su situación, las cosas parecían empeorar. Carlos no quería saber nada de cambios ni de evolución, le sonaba a algo innecesario. Parecía llenar su vida comprando todo tipo de cosas, sobre todo por internet. Se pasaba la vida

comprando y cuanto más compraba, menos tenía. En realidad nunca tuvo nada, más que un vacío lleno de cosas. «Al parecer las tiendas se han convertido en las farmacias emocionales de hoy en día —llegó a pensar Sofía—, el lugar al que muchas personas recurren habitualmente, tal vez con la esperanza de encontrar las emociones que les faltan a su medida.»

Una noche, casi dos años atrás, Sofía llegó a casa cansada, sin energía, con sensación de hastío. No comprendía demasiado bien lo que le estaba pasando y sabía que era inútil tratar de sentirse comprendida. Se sentaron a cenar en la cocina, cuando estaban terminando Sofía le dijo a Carlos: «Tenemos que hablar». Él la miró con una expresión un tanto preocupada y se limitó a asentir.

Con toda la calma y de forma reflexiva, buscando su comprensión, Sofía intentó explicarle lo que estaba sintiendo en lo más profundo de su ser. Le expresó sus sensaciones, le intentó transmitir las inquietudes que sentía, el conflicto que estaba padeciendo, la necesidad de salir de esa espiral en la que se había metido. Necesitaba algo más en su vida. Le transmitió su deseo de crecer, de evolucionar como persona, de encontrar un mayor equilibrio en su vida, la necesidad de algo más que aún no sabía definir muy bien.

—Pero ¿qué quieres decir con eso de crecer? ¿Qué más quieres si tú ya tienes un título, una buena vida, un buen trabajo y todo va bien? —preguntó Carlos con un tono confuso.

Sofía le miró alucinada, no daba crédito a lo que acababa de escuchar.

—Sí, se supone que las cosas van bien —respondió Sofía—, pero yo no estoy bien, cada día aumenta la sensación de que me falta algo y me siento más vacía. No sé aún lo que pasa, no tengo respuestas, tan solo preguntas. Solo sé que necesito cambiar algo porque no puedo seguir así.

—Yo creo que lo que tienes que hacer es relajarte, salir más y divertirtiarte, eso es lo que te hace falta —dijo Carlos como si nada de lo que había expresado Sofía fuese relevante.

Sofía resopló sorprendida, negando con la cabeza y mirando al suelo sin creer lo que estaba sucediendo. Se sintió como si estuviese

hablando con un armario vacío. Por un momento pensó que el día que se repartió la empatía, él no debía de estar por allí.

—A lo mejor es que tú no tienes ninguna inquietud —le contestó ella—. Estás encantado con el trabajo y te basta con quedar con tus amigos de vez en cuando para hablar de temas superficiales, de vuestros logros, para ver quién impresiona más y así os sentís genial. Eso parece que te hace feliz y para ti es suficiente, pero yo cada vez aguanto menos esas veladas porque siempre es más de lo mismo, y en vez de relajarme y divertirme siento que no me aportan nada, sino que restan y me llenan de vacío. Estoy cansada de eso y me pregunto si esto va a ser siempre así, si esto es lo que hay, y creo que no, creo que hay mucho más que me estoy perdiendo, todo mi cuerpo me pide otra cosa.

—¿Y qué es lo que quieres? —preguntó Carlos con cierto escepticismo ante las palabras de Sofía.

—Quiero que mi vida tenga más sentido, quiero tener una mejor calidad de vida emocional, quiero tener más paz y estabilidad interna, librarme de esta ansiedad, estar más en el presente, sentirme conectada a algo más. Siento que necesito desarrollarme como persona, no quiero simplemente pasar por la vida, quiero aprender, descubrir, hacer algo más, contribuir de alguna forma.

Carlos estaba perdido, no entendía exactamente lo que Sofía le estaba diciendo. La miraba sorprendido y confuso, porque en su opinión tenían una vida perfecta que debería hacerles sentir felices.

—Para ti es como si ya hubieses llegado, estás encantado y esperas que tu vida sea simplemente una continuación, más de lo mismo —dijo Sofía—, y a mí me aterra pensar eso. Yo siento que no he llegado o que ni siquiera he comenzado, o incluso que podría estar en el camino equivocado. Siento como si la vida estuviese pasando y yo no me enterase, como si me estuviese perdiendo algo importante, y todo mi cuerpo me pide un cambio.

—Pero ¿adónde te va a llevar esto? —preguntó Carlos con un cierto tono de indiferencia.

Sofía pensó que en ese momento parecían una pareja que quisiera comprar una casa para compartir el resto de su vida juntos, solo

que uno quiere vivir junto a la playa y el otro en la montaña junto a la nieve.

—No sé dónde me llevará todo esto —dijo Sofía—, puede que sea tan solo un sueño, una ilusión, pero estoy segura de que al menos será emocionante perseguirlo. Tal vez me equivoque o quizá me lleve a descubrir muchas cosas maravillosas. Quiero salir de la rutina, sentirme viva, que despierte la ilusión perdida, porque siento que dentro de mí hay una versión mejor de mí misma esperando a salir.

—Y todo eso, ¿para qué?, ¿de qué te va a servir? —preguntó de nuevo Carlos en un tono que desesperó a Sofía.

—¡Para encontrar respuestas! —afirmó ella de forma contundente mientras se levantaba dando por terminada la conversación ante la perplejidad de Carlos—. ¡Para eso!

Ese fue el inicio de un camino sin vuelta atrás. Sofía comenzó a devorar todo tipo de libros y de información, todo lo que le pudiese aportar más conocimiento. Un nuevo mundo comenzó a abrirse ante sus ojos. Al principio era solo una pequeña rendija, pero a través de ella empezó a ver algo más de luz, ya no todo a su alrededor era solo trabajo.

Poco a poco comenzó a comprender algo de lo que le estaba pasando, de dónde surgían algunas de sus contradictorias emociones. Estaba ilusionada con lo que descubría y aprendía, y empezó a comprender y a manejar mejor sus emociones, lo cual también la ayudó a mejorar en el trabajo y en todas sus relaciones. Todas excepto una, que era precisamente la relación que mantenía con su pareja.

Para Sofía la necesidad de seguir evolucionando era el oxígeno que la ayudaba a respirar, mientras él pensaba que todo aquello era una locura pasajera de su mujer. Tan solo esperaba a que las cosas volvieran a ser como antes y así lo manifestaba. Pero Sofía sabía que el agua que fluye en el río no vuelve atrás.

Ella se daba cuenta perfectamente de que cuando en una relación uno de los dos tiene más inquietudes, cuando uno siente la necesidad de aprender, de seguir evolucionando como persona y el

otro se queda en el mismo lugar, son dos personas que ya no avanzan juntas, caminan a distinta velocidad, cada vez más separadas y cuando alguien no cambia de dirección, acaba en el lugar hacia el que se dirige. A pesar de estar juntos, la distancia entre ambos era cada vez mayor. La relación comenzó a ser cada vez más fría, como si una invisible pero enorme barrera se alzase entre ellos. Ambos eran conscientes de que cada vez compartían menos cosas, se dieron cuenta de que sus objetivos, sus prioridades y sus valores ya no coincidían. De pronto, se sentían como dos desconocidos.

A nivel personal Sofía comenzó a ilusionarse con los cambios que estaba experimentando. Empezó a darse cuenta de aspectos de los que antes no era consciente, a valorar pequeñas cosas, a sentirse mejor consigo misma. Era como si una parte desconocida de ella hubiese estado encerrada esperando para poder salir. Pero lo que para Sofía era positivo, su pareja lo sentía como una amenaza. Le provocaba la sensación de quedarse atrás, se sentía más pequeño.

Hablaron mucho intentando comprender las necesidades de cada uno, buscando soluciones, pero cada vez estaban más alejados. Ya no se sentía viva a su lado, algo se había apagado, la admiración que exige el amor había desaparecido y en su lugar llegó la indiferencia que apaga cualquier pasión.

Sofía sintió que una etapa de su vida llegaba a su fin de forma inesperada. Vivían juntos, pero ya no había un «nosotros». Sin embargo, a pesar de las evidencias, en su interior las dudas y las contradicciones no dejaban de surgir. Estaba a punto de romper en pedazos lo que hasta hacía poco parecía una vida ideal.

En esos momentos se desató una dolorosa lucha interna entre la razón y el corazón. En su mente se preguntaba si era una locura lo que le estaba pasando, si estaba haciendo lo correcto o si estaba tirando su vida por la borda. Mientras que en su corazón, en lo más profundo de su ser, sentía que era hora de dar un vuelco a su vida, porque se daba cuenta de que es difícil encontrar la felicidad en el mismo lugar en el que la hemos perdido.

Comprendió, por fin, palabras que había leído mil veces sin llegar a entenderlas: en ocasiones la vida nos coloca ante una difícil si-

tuación en la que tenemos que tomar una decisión. Nos sitúa frente a un misterioso cruce de caminos con inciertos destinos. Sin embargo, si queremos progresar, tenemos que arriesgar y eso implica la posibilidad de equivocarse y fracasar. No podemos vivir evitando la propia vida.

Llega un momento en el que hay que dejar de mirar atrás, dejar de pensar en lo que pudo haber sido, en lo que deberíamos haber hecho, el momento de abandonar los ojalás y los lamentos. Llega un momento en el que hay que pasar página para comenzar un nuevo capítulo, reconociendo que muchas veces los finales difíciles son el peaje de esperanzadores comienzos. También hay que aprender a distinguir entre aguantar y saber cuándo has tenido suficiente. Hay que ser fuerte para soltar y dejar ir, pero es la forma para darse la oportunidad de comenzar algo mejor, cerrar la mente al pasado y abrir el corazón al futuro.

Lo que Sofía comprendió por experiencia personal, aunque le costó, era que no podía pasarse la vida esperando el momento ideal. Había estado esperando el momento correcto para ser madre, era uno de sus objetivos en su perfecto plan de vida, pero ese momento nunca llegaba, siempre había algo que lo aplazaba, porque en la vida no existe el momento ideal. Comprendió que jamás se dan todas las condiciones perfectas para tomar la decisión que pueda cambiar nuestro destino. Probablemente ese sea uno de los grandes errores de la vida, seguir esperando a que algo pase, a que algo cambie o esperar hasta sentirte preparado. Pero sin esa decisión lo único que se consigue es seguir aplazando la vida, mientras la vida sigue pasando. El momento ideal no es algo que llega, sino algo que creamos, algo que nace del coraje porque decidimos que el momento es ahora.

Hasta que Sofía no comenzó a plantearse preguntas sobre su vida, todo parecía fluir, no había cuestiones filosóficas sobre la mesa, no había tiempo para reflexiones sobre el sentido de la vida, todo era más superficial, no había tiempo para pensar hacia dónde se dirigían sus vidas porque se suponía que todo iba bien. Y si bien es cierto que su pareja era muy inteligente en muchos aspectos, cuando co-

menzaron a profundizar en temas más personales, la comprensión y la empatía brillaron por su ausencia.

Ella lo siguió intentando, procuraron buscar soluciones y se dieron un tiempo. Sin embargo, la realidad era que poco a poco simplemente se convirtieron en compañeros de piso, todo era tan cordial como frío y distante. Durante un tiempo nada cambió, y si lo hacía era a peor, hasta que finalmente Sofía se armó de valor y a pesar de sus dudas y sus lógicos miedos, tomó la decisión más dolorosa de su vida. Tras esos años en los que tan buenos momentos habían compartido era hora de terminar esa relación, de pasar página y comenzar un nuevo capítulo.

La separación fue bastante diplomática. Ella se quedaba en el apartamento en el que ya vivía cuando comenzaron su relación, un pequeño piso frente al mar, en la playa de La Patacona, muy cerca de uno de sus restaurantes favoritos, La Más Bonita. Si bien al principio la situación fue dolorosa y necesitó su tiempo, lo manejó mejor de lo que pensaba y poco después comenzó a sentirlo como algo liberador. Pensó que a veces no nos damos cuenta del peso que llevamos encima hasta que nos liberamos de esa carga.

Por momentos su mente no dejaba de fustigarla con la historia de que había fracasado, de que su perfecto plan se había desmoronado. Pero era hora de dejar de mirar atrás, a lo que podría haber sido, y comenzar a mirar hacia adelante para ver las cosas tal y como podrían llegar a ser. Tocaba cerrar una puerta para abrir otra, aprender de la experiencia, dejar el pasado atrás y comenzar una nueva vida.

Ahora estaba sola, como una exploradora solitaria en terreno desconocido, y sentía cierta vulnerabilidad. Sin embargo, era el tipo de vulnerabilidad que no surge de la debilidad, sino todo lo contrario, era un síntoma de valentía, de coraje, de aceptar una nueva situación como un reto a pesar de las dudas.

La vulnerabilidad es incertidumbre, es dar un paso al frente a pesar del miedo, a pesar de la inseguridad y la falta total de control sobre lo que pueda suceder.

Ante los grandes cambios de la vida lo más difícil es tomar decisiones. Una vez tomadas, esas decisiones que nacen del corazón nos

transforman, nos vuelven más valientes, porque cuando asumimos que nosotros somos los únicos responsables de nuestra vida, de nuestras emociones y nuestro destino, esa decisión nos llena de determinación y coraje. Y eso significa actuar con valentía, aunque estemos muertos de miedo.

Comprendió que ser vulnerable era tener el coraje de exponerse a la crítica en un mundo donde muchos tan solo son capaces de hacer eso, señalar y criticar. Pero cada persona decide cómo quiere vivir su vida. Lo único cierto, pensaba, era que la vida no espera a nadie, la vida sigue y pasa, solo hay una, es esta y es ahora.

Aunque la apoyaron, a sus padres les costó entender su decisión de separarse y romper con aquella supuesta estabilidad. Sus relaciones y sus amistades también se resintieron. Cuando una relación se acaba, en ocasiones parece que perdemos una parte de nuestra vida, porque da la impresión de que parte del entorno también se divorcia de nosotros.

Ese fue uno de los descubrimientos de Sofía respecto a las relaciones: que en ocasiones nos olvidamos de mantener nuestra propia vida. Al comenzar una relación se inicia una nueva etapa, cedemos para acoplarnos y, para que todo funcione, abandonamos una parte de nuestra vida, una parte de lo que cada uno es como individuo. A veces renunciamos a demasiadas cosas.

El resultado de ese abandono fue que al acabar su relación no solo perdió a su pareja, sino que sintió que perdía algo más, sintió que había perdido una parte de sí misma, aquella que había dejado abandonada hacía tiempo y que ahora tenía que recuperar. Sin embargo, Sofía tenía claro que había sido una decisión personal muy consciente y que ahora era hora de avanzar, de aprender, de hacer un trabajo personal para encontrar las respuestas que llevaba un tiempo buscando, el momento para aprender del pasado y aprender a vivir el presente.

Su trayectoria profesional se había ido consolidando y en su trabajo, en todo lo que tenía que ver con el ámbito laboral, mostraba una gran seguridad. Su empresa había depositado en ella la máxima confianza y era Sofía quien representaba a la compañía siempre que

esta era invitada a participar en algún evento. Cada vez eran más reconocidas sus excelentes presentaciones. Pero si bien en el aspecto profesional todo estaba mejorando, su talón de Aquiles seguía siendo esa especie de ansiedad que le provocaba la necesidad de tener su futuro controlado. Necesitaba comprender de dónde surgía esa sensación de permanente inseguridad, esa preocupación que aún le robaba la energía y le impedía disfrutar plenamente del presente.

Mientras tanto, como le sucede a mucha gente, Sofía soñaba con encontrar a esa persona con la que pudiese sentir que encajaba. Soñaba con la ilusión de tener a su lado a alguien con quien compartir y recorrer un camino en común, la persona que, sin pretender moldearla, la aceptara tal como era, incluyendo sus defectos e imperfecciones, esa parte de ella misma que a veces prefería esconder. Aunque más de una vez por su cabeza pasaba un curioso pensamiento: «Cómo voy a encontrar a alguien que me comprenda, si muchas veces ni yo misma me entiendo...».

A Sofía le sucedía lo mismo que a otras muchas personas, que se preocupan por ser queridas, esperando ser amadas, en vez de aprender a amar, y así se pasan la vida buscando a la persona correcta en vez de convertirse en la persona correcta.

Existe un infinito universo interior dentro de cada uno de nosotros, un mundo en el que debemos adentrarnos para conocernos mejor, y en el que cada uno debemos adquirir un conocimiento más profundo, íntimo y personal, construir nuestro mapa para atravesar las tormentas y navegar por las imprevisibles aguas del océano de la vida. Sin embargo al nacer, a nadie le entregan el kit sobre cómo construir nuestra vida. Cada uno de nosotros tenemos que construirla, crear nuestro camino, encajar las piezas del complejo puzle de la vida. Nadie puede darnos la hoja de ruta hacia la sabiduría y el autodescubrimiento, tenemos que crear y recorrer nuestro propio camino.

Sería genial encontrar un camino más fácil y más seguro, pero también puede que nos lleve a una vida más vacía, porque son los retos los que nos fuerzan a superarnos. Nadie puede vivir nuestra vida por nosotros, a cada uno de nosotros nos toca construir ese ca-

mino con nuestra experiencia personal, con los errores y los aciertos, las vivencias, los aprendizajes, las pérdidas y los descubrimientos, los momentos de repararnos y reconstruirnos ante los desperfectos causados por las circunstancias de la propia vida.

Esa era la intrigante búsqueda en la que se embarcó Sofía. Buscaba algo que hasta entonces no se había planteado, la importancia del significado en la vida, de trabajar y vivir de una forma que tuviese un mayor sentido, de tener una sensación de propósito, de sentir que podía contribuir, aportar un valor, que de alguna forma pudiese marcar alguna diferencia, sabiendo que lo que hacemos también puede ayudar a alguien.

Al igual que Sofía, todos buscamos una vida en donde podamos sentirnos más realizados, sentir que importamos, sentir una mayor conexión con lo que nos rodea y con nosotros mismos. Ella quería librarse de esa especie de coraza que la reprimía y le impedía sentirse totalmente libre. Quería superar los miedos que limitaban su espontaneidad, quería mejorar sus relaciones y quitarse esa sensación de soledad que a veces sentía.

Su nueva vida estaba en marcha, seguía avanzando, aprendiendo, con todo lo que eso suponía, con su montaña rusa emocional, entre cimas y profundos valles, con los retos del día a día como inseparable compañía, navegando entre convicciones, dudas y grandes ilusiones, en su búsqueda personal para trabajar y vivir de manera que todo le aportase un mayor sentido y plenitud.

Ese era el emocionante camino en el que estaba embarcada Sofía, hasta el fatídico día en que se desmayó en medio del escenario. El día que despertó confusa en un hospital.