



AL BORDE
DEL DESBORDAMIENTO

Gemma J. Farrés

AL BORDE
DEL DESBORDAMIENTO



Primera edición: enero de 2026

© Comunicación y publicaciones Caudal, S. L.

© Gemma J. Farrés

ISBN: 979-13-87909-90-1

ISBN digital: 979-13-87909-91-8

Depósito legal: M-1267-2026

Editorial Adarve

c/Luis Vives, 9

28002 Madrid

info@editorial-adarve.com

www.editorial-adarve.com

Impreso en España

A la meva tieta, tot i sempre.

ÍNDICE

Agradecimientos.....	11
Prólogo	13
Introducción	17
Personajes (por orden de aparición).....	19
Café solo o desbordado	21
Tren destino Barcelona	29
La oferta del 70 %.....	39
Zapatos, mochila y frustración.....	47
Control descontrolado	59
Barcelona, Perú y una aplicación de citas	67
¿Por qué tengo que hacerlo todo yo?	73
¡Es que no me escuchas!	77
Cuando te olvidas de todo lo que has aprendido	89
Cuando tocas fondo	93

Las damas del parchís. ¿Te relajas cuando te relajas?.....	101
Cuando alguien se cuele en tu paz	111
Tenemos un café pendiente.....	117
La herida que nos mueve	123
Disculpa, llego tarde, me entretuve sufriendo	133
¿No tengo derecho a enfadarme?.....	141
¿Por qué todo me pasa a mí?.....	149
Opiniones gratuitas.....	157
El alma habla y la cabeza no escucha.....	163
Aprender a decir que NO	169
Verbena de emociones.....	177
No es mía, no la quiero	185
¡Cómo cambian las cosas!	189
Un calabacín enorme y una clínica psiquiátrica.....	197
Rueda de wasaps	203
Decálogo de las Desbordadas Anónimas.....	215

Agradecimientos

En primer lugar, quiero dar las gracias a todas las personas que me han ayudado a sobrevivir a mi desbordamiento. Sin ellas, nada de esto habría sido posible.

En segundo lugar, quiero mostrar mi agradecimiento a aquellas personas que me han motivado y dado ánimos para continuar trabajando en el manuscrito. Muchas de estas se han convertido en mis lectoras y lectores beta, y han sido de gran ayuda.

También quiero expresar mi gratitud hacia todas aquellas personas que han puesto a prueba mi capacidad para gestionar mi día a día. De ellas he aprendido y sigo aprendiendo cómo gestionar mejor mis emociones y mi vida.

A mis hijos, mis grandes maestros.

A Javier, por ser el primero en confiar en mí.

A Luis, mi editor, por ser una fuente de sabiduría, por su ayuda y por los consejos que han convertido mi manuscrito en este libro.

A Àlex, por sus enseñanzas en los cursos que he hecho con él y por haber dedicado parte de su tiempo a escribir el prólogo de este libro.

Por último, quiero darme las gracias a mí misma por atreverme a dar este paso.

Prólogo

Hay encuentros que parecen casuales, pero que, con el tiempo, uno descubre que estaban destinados a suceder. Yo los llamo momentos bisagra. Puntos de inflexión en los que la vida se bifurca. Así fue con Gemma. La conocí como alumna del Curso de gestión y marketing para terapeutas.

Su proyecto se llamaba *Desbordadas Anónimas*. El nombre lo dice todo: su intención era acompañar a otras mujeres que, como ella en ciertos momentos de su vida, habían sentido que la exigencia, el dolor, la incertidumbre... las sobrepasaban y desbordaban. La intención original de Gemma era convertirse en coach, acompañar en procesos personales y compartir herramientas que ella misma había ido integrando para recuperar su centro en medio del caos cotidiano.

Y precisamente ese es el punto que la hace especial. Una de las claves de un buen acompañante/coach es tener muy claro el sentido de lo que haces, es decir, el para qué quieres ser lo que quieres ser. Precisamente eso fue algo que me gustó mucho de Gemma, la claridad con la

que reconocía el motor profundo que sostenía su proyecto: **su deseo genuino de que ninguna mujer tuviera que transitar sola la sensación de estar al borde del desbordamiento.** Esa motivación es la que da sentido a todo emprendimiento auténtico y la que, con el tiempo, transformó su camino.

Recuerdo una mañana en la que quedamos en una pequeña tetería para hablar sobre su proyecto. Un lugar acogedor, cálido, silencioso, en definitiva un oasis en el que poder compartir y profundizar en temas importantes. Gemma compartía conmigo las dudas de su proyecto profesional. Estaba en un cruce de caminos, entre ser coach o avanzar en una nueva idea que ponía sobre la mesa: una historia que había escrito para ayudar a esas mujeres desbordadas. Y lo que buscaba, más que respuestas técnicas, era claridad. Ese día vi 2 cosas claras en ella; la primera que más allá de lo que decidiera, había en ella una motivación que no la abandonaría nunca: acompañar a mujeres que se sentían desbordadas fuera cual fuera el formato, y la segunda, que ese escrito iba a ser el inicio de algo mucho más grande.

Y este libro es la prueba de ello.

Un libro que es espejo y refugio, testimonio y guía. Porque como te contaba, Gemma no escribe desde la teoría ni desde lo aprendido en un curso de coaching o en las redes, sino desde la vida real, desde su experiencia, desde su maestría, en definitiva, desde su sabiduría interna. Sus relatos son escenas que cualquiera puede reconocer: discusiones en casa, prisas, malentendidos, emocio-

nes que nos arrollan antes de que podamos nombrarlas. Y en cada historia, en cada reflexión, hay una invitación a mirar distinto, a comprender, a respirar y a impulsar una transformación real.

Lo que más me gusta de este libro es que busca acompañar a esas mujeres desde un lugar genuino. Desde una ilusión interna de compartir. No dice «hazlo así», sino «yo también he estado ahí, y esta mirada me ayudó». Es un gesto humilde y al mismo tiempo profundamente transformador y potente: convertir la propia vulnerabilidad en un camino compartido hacia el cambio.

Gemma ha cumplido su propósito. Lo que en un inicio era un proyecto de coaching se ha convertido en una obra que cumple exactamente el mismo propósito: ofrecer una mirada amorosa y consciente en medio de la dificultad. Ese es el verdadero poder de la escritura: que trasciende a quien la escribe y se convierte en compañía para quien la lee.

Así que, querida lectora: abre estas páginas con calma, como quien se va a una tetería y se sienta a tomar un té en ese oasis de paz. Deja que las historias de Gemma te hablen, te muestren lo que quizá ya sabías pero habías olvidado. Permítete reconocerte en ellas y descubrir que, incluso cuando todo parece al borde del desbordamiento quizás ese pueda ser para ti, tu momento bisagra.

A por ello.

ALEX

Introducción

Este libro nace con el propósito de ser un manual de autoayuda basado en historias reales que cualquiera de nosotras y nosotros puede vivir. La protagonista, que empieza el camino del autoconocimiento, nos relata diversas historias de su día a día junto con su reflexión personal basada en el crecimiento personal.

Las vivencias descritas son cotidianas y comunes para muchas de nosotras y nosotros. Mi intención es que la lectora (o lector) se reconozca en las diferentes situaciones y tome consciencia de su forma de vivir.

Aunque existen muchas herramientas que nos explican cómo funcionamos, qué hay que hacer para reducir el estrés, cómo vivir mejor..., a menudo, resulta difícil aplicar estos consejos en la vida diaria. Escuchamos con pasión a formadores y comunicadores que nos transmiten su sabiduría, pero, para mí, la verdadera dificultad radica en bajarlo a tierra y aplicarlo en el día a día. Lo sabemos, pero lo olvidamos.

Mi objetivo es que, a través de las historias, las personas entiendan cómo se mueven por la vida; se reco-

nozcan, reflexionen y sean más conscientes de sus actos inconscientes. Creo que verse reflejado en una situación similar a algunas de las historias facilitará la integración de los conocimientos para que la lectora (o lector) pueda decidir cambiar cómo interpreta los hechos que vive.

Las historias y los personajes han estado inspirados en hechos reales, pero han estado adaptados y ficcionalizados, para dar forma al libro, por lo que cualquier parecido con la realidad es pura coincidencia (o no).

«Me lo contaron y lo olvidé.

Lo vi y lo entendí.

Lo hice y lo aprendí».

CONFUCIO

Personajes (por orden de aparición)

D. A.: Es una desbordada anónima que podría ser cualquiera de nosotras (o de vosotros).

Olga: Psicóloga y terapeuta de D. A. Tiene un centro llamado Resetea-T donde realiza las terapias.

Celia: Es una de Las Supermamis. Celia es decidida y segura, habla con firmeza y tiene las cosas muy claras.

Ruth: Es otra Supermami. Ruth es inteligente y perfeccionista. Le gusta tenerlo todo controlado.

Maya: Es la más pasota de Las Supermamis y, a veces, parece que esté en otro mundo. Es todo lo contrario a Ruth; sin embargo, se complementan y nadie entiende por qué se llevan bien.

Jan: Es el hijo pequeño de D. A.

Aleix: Es el hijo mayor de D. A.

Silvia: Es una de las mejores amigas de D. A. Se conocieron en la facultad y quedan a menudo.

Agustí: Pertenece al grupo de la infancia de D. A. Aunque no tiene una gran relación con ella, se encuentran siempre que el grupo se reúne.

Ramón: También pertenece al grupo de la infancia, pero tiene una gran amistad con ella. Se hicieron muy amigos durante la adolescencia y todavía mantienen esa complicidad.

Miquel: Es un conocido del gimnasio con el que D. A. intenta empezar una relación amorosa.

Iván: Es un compañero del trabajo con el que D. A. tiene una estrecha relación.

Marta: Es la hermana mediana de D. A.

Carmen: Es la hermana pequeña de D. A.

Lola: Es la cuñada de D. A.

David: Es la actual pareja de D. A. Se conocieron en una aplicación de citas y de momento la relación fluye bien.

Paola: Es una amiga de D. A. nacida en Venezuela. Trabajaron juntas hace años y comenzaron una bonita amistad.

Sonia: Es una amiga de la facultad de Silvia y de D. A.

Aina, Áurea y Verónica: Son compañeras del gimnasio de D. A. Hacen distintas actividades juntas, pero sobre todo, coinciden en la clase de Zumba.

Café solo o desbordado

Lunes, 6:25

Sé que es tarde, pero necesito tomarme un café antes de salir de casa. Hoy me espera un día largo y tengo un montón de cosas que hacer, así que me dirijo hacia la cocina. El pasillo está oscuro, todavía no ha salido el sol y no entra ninguna luz del exterior. No quiero encender las luces para no despertar a los niños y, aunque conozco el camino, avanzo lentamente con las manos extendidas para evitar golpearme con algo. Una vez dentro, enciendo las luces y observo que la cocina está limpia y ordenada. Todavía huele a la lejía que usé para limpiarla. Me gusta repasarlo todo antes de acostarme porque me da paz encontrarlo así por las mañanas. Sin embargo, una vez dentro me doy cuenta de que dejé los táperes que saqué del lavaplatos en la encimera, donde los puse esperando que se acabaran de escurrir. He de reconocer que me da mucha pereza secarlos a mano.

Enciendo la cafetera y compruebo que queda agua para un par de cafés. Mientras espero que se caliente el agua, decido guardar los táperes en el armario. Me concentro en organizarlos hasta que, de reojo, veo que la luz que indica la temperatura correcta se ha puesto verde. Ya puedo hacer el café, así que le doy al botón y empieza a salir ese elixir mágico tan deseado.

Aprovecho esos segundos mientras acaba de llenarse la taza para seguir ordenando los táperes. Mientras intento que quepan todos en el armario, que, por cierto, está lleno a reventar, un olor débil y apagado llega a mis sentidos. «No huele bien», pienso prácticamente al mismo tiempo que paro en seco y fijo mi mirada en la cafetera. Con asombro, observo que, en vez de café, sale aguachirri, un agua marrón e insípida prácticamente sin aroma ni alma. «¡Me he olvidado de poner la cápsula!».

Un pensamiento me aborda: «¡Es probable que al final tenga que ir corriendo!».

Cojo la taza y la enjuago con un poco de agua. Abro el dispensador en forma de cajón que tengo bajo la cafetera, tomo una nueva cápsula y me doy prisa. Empiezo a ponerme nerviosa, pienso que pasan los minutos y que se hace cada vez más tarde. Le doy de nuevo al botón para que la máquina empiece a hacer el café. Mientras, sigo en mi intento de guardar los táperes. Esta vez los voy ordenando por tamaños, intentando que ocupen menos espacio. «¡Ahora sí que huele a café!».

Me giro para apagar la cafetera y me doy cuenta de que no he vuelto a poner la taza, que está en el fregadero. «¡Madre mía! ¡Qué fallo!». Por suerte, la bandeja inferior

se ha llenado formando un montículo de café que parece contenerse tembloroso para no desbordarse por la encimera, como si él mismo supiera que la iba a liar y me quisiera ayudar. Ahora la responsabilidad cae sobre mi persona. Tengo que vaciarlo con cuidado de no derramar nada. Decido coger un plato hondo y poner el recipiente en él. Me muevo con cuidado hasta el fregadero, donde ya puedo tirar ese café que parecía delicioso y olía a gloria y que yo ya no voy a poder saborear.

—¡Ay! —grito con frustración—. ¿Cómo es posible que siempre me sucedan estas cosas? ¿Por qué todo me sale mal?

Retiro la cápsula usada y me dirijo a coger otra. Una sensación me aborda, creo recordar que he cogido la última. Y así es, cuando abro el dispensador, observo que solo quedan algunas cápsulas de café descafeinado. ¡Si no hay otra caja de reserva, me va a dar un ataque de nervios! Voy a la despensa y observo que, por suerte, queda una. «¡Que no me olvide de apuntar en la lista del súper que tengo que comprar café!», pienso.

Vuelvo a la cocina deprisa, nerviosa, pensando que estoy desbordada y que el día solo acaba de empezar, que llegaré tarde al trabajo y que tengo un montón de cosas que hacer. Pero estoy decidida a hacerme el café, así que coloco la taza y pongo una nueva cápsula. Justo cuando creo que todo está en orden, descubro que la cafetera se ha apagado y tengo que encenderla de nuevo. Mientras espero a que vuelva a estar preparada, me planteo si dejo los táperes encima del mármol, los pongo a presión en

el armario o los tiro directamente por la ventana. ¡Qué estrés!

La máquina está a punto. El enésimo café está preparado para salir y llenar mi taza. Decido no hacer nada más, pero, mientras tanto, sigo dándole vueltas a qué hacer con los táperes. Tengo demasiados, de distintas formas y tamaños, quizá debería tirar algunos o guardarlos en otro sitio. Claro que esto quiere decir que tengo el congelador vacío y que debería cocinar. Un ruidito me despierta de mis pensamientos. Reconozco el ruido. ¡Noooooooooooo! ¡La cafetera se ha quedado sin agua!

—Ya haré el café en la máquina expendedora del trabajo, me voy, no puedo más. Todo me sale mal. Yo solo... Yo solo quería hacerme un café —murmuro en voz baja, apretando los dientes con fuerza.

No obstante, soy consciente de que necesito un café antes de salir de casa. El café no solo me ayuda a despertarme, sino que me sube la tensión y, si no lo tomo, lo más probable es que me dé dolor de cabeza. Ese dolorcillo que se queda en el interior de mi frente como una nube negra que hace que los días sean de color gris apagado. «Con el día que me espera, solo me faltaría ir al ralentí», así que decido intentarlo de nuevo.

Esta vez, pongo agua, me aseguro de que todo el sistema se haya llenado, pongo la cápsula y dejo la taza en su sitio. Contemplo la taza blanca con letras azules que dibujan una frase motivadora que vaticina que hoy será un gran día. Le doy al botón verde de la cafetera, miro cómo empieza a salir el café y huelo ese aroma intenso y cálido

que tanto me gusta. Apago la cafetera y observo caer las últimas gotas que brillan con la luz. Parece que bailen en el aire antes de sumergirse en el resto del líquido que contiene la taza. Veo como algunas de ellas ayudan a formar esa espuma que se queda en la parte superior y que tanto me gusta. En ese momento, me doy cuenta de que ya estoy disfrutando de mi café.

Y me pregunto por qué no podía haber dejado los táperes en la encimera y simplemente hacerme un café. Me siento tan desbordada que intento aprovechar hasta el último segundo. Intento optimizar el tiempo y lo acabo perdiendo. ¡Qué rabia! No solamente he invertido más minutos de los que hubiese invertido haciendo una sola cosa, sino que me he desbordado y he perdido este tiempo al no disfrutar de él. Y, aunque sé que es tarde, ahora paro unos instantes mientras saboreo ese café tan deseado que va a ayudarme a despertar. Este momento me recuerda que, aquí y ahora, en mi presente, solo estamos mi café y yo, y esta agradable sensación.

Martes, 19:05 (Centro Resetea-T)

—¿Tú te preparas un café mientras te lo preparas? —pregunto entrando en la consulta sin tan siquiera dar las buenas tardes—. Disculpa. ¡Hola, Olga! Tengo tantas ganas de hacer la sesión contigo que ni te he saludado.

—Adelante, siéntate —contesta Olga pausadamente—. No entiendo qué quieres decir con prepararse un café mientras te lo preparas. ¡Cuéntame!

Hace calor en la sala, el ambiente es denso y parece cargado de emociones. Percibo que ha visitado a otros pacientes antes que a mí. Huele bien; el aroma es agradable y amable, me recuerda una débil mezcla de jazmín y rosas en su punto justo de intensidad.

Empiezo a hablar mientras me siento en el sofá. Siempre me ha gustado este sofá color chocolate. Es tan grande que al sentarme parece que me envuelva en sus brazos para darme una cálida acogida, su tacto es suave y reconfortante.

—Quiero contarte lo que me pasó el lunes. Estoy segura de que las sesiones que hacemos me van muy bien. Me he dado cuenta de que no soy capaz de hacerme un café y centrarme en ello, o sea, simplemente preparar un café y no hacer nada más —le explico casi sin respirar. Mis palabras se tropiezan unas con otras como si todos mis pensamientos quisieran salir a la vez.

Olga me mira y asiente con la cabeza para demostrar que me está escuchando. No me interrumpe, me deja que siga hablando.

—Normalmente, dedico los momentos que me quedan libres entre tareas para hacer alguna cosa de las muchas que tengo que hacer. Así avanzo e intento aprovechar el tiempo. Y está claro, al final, me despisto y acabo perdiendo más tiempo del que hubiese invertido al centrar mi atención en una sola cosa.

Olga mueve su cuerpo hacia delante; estoy segura de que va a hablar y siento que me va a reñir. Decido no dejarle decir nada y agrego con más rapidez que ella:

—¡Antes de que digas nada! ¡Lo sé! Soy una adicta a la multitarea. Mi cerebro salta de una cosa a otra, y eso ayuda a mi cuerpo a generar estrés y a sentirme más cansada. Lo sé, lo sé..., la teoría está clara, pero es que no sé cómo dejar de hacerlo. Tengo que confesarte que lo hago sin darme cuenta. ¿Es el maldito piloto automático? ¿Podemos trabajar en ello?

—Tranquila, lo haremos —dice Olga, que ha regresado a su posición inicial en el sofá y muestra una sonrisa burlona—, pero primero me gustaría que te escucharas cuando hablas. Vas tan deprisa y dices tantas cosas que imitas la manera que tienes de ir por la vida.

—Es cierto. Lo peor es que no me doy cuenta. Quizá tengo que poner más atención estando más consciente en mi presente.

—Quizás —añade Olga, mientras me mira por encima de sus gafas.

—¡Ya! Como hice ayer. Pero... es que en el día a día se me olvida.

—Lo más importante es lo que me cuentas hoy. Hay que empezar por ser consciente de cómo vivimos —explica Olga—. Simplemente, cada vez que te observes haciendo varias cosas al mismo tiempo, felicítate por darte cuenta, aunque ya las hayas hecho. Nunca te riñas por haber actuado así, aunque tu deseo sea hacerlo diferente. Poco a poco, te irás dando cuenta. Empezarás por ser consciente después de haber actuado como siempre. Con el tiempo, pasarás a detectarlo en el mismo momento en que lo haces: te observarás a la vez que te darás cuenta,

como si estuvieras viendo una película. Finalmente, serás capaz de detectarlo antes de caer en su trampa. En ese momento, podrás decidir cambiarlo.

Tren destino Barcelona

Sábado, 13:30

Me encuentro en la estación de tren de Vilafranca y acabo de comprender que he dejado escapar el tren que me llevaba a Barcelona, mi destino. Mientras me siento de nuevo en el banco, metálico y frío, intento entender cómo he podido dejar escapar ese tren al que todavía puedo ver alejándose de la estación. Escucho como se desvanece el sonido de las ruedas contra las vías mientras revivo la situación en mi cabeza: me observo inmóvil delante de la puerta del vagón abierta sin atreverme a subir.

No suelo coger el tren, pero hoy he ido a ver a un maestro de reiki que me han recomendado y que tiene su consulta en Vilafranca. Estoy buscando ayuda para sentirme mejor. No me encuentro bien, tengo mucha ansiedad y no sé gestionar el estrés. Me siento alterada, cansada y triste. Me enfado con mis hijos y discuto con todo el mundo. Mis amigos dicen que, estando divorciada y sola, sin ninguna ayuda y con dos hijos adolescentes, un

empleo que requiere responsabilidad y dedicación, más las tareas de la casa, las extraescolares, etc., es normal. Sin embargo, yo sé que hay algo en mí que tengo que cambiar, aunque todavía no sé el qué. La verdad es que no me siento bien y quiero gestionarlo mejor.

Hace algunos meses que empecé a hacer sesiones de acompañamiento con Olga. Creo que fue un acierto porque estoy aprendiendo a controlar mi estrés y mis emociones desde el autoconocimiento, pero necesito más ayuda. Siento que me duele todo el cuerpo y que me estoy quedando sin fuerzas. Me han comentado que este terapeuta hace milagros. Utiliza y canaliza la energía del universo para promover la relajación y reducir el estrés. Al mismo tiempo, te ayuda a recuperar la energía vital y superar el cansancio. Así que hoy he llegado hasta aquí intentando encontrar una solución a mi manera de vivir el día a día.

Un amigo mío me ha traído en coche desde Barcelona. Ya me había advertido que debería volver con otro medio de transporte porque él no podría llevarme de vuelta. Al finalizar la sesión, me he dirigido a la estación para regresar en tren. La sesión ha sido fantástica; el terapeuta ha mezclado digitopuntura con algo parecido al reiki. He notado como se conectaban todos mis sentidos y como una descarga eléctrica recorría mi cuerpo entero. Durante un momento, se me han puesto todos los pelos de punta. Ahora me siento bien.

Al llegar a la estación, una chica muy amable me ha ayudado a sacar el billete de las máquinas amarillas que

te dan la bienvenida cuando entras en casi todas las estaciones de tren. Aunque deberían ser fáciles de usar, a veces no son tan intuitivas. La chica, que era muy joven y vestía el traje de la Renfe, me ha indicado, con una gran sonrisa, que el tren pasaba a las 14 h por la vía 2. Me encanta cuando me cruzo con personas que me transmiten alegría y positividad.

El interior de la estación, oscuro y apagado, sorprende por su contraste con la fachada exterior limpia y pintada con los colores granate y *beige* característicos de este tipo de edificios. Dentro el espacio es frío, las luces tenues y no tiene vida. El techo está formado por vigas de hormigón pesadas que parecen cansadas por el esfuerzo que tienen que soportar. La pared es gris y está sucia; se puede distinguir el rastro que ha dejado el agua de la lluvia a lo largo del tiempo.

He mirado la hora y he visto que faltaban más de veinte minutos para que llegara el tren. Me he dirigido al andén y me he puesto a leer. Acabo de empezar un libro que me parece muy interesante. La portada es extraña: muestra el rostro de una mujer asiática del cerebro de la cual surgen siluetas que bailan libres por encima del agua y están rodeadas de cromosomas. Pero no solo me llamó la atención la portada, sino también el título: *La biología de las creencias*. «¿Qué tipo de biología puede tener un pensamiento?».

Prácticamente, me he centrado en la lectura hasta que he oído el ruido mecánico y agudo que hacen los trenes al moverse por las vías y que iba aumentando a medida

que llegaba a la estación. El reloj de la estación marcaba las dos en punto. He cerrado el libro, me he levantado y me he acercado al vagón, que frenaba lentamente enfrente de mí. Al leer los carteles, he visto que indicaban que se dirigía a Manresa. He pensado: «Yo voy a Barcelona. Este no es mi tren». Mientras el tren se detenía completamente, he vuelto a mirar el reloj para comprobar si era la hora en la que debía pasar mi tren y he confirmado que estaba en la vía correcta. No entendía nada. «Seguramente es otro tren. Siempre van con retraso y será el anterior al que yo debo coger, que llega tarde». Con esta certeza, me he vuelto a sentar en el banco para continuar leyendo. El banco está frío y me estremezco al notar esa sensación. Siempre me he preguntado por qué los bancos de las estaciones suelen ser metálicos, de piedra o de plástico; todos ellos confieren un toque impersonal y poco acogedor al lugar. «¿No sería mejor que los asientos fueran cómodos para que los viajeros, con ganas de llegar a su hogar, pudieran gozar de un momento agradable mientras pasan el tiempo esperando a un tren?».

Estaba abriendo de nuevo el libro cuando algo ha llamado mi atención. He mirado a mi alrededor y he visto que había mucho movimiento. Todas las personas que estaban en la estación subían al tren y no quedaba nadie en el andén. Me he preguntado si existía la posibilidad de que ese fuese el tren que yo estaba esperando y si debería subir. Me he levantado súbitamente del banco y me he dirigido hacia el tren, pero el miedo a equivocarme me ha paralizado. Me he quedado delante de la puerta, quieta,

casi sin respirar, y no he subido. En el mismo momento en que se han cerrado las puertas, me he dado cuenta de que Barcelona está en el camino de Vilafranca a Manresa y que el tren pasaría por allí. Me he quedado inmóvil, de pie, enfrente de la vía vacía, en un andén también vacío. Ya no se escucha ningún sonido, ni se percibe ningún movimiento. Simplemente, noto un escalofrío que recorre mi cuerpo y me avisa de que estoy en *shock*. Ahora, no puedo hacer nada más que reírme de mí.

Me pregunto por qué creía que en el tren debería indicar: «Dirección Barcelona». ¡Está claro! Barcelona es el centro de mi mundo y mi creencia es que todos los trenes deben salir o llegar a Barcelona; por tanto, esa es la dirección que el tren debería señalar. Cuando conduzco por cualquier carretera, siempre hay indicaciones hacia Barcelona. «¿Por qué no debería ser igual en el tren?». Me doy cuenta de que simplemente se trata de una creencia, una creencia mía. Una creencia que en ningún momento me había cuestionado hasta hoy. Es cierto que, cuando leo libros o escucho charlas de autoconocimiento, uno de los temas clave son las creencias, especialmente las creencias limitantes. Las creencias limitantes son ideas o convicciones que tenemos sobre nosotros mismos o sobre lo que nos rodea y que nos limitan o impiden seguir nuestros sueños. Son aquellas creencias que tenemos escondidas dentro de nuestro ser y que, sin ser conscientes de ellas, influyen en nuestra manera de actuar, tomar decisiones importantes y crecer personal o profesionalmente.

Nuestra manera de interpretar la vida, las ideas prefijadas sobre nuestro entorno, el cómo queremos que nos traten, nuestras expectativas... En fin, todo lo que pensamos se basa en una serie de ideas prefijadas llamadas creencias. Las hemos ido adquiriendo y conformando a lo largo de nuestras experiencias de vida. Lo que nos han enseñado las personas que nos rodean y lo que nosotros hemos interpretado o sentido cada vez que nos han dicho algo ha conformado un sistema de creencias personales. Estos patrones que hemos ido configurando al cabo de los años, las certezas que damos por hechas sin cuestionar si son ciertas o no, dirigen nuestra manera de vivir. Este sistema de convicciones inconscientes hace que nuestro cerebro funcione de manera automática en muchos momentos de nuestra vida y nos lleva a actuar basándose en estos patrones que hemos ido interiorizando desde nuestra niñez. La situación que acabo de vivir es un claro ejemplo de cómo funcionamos.

El reloj de la estación colgado de un poste metálico sigue su curso. Aunque se encuentra fijado al andén, sus agujas no paran de moverse. ¡Qué imagen tan extraña! Un objeto inmóvil, anclado al suelo e inerte al paso del tiempo señala la fluidez de la vida de los pasajeros que esperan el movimiento de los trenes. Ya han pasado diez minutos.

Me muevo no sé muy bien hacia dónde. Al final del andén hay un panel de anuncios. Me acerco a él y compruebo que el próximo tren pasa a las 15 h, por la vía 2. «Al menos no tengo que cambiar de vía». Se me escapa

una sonrisa mientras sigo dándole vueltas a lo que ha pasado. «¡Vaya! Una vez que el tren llega puntual, yo lo dejo escapar. ¿Cómo he podido pensar que no era mi tren si ha pasado a la hora correcta por la vía indicada? ¿Cómo he podido justificar que no era el tren simplemente afirmando que los trenes nunca llegan puntuales?». Parece ser que, inconscientemente, solo nos centramos en lo que confirma lo que creemos. En cada momento de nuestras vidas, escuchamos, vemos y procesamos solo lo que está en consonancia con nuestros pensamientos. A este mecanismo se le llama sesgo cognitivo. «¿Me voy a dar otra lección de autoconocimiento?». Parece que sí.

Si pienso que todo me sale mal, no notaré aquellas cosas que me salen bien. No las interpretaré y mi cerebro las dejará pasar porque no le interesa aquello que no le da la razón. Cuando discuto con alguien, solo escucho aquellas cosas que me dan la razón y busco argumentos que se alineen con mis pensamientos. «¿Cuántas discusiones habré tenido basándome en argumentos tan tontos como la justificación sobre la puntualidad de los trenes?». ¡Parece de locos! Me gusta entender cómo funciona nuestro cerebro porque eso me ayuda a entender cómo funciona yo. Este detalle también me hace sonreír. Creo que intentaré acordarme de esto cuando esté en medio de una discusión. Saber la teoría está muy bien, pero aplicarla al día a día cuesta mucho. Estas pequeñas anécdotas hacen que para mí sea más fácil recordarlo. Sin embargo, también debo admitir que he sentido miedo: miedo a equivocarme, a perderme, a no saber dónde iba a llegar... El miedo

ha sido un factor importante para no subir al tren. Me ha paralizado. El miedo teje redes invisibles que nos atrapan como si fuesen telarañas, cuerdas pegajosas que no nos dejan movernos. ¿Por qué nos paraliza tanto el miedo? ¿Nos da miedo equivocarnos? ¿Nos da miedo reconocer que nos equivocamos? ¿Nos da miedo lo desconocido? ¿Qué es lo que más miedo nos da? Y hago una nueva reflexión: «¿Qué hubiese pasado si me hubiera equivocado de tren?». Probablemente nada, ¿verdad?

Y, después de filosofar con mis pensamientos, no me queda más remedio que sentarme a leer mientras espero al siguiente tren. «La evolución, el cómo somos, no está solo escrito en la genética, sino que está condicionado por lo que nos rodea», explica Bruce Lipton, autor del libro que estoy leyendo. ¿Será casualidad?

Pasa el rato y aparece un nuevo tren dirección a Terrassa que me lleva a Barcelona; donde un autobús dirección a mi barrio, otro de los centros de mi mundo, me llevará a casa.

Domingo, 17:17 (con Las Supermamis)

—¡No me lo puedo creer, Celia! ¿Y llegaste hasta Vic? ¿No solamente cogiste el tren equivocado, sino que además no te diste cuenta hasta llegar a Vic? Creo que prefiero estar una hora esperando en la estación a vivir tu aventura —dije sorprendida.

—¡Anda que tú! ¿Cómo no sabías en qué dirección debía ir tu tren? ¿No lo miraste? —añadió Ruth—. Debe-

rías saber que los trenes indican la dirección final, no las paradas.

Nos hemos reído mucho durante toda la tarde. En algunos momentos, nuestras carcajadas han despertado la curiosidad de los que nos rodeaban, que nos miraban con disimulo para intentar adivinar qué era aquello tan gracioso que nos hacía reír tanto. Creo que incluso hemos sido la envidia de algunos de los que nos observaban, anhelando nuestra felicidad, mientras que otros sonreían al vernos. Es curioso cómo cada persona reacciona diferente a lo que sucede a su alrededor.

Ruth, Maya, Celia y yo solemos quedar algunos domingos por la tarde para charlar. Hace tiempo que lo hacemos. Nos conocemos porque nuestros hijos van a la misma clase en el colegio, nos llevamos bien y quedamos algunas veces. Esta tarde ha sido muy divertida. Les he contado lo que me pasó en la estación de tren de Vilafranca y el resto ha contado otras anécdotas parecidas. Al acabar la tarde, nos hemos despedido con fuertes abrazos deseándonos volver a vernos en una próxima ocasión.

Al regresar a casa caminando, dejo volar a mis pensamientos. Recuerdo las distintas situaciones vividas por mis amigas y los trenes. Me doy cuenta de que cada una habría actuado diferente según sus creencias y sus patrones de vida. Para poder cambiar nuestras creencias, es necesario reconocerlas, saber el cómo y el porqué de los comportamientos. Y esta parte es la que requiere más atención porque vivimos en modo piloto automático y no somos conscientes de ellos. Esta manera de vivir, a

veces, nos lleva a una vida llena de desbordamiento y de sufrimiento.

En mi caso, el temor por equivocarme, mis miedos y mi baja seguridad se manifestaron claramente en la estación del tren. Está claro que Celia no puede comprender lo que yo hice. Ella nos explicó que con su decisión y seguridad subió al tren sin siquiera plantearse que existiera la posibilidad de estar equivocada. Seguro que a Ruth esto no le habría pasado, siempre lo tiene todo controlado. ¿Y Maya? Maya no habría ido al terapeuta. Ante esta diferencia en nuestros patrones de comportamiento, no solo comprendo cómo funciono de manera individual, sino que también empiezo a reconocer las diferentes maneras de abordar las situaciones, ninguna de ellas reprochable. Cada una basada en personalidades distintas, ni mejores ni peores a la mía. No puedo criticarlas, simplemente tengo que aceptar que son diferentes.

Y me pregunto: «¿Cuántos trenes habré dejado escapar durante mi vida simplemente por el miedo a equivocarme? ¿Quizás haya dejado escapar trenes correctos que nunca volverán a pasar? O quizá no, quizás haya sido mejor dejarlos pasar».

Inmersa en mis reflexiones, llego a casa casi sin darme cuenta. Ahora empiezo a pensar qué puedo preparar para cenar.