

Tu *storytelling* vital

Vamos a contar verdades (bonitas)

¿Te has parado a pensar alguna vez qué historia te cuentas sobre ti mismo? Si esta pregunta te sorprende, significa que aún no eres consciente de que la visión que tienes de ti y de las cosas que te suceden forman tu «*storytelling* vital» y acaba siendo un oráculo.

Lo que a veces llamamos suerte, el destino, es fruto de lo que cada persona se cuenta sobre su vida una y otra vez. Hay quien se esfuerza en hacer de su existencia una historia oscura y desafortunada, en la que todo va de mal en peor, y quien, por el contrario, traza un relato positivo de su guión vital.

Las personas que pertenecen a esta segunda categoría interpretan incluso los pequeños contratiempos —jamás los etiquetan como «grandes» o «terri-



bles»— en clave de ganancia: suceden en este momento y lugar para que afloren a corto plazo beneficios aún mejores.

Para entender el *storytelling* personal de un signo u otro podemos tomar como ejemplo práctico a una persona que pierde un trabajo que, de hecho, nunca le había gustado.

A partir de aquí, como guionistas de nuestro propio destino, podemos contar la historia de dos modos diferentes:

- **NARRADOR NEGATIVO:** «Soy un fracasado sin suerte. Es verdad que el trabajo no era gran cosa y que no me gustaba, pero era mejor eso que nada. ¿Qué voy a hacer ahora? ¿Cuánto tardaré en conseguir otro empleo? A mi edad, me va a resultar muy difícil encontrar otro y, si lo consigo, seguro que las condiciones son aún peores que en éste, y me harán un contrato temporal para luego echarme. ¡Con lo mal que está todo!»
- **NARRADOR OPTIMISTA:** «Ahora que se me ha pasado el disgusto, me alegro de no tener que volver a ese trabajo, porque no me llenaba y sé que puedo brillar más en otro lugar donde desarrollar mis capacidades. Sé que este despido será para bien. Ahora tengo que decidir qué voy a hacer con mi vida para conseguir algo mucho mejor que lo que tengo. Sé que puedo lograrlo».

Después de cualquier acontecimiento o vivencia, la mente se entrega a flujos de conciencia como éstos, y son algo más que un

ruido de fondo. De hecho, son verdaderos oráculos, ya que estamos delimitando lo que va a suceder a continuación.

En el primer caso, la persona se ordena a sí misma seguir fracasando a través de mandatos como *soy un fracasado* (= no puedo hacer otra cosa que fracasar) o *todo está muy mal* (= no hay oportunidades para mí).

En el segundo, la persona fija un oráculo optimista, dando espacio para que sucedan cosas positivas. Y eso es lo que termina ocurriendo.

No se trata de magia, sino de un proceso que la psicología ha estudiado sobradamente y que las estadísticas corroboran.

Nuestro flujo de conciencia no se produce de forma aislada, sino que se repite una y otra vez hasta que estas órdenes —del signo que sean— quedan fijadas en nuestra mente.

Volviendo al ejemplo del despido, la persona con un *storytelling* negativo llevará ese argumento a la consiguiente búsqueda de empleo, y vivirá limitaciones como éstas:

- Al ver ofertas de trabajo, descartará las más atractivas y ambiciosas porque su relato de vida le dice que no son para él/ella.
- Cuando envíe una solicitud, lo hará con poco convencimiento desde su oráculo negativo, por lo que tendrá menos posibilidades de obtener respuesta.
- En caso de llegar a la entrevista, dado que la persona se ha construido una historia negativa sobre lo que sucederá, de forma inconsciente el candidato procurará que sea un fra-

caso. Se mostrará nervioso, dubitativo y poco proactivo, con lo cual transmitirá una imagen poco deseable para quien lleva a cabo la selección.

Al no recibir más noticias, esta persona comentará a sus allegados: «¿Lo veis? Ya os decía yo que no iba a salir bien», sin darse cuenta de que ha sido ella misma quien ha escrito el argumento de la historia, con su desarrollo y su final.

Proyectamos oráculos positivos o negativos constantemente y en todos los campos de nuestra vida: en el amor, en las relaciones sociales, en el dinero, incluso en la salud. Quienes están convencidos de contraer enfermedades someten a su cuerpo a un estrés que al final acaba traducándose en problemas de salud.

En un ejemplo de signo opuesto y mucho más trivial, el seductor incansable logra una conquista tras otra porque está convencido de que sus artes van a funcionar.

Por lo tanto, como decía Henry Ford: «*Tanto si dices que puedes como si dices que no puedes, estás en lo cierto*». Los relatos que nos contamos a nosotros mismos acaban haciéndose realidad con nuestra ayuda inconsciente.

Una vez sabido esto, decide: ¿CUÁL QUIERES QUE SEA TU HISTORIA?

PRIMERA PARTE

La escuela de la superación

*Detrás de cada obstáculo
hay la semilla del crecimiento*

Antes de trabajar con tu historia, voy a contarte la mía, como ejemplo de cómo se puede transformar un inicio muy adverso en esperanza, luz y realización. La alquimia de la mente es capaz de eso y de mucho más, como explicaré a continuación, siempre que sepamos sintonizar la emisora correcta para convertir una mala experiencia en la antesala de la felicidad.

Actualmente tengo una marca de cosméticos naturales, Golden Pyramide, que cuenta con más de doscientos productos que se venden por medio mundo con gran aceptación. Paralelamente, he ejercido de terapeuta a lo largo de treinta años y puedo decir que he tenido la suerte de ayudar a miles de personas, además de crear un método para dejar de fumar con un alto nivel de eficacia.

Día a día dirijo mi empresa, organizo seminarios, recibo a clientes y distribuidores y viajo para dar charlas. Puedo considerarme una mujer afortunada, estoy satisfecha conmigo misma y con la vida, porque ahora mismo tengo el privilegio de compartir contigo, querido/a lector/a, estas experiencias e inspiraciones. Son herramientas que me han ayudado a salir de todas las dificultades y que vas a poder poner en práctica por tu cuenta.

Sin embargo, mi biografía no ha sido un lecho de rosas, como podrás ver más adelante. Sí ha estado llena de aprendizajes que me han llevado hasta aquí. Tal como afirmaba Sigmund Freud: *«Doy gracias a la vida porque nada me fue fácil»*.

Contar para vivir

Nací un 10 de junio de la década de los cincuenta como la pequeña de cuatro hermanos. Catorce años después de haber tenido su último hijo, mi madre quedó embarazada de mí. Por aquel entonces, ser madre a los cuarenta años no era habitual, por lo que tardó mucho en aceptar su nuevo embarazo.

A mis hermanos les daba vergüenza ver a mi madre embarazada y fuera de edad, pero al mismo tiempo les hacía ilusión tener un bebé, un juguete, alguien a quien cuidar, mimar y moldear.

Parece ser que yo no quería llegar a este planeta, ya que mi madre estuvo un día y una noche enteros de parto. Nací en casa con la comadrona tras una noche infinita y una mañana interminable de esfuerzo para mi madre.

Cuando asomé la cabeza y pude por fin experimentar mi primera respiración, mi madre se desmayó y tardó dos días en querer saber de mí. No me tomó en brazos ni me dio el pecho al principio, así que, con pocas horas de vida, ya pude sentir en mi alma lo que significa el rechazo y la falta de cariño.

Aun así, mi infancia fue muy feliz. Recuerdo las tardes de verano en la calle, charlando animadamente con todas las vecinas

y compartiendo limonada o cualquier bebida fría que preparaban las madres. Durante nuestras tertulias al fresco, de vez en cuando pasaba un carro, alguna bicicleta, y el gran acontecimiento era cuando circulaba por allí algún coche.

En aquella época empecé a practicar el poder de la imaginación con nuestros juegos de niños. Unas veces estábamos en la selva, otras en un castillo medieval. Siempre maquinábamos historias con final feliz.

Entre todos los chiquillos de nuestra panda, en el barrio de Sants de Barcelona, uno de ellos que se llamaba Rafa destacaba en el arte de contar historias. Él lograba tenernos siempre en vilo. Me convencía de que un apuesto príncipe me declaraba su amor, o bien nos transportaba a la selva, donde estábamos a punto de morir por el ataque de una manada de leones feroces.

En todas esas historias que nos contábamos siempre había justicia, y triunfaba el bien sobre el mal. El héroe obtenía su merecida recompensa y la admiración de todos los demás.

Teníamos siete años y estábamos totalmente conectados con la inocencia, la alegría y la intuición. Yo me aferraba a aquellos momentos y deseaba que la vida fuera siempre así, hasta que la voz de mi madre me gritaba: «¡Lolín, a cenar, que ya es tarde!»

A regañadientes, entonces salía de mi mundo perfecto y me situaba en el espacio de los adultos, donde siempre había peleas, discusiones y desavenencias. ¿Por qué no podía ser como en los cuentos o como en las maravillosas historias que contaba Rafa? La vida me iría enseñando y llegaría un momento en el que lo entendería.

1.º PRINCIPIO DEL *STORYTELLING* VITAL

*Crear en nuestra mente una situación mejor
que la que vivimos, a través de nuestra imaginación,
nos cura de «la realidad» impuesta,
y nos prepara para alcanzar nuestros deseos más profundos.*

Una decisión que lo cambió todo

El día en que mi vida iba a dar un vuelco yo estaba contenta en la escuela. Esperaba, junto con el resto de las niñas, para la revisión médica que iban a hacernos un médico y una enfermera. Poco podía suponer yo que de ese examen rutinario se derivaría todo lo que iba a sucederme a partir de entonces.

«Contar historias bonitas» no es un arte que se limite al presente y al futuro cuando aprecias quién eres y proyectas un escenario favorable para lo que debe suceder. También podemos usar el *storytelling* positivo al pensar en nuestro pasado, por muy terrible que pueda haber sido.

Las vivencias que explicaré a continuación no las quiero calificar de desafortunadas, pues han sido grandes maestras para mi desarrollo y evolución. El aprendizaje a través de las experiencias dolorosas que estaba a punto de iniciar, siendo sólo una niña, me abriría la puerta para entrar en mi mundo interior, al comprender que somos algo mucho más grande e infinito que nuestro cuerpo físico.

Tras aquella revisión, el médico quiso hablar con mi madre.

Todavía recuerdo la cara del médico y, sobre todo, su tono de voz. Hablaba con mucha seguridad y aplomo del problema y de la solución, dejando entrever que esa propuesta era lo único que se podía hacer.

Mi madre se lo creyó todo, ya que por aquel entonces las opiniones de los médicos eran incuestionables. Al llegar a casa, comunicó compungida a mi padre y a mis hermanos que, al parecer, yo tenía un problema en los pies.

Andaba de puntillas algunas veces, tal como había visto el médico aquella mañana, pero él no había entendido que era algo deliberado por mi parte. Desde muy pequeña, yo ensayaba en secreto el ballet de *El lago de los cisnes* una y otra vez.

Me fascinaba la danza clásica y mi sueño era ser bailarina, por eso siempre andaba de puntillas. Así se lo expliqué al médico. Intenté transmitirle que no tenía nada y que me había acostumbrado a caminar así para practicar, pero no me escuchó...

Su conclusión, sin recoger otras opiniones, fue que había que operarme. Primero sería un pie, donde me harían un corte en el dedo y otro en el tendón de Aquiles. Una escayola de tres meses y ya está. Según él, quedaría perfecta.

Aquella decisión médica cambiaría mi vida para siempre. La verdad es que no sé qué habría pasado si no hubiese asistido a esa revisión, o si sencillamente mi madre no hubiera convertido en una doctrina lo que dijo el médico. Sólo sé que aquella «sencilla operación» se convertiría en un sinfín de intervenciones que se

prolongarían a lo largo de siete años, durante los cuales permanecería ingresada en un hospital.

El hospital sin vida

Con la inocencia y alegría de una niña, convertí el día de mi operación en un gran acontecimiento. Mi madre me había asegurado que «no sería nada», que todas mis amigas me vendrían a ver al hospital y me traerían mis pasteles favoritos: lionesas de nata, saras de almendras, melindros...

Aquel día que cambiaría mi vida, recuerdo que yo llevaba un precioso vestido verde de cuadros y unas sandalias. En el pelo, una diadema del mismo tono que mi vestido.

Íbamos solas mi madre y yo.

El edificio del hospital era viejo y no estaba bien mantenido. En la portería había una monja. Me llamó la atención su tocado blanco almidonado y con las alas hacia fuera, como si fuera un avión. El hábito negro le llegaba hasta los pies. Tenía un enorme rosario colgado del cuello, y sus manos formaban una extraña posición debajo del uniforme.

Nos acompañó por unos largos pasillos. Todo olía raro, como a triste, a enfermedad.

Llegamos a una enorme sala con dos hileras de camas que tenían ruedas y barrotes. Eran muy altas y sobre ellas vi las caras pálidas y tristes de niñas y mujeres de diferentes edades. Aquellas miradas vacías, sin alma, me impresionaron mucho.

Yo iba saludando con la mano y diciendo: «Hola, buenos días, vengo a operarme». Ellas ni se inmutaban. De hecho, apenas me miraban. Parecía que hubieran perdido la capacidad de sorprenderse.

Luego me enteré de que algunas llevaban años allí. Las habían operado innumerables veces y habían perdido la esperanza de volver a ver el sol, de sentir la brisa fresca acariciar su piel, de recuperar la alegría y la ilusión que alguna vez habían tenido.

Recuerdo que le pregunté a mi madre qué pasaba con aquellas niñas y qué hacían allí. Me dijo que estaban enfermas, pero que yo no me preocupara, porque a mí no me pasaría lo mismo, porque lo nuestro era una cosa sin importancia.

Mis sentidos me decían, sin embargo, que tenía que correr, escaparme, huir de aquel lugar donde no había vida, donde la luz y la alegría no tenían cabida.

La intervención

Vinieron a buscarme para la operación dos hombres en bata verde, gorro y guantes. De repente, sentí mucho miedo y me di cuenta de que mi madre también estaba afligida. Forzó una sonrisa y me dijo:

—Ve con ellos, Lolín. Te van a curar.

Recuerdo que me invadió un frío que me heló la sangre. La intuición me impulsaba a huir, pero al final la obediencia prevaleció. Les di la mano y, poco después, me vi tumbada en una camilla con una enorme luz encima de mí.

Recuerdo que la luz y todo lo que había en aquel quirófano empezó a dar vueltas. Mareada, yo oía las voces de los médicos a lo lejos que se reían. Me pregunté cómo se podían reír estando yo tan asustada.

Cuando desperté en mi cama, mi madre estaba sentada a mi lado. Ver su rostro allí me reconfortó.

La pierna me dolía como si me hubiera pasado un camión por encima. Yo lloraba y mi madre, muy nerviosa, tocaba el timbre. Le pidió un calmante a una enfermera de expresión impasible, que dijo que yo tenía que aguantar y esperar. No me podían dar calmantes por más que lo pidiéramos. El amor y la felicidad no existían en aquel lugar.

Mi conexión con el dolor físico, tan desconocido para mí hasta ese momento, empezó en aquella habitación, en aquel hospital, aquel día. Y no saldría de mi vida hasta muchos años después, aunque eso yo aún no lo sospechaba.

Después de tres días en el hospital, aquel poderoso médico declaró que todo había ido muy bien y que podíamos ir a casa. Mi madre me cargó hasta la calle y allí tomamos un taxi que me llevaría de regreso al hogar.

El recibimiento que tuve al llegar a mi barrio me hizo sentir muy importante. Mis amigas venían a verme cuando volvían del colegio y, sobre todo al principio, me traían pasteles y tebeos. Me hacían sentir especial.

Mi madre me acomodó en una habitación: la más grande que había en casa. Tenía una ventana por donde entraba luz natural.

Cada mañana me lavaba y me aseaba. Luego me daba el desayuno y se iba al mercado.

Era hermoso ver, a su regreso, las verduras y los alimentos que había comprado para aquel día. Yo le preguntaba por todo lo que salía de su cesta: qué comeríamos ese día, que cenaríamos, qué fruta había en esa temporada.

Éstas serían mis principales distracciones durante los tres meses que duró mi convalecencia, además de las visitas y novedades que me contaban mis amigas cuando me venían a ver.

Yo soñaba con el momento en el que me quitarían la escayola. Entonces todo sería otra vez como antes, me decía. Podría volver a correr, ir al colegio, jugar en la calle, ir a misa con mis dos amigas y al cine los domingos...

Mi mente infantil no podía imaginar que las pruebas más duras no habían ni siquiera empezado.

Convalecencia en casa

En las largas horas que pasaba en aquella habitación sola, mi entretenimiento preferido era peinarme, mirarme al espejo y leer muchos tebeos. Mi madre me traía del quiosco los que me gustaban más. Me encantaba el Capitán Trueno, tan bueno, justo y galante, con su amada Ingrid a la cual salvaba y protegía con su propia vida.

Yo imaginaba que el mundo era así, o que al menos debería ser así. Las personas tenían que ayudar a los demás, desear para los otros lo mismo que para ellas mismas.

2.º PRINCIPIO DEL *STORYTELLING* VITAL

*Más allá de las señales negativas que recibamos,
a través de noticias, rumores y personas tóxicas,
debemos actuar como si estuviéramos en el mejor
de los mundos posibles.*

Otra de las cosas que solía hacer durante aquellas horas de soledad era entretenerme pensando en que pronto me quitarían la escayola y que podría hacer todo aquello que me gustaba tanto.

Sin embargo, el yeso empezó a mancharse con unos líquidos que no eran exactamente sangre. Olían mal, muy mal, y los dedos del pie que asomaban por la escayola empezaron a hincharse y a ponerse muy morados.

Mi madre llamaba a las monjas del hospital y le decían que eso era normal, que se trataba de una reacción de la cirugía, que había que esperar a que me quitaran el yeso.

Ante aquel intenso olor que empezó a invadir el cuarto durante mi convalecencia, mi madre se cuestionaba si ir o no al hospital para que vieran qué pasaba dentro de esa escayola que rezumaba podredumbre. Me decía: «Lolín, qué hacemos, ¿vamos?»

En mi papel de niña asustada, yo quería evitar a toda costa volver a pisar aquel hospital tétrico y desolador, donde la gente estaba triste y todo olía a cloroformo. Por eso le decía: «No, mamá,

no será nada», y ella se relajaba, tomaba el bote de colonia de lavanda y me rociaba a mí y toda la cama.

Así, con ese ritual diario de tapar lo inocultable, llegó el tan esperado día de retirar la escayola, con la ilusión de que ahora sí caminaría como se debe caminar.

Lo que el yeso ocultaba

Entramos en una habitación con una camilla y poco más. Al poco, apareció sor Visitación, que era la ayudante de quirófano y que, en adelante, por infortunio, tendría la ocasión de ver a menudo.

Vino con una máquina que tenía una ruedecita que giraba con un ruido aterrador. Empezó a cortar la escayola por la parte de los dedos, y siguió hasta que llegó a la rodilla. Después, con unas tenazas muy grandes empezó a abrir la escayola para que mi pierna pudiera salir.

Mi madre me cubría los ojos con su mano. Me pedía: «Tú no mires y así no te pondrás nerviosa».

Mientras decía esto, me tapaba con fuerza los ojos y me repetía: «¿Qué vamos a hacer, hija mía, qué vamos a hacer?» Tampoco olvidaré nunca la voz de sor Visitación, que decía: «*Oh, Dios, qué es esto, aquí hay más mierda que en el palo de un gallinero*».

Un timbre muy fuerte resonó como una alarma.

Yo sabía que no estaba sucediendo nada bueno, porque mi madre lloraba y la monja tocaba el timbre con gran urgencia.

Al poco tiempo, apareció el médico, el mismo que había convencido a mi madre de que andar de puntillas para nada era bueno y normal, y dictaminó: «*Gangrena, es gangrena, sor Visitación. Se ha gangrenado el pie*».

Acto seguido, empezó a dar instrucciones. Mi madre me dijo que tenía que quedarme en el hospital, que me harían una cura pronto y podría volver a casa.

Ese médico tenía el poder de convencer siempre a mi madre, que en lugar de salir corriendo de allí al ver el desastre que me habían hecho y buscar otro médico, confió otra vez en él y me dejó allí, en sus manos.

Me encontraba a la merced del depredador, del experimentador que jugaría con mi cuerpo y con el de otras muchas chicas allí ingresadas durante los siguientes ocho años de mi vida.

3.er PRINCIPIO DEL STORYTELLING VITAL

*Hay una decisión fundamental que tomamos
cuando una adversidad se presenta en nuestra vida:*

¿quieres ejercer de víctima o de guerrera?

Esa decisión es fundamental en tu historia.
