

Introducción

Me figuro que si en este momento está leyendo estas líneas, es porque le cuesta defender sus intereses en una reunión, en una negociación o en cualquier conversación importante. ¿Suele evitar hablar en público?

Supongo que en determinadas ocasiones se ha sentido incapaz de expresarse y de ponerse delante de un auditorio, o si lo ha hecho, el resultado no ha sido el que le hubiera gustado. Por último, estoy segura de que daría lo que fuera por aprender a comunicar, por aprender a estar tranquilo mientras expone sus ideas, en definitiva, por aprender a convencer y a persuadir.

Si es así, este libro no le defraudará. Créame, puede ayudarle mucho.

A lo largo de sus páginas va a encontrar una palabra que se repite constantemente. No se trata de la palabra comunicación, ni de la palabra persuasión. No es claridad, ni sencillez, ni pasión, ni credibilidad, conceptos todos ellos profundamente vinculados al mundo de la comunicación. Tampoco se trata del conocimiento, del rigor o del análisis necesario para hacer una buena presentación. La palabra que encontrará repetida una y otra vez es la palabra miedo. ¿Miedo? Sí, miedo. ¿Por qué el miedo? ¿Por qué convertirlo en algo tan prioritario?, se estará preguntando usted. La razón es sencilla y a la vez poderosa: el miedo es la primera gran barrera que debe derrumbar cualquier persona que desee convertirse en un gran comunicador. El miedo va ligado a la dificultad y a lo desconocido y tiene un efecto dañino: paraliza y bloquea a la persona, minando su autoestima e impidiendo que alcance lo que desea.

¿Puede convertirse el miedo en un aliado? Yo creo que sí. Sin duda, sí.

Me gustaría, por tanto, invitarle a leer una historia de ficción. Una historia que narra la vida de una persona que, como usted, o como yo, un buen día decidió enfrentarse a sus propios límites. A lo largo de la misma, comprenderá que se puede combatir el miedo a comunicar en cualquier situación y ante cualquier público. Depende de usted. Aprenderá a controlar su inseguridad y a sentirse motivado para expresar lo que desea en cada momento con éxito. Aprenderá a enfocar sus mensajes, a ser más persuasivo, a narrar y, por último, conseguirá convertir su miedo en su más poderoso aliado.

Le invito a que viaje junto a Eduardo del Val, nuestro protagonista, a lo largo de todo el proceso. Le invito a que se sumerja en su vida. Descubrirá que comparte con él temores, ideas, algunas dudas, sueños y una cierta inseguridad que siempre nos acompaña a todos. Descubrirá, también, que aprender a comunicar no es tan complejo, ni tan inalcanzable como usted cree.

Él lo logró y usted, seguro, también lo hará.

1

Eduardo del Val tomó aire con dificultad. Los focos le cegaban y a duras penas conseguía ver las caras del público puesto en pie.

Aplausos.

Notaba cómo su corazón bombeaba sangre intensamente por todo su cuerpo. Era capaz de escuchar e incluso de contar sus pulsaciones. Una, dos, tres, cuatro... Estaba experimentando uno de los momentos más emocionantes de su vida. Un momento real, tangible, que llegaba después de un titánico esfuerzo y de muchas horas de preparación. Llegaba después de largas y frías noches dando vueltas en su cama, con pensamientos desordenados y casi siempre negativos. Después de las dudas contra las que había tenido que luchar, del miedo, de la incertidumbre, del descubrimiento, de la constancia.

Aplausos. Más aplausos.

¿Estaban destinados a esa persona insegura y callada que hasta hacía poco no se atrevía a hablar? Sí. Él los merecía. Los merecía porque se había atrevido. Había salido del anonimato, trabajado mucho, muy duramente. Había sentido que era capaz de hacerlo.

No más palabras guardadas. No más frustración. No más emociones enterradas. No más miedo. No más oportunidades echadas a perder. No más críticas. Se acabaron las mañanas en las que no se atrevía a mirar su decepcionante reflejo en el espejo.

Aplausos más aplausos. ¿Eran para él?

Sí, eran para él.

2

Todo había comenzado siete meses antes. Probablemente aquel día fue el final de un proceso lento y constante que minaba su confianza. Un proceso que sin desearlo formaba parte de su vida, ahogando su autoestima.

Aquella tarde se había enfrentado a su bestia negra y, una vez más, ella le había vencido de forma humillante.

La escena quedó grabada en su cerebro fotograma a fotograma, como si de una película se tratara: él solo en el escenario comenzando a hablar. Miradas incisivas que le evaluaban. Sus compañeros cuchicheando entre ellos. Él bloqueándose solo. El aire que no le llegaba. Su respiración fallaba. Miradas interrogantes que le preguntaban por qué. Él titubeando solo. Miradas vacías que le reprobaban. El departamento estrella de la compañía disfrutando de su fracaso. Él atascándose solo. Miradas incrédulas y alguna que otra sonrisa irónica. Su equipo alentándole. Silencio. Lejanía. No pudo continuar. Se acabó. Conocía demasiado bien esa sensación. A duras penas articuló dos ambiguas frases que fueron apagándose en medio de la nada y dio por finalizada la presentación que llevaba preparando un mes..., que llevaba temiendo un mes. El problema era él. Él y el siempre desastroso resultado final.

Se fue casi en silencio. Tal y como entró. Se alejó de aquel escenario sin hablar. Rendido. Humillado. Derrotado por él mismo. Escuchó el portazo de salida, una risa que le resultó hiriente y el ruido de sus pisadas bajando a trompicones por las escaleras de emergencia de su oficina.

Por fin estaba en la calle. Hacía mucho frío, pero él no

lo sentía. Caminó horas y horas como un autómata. Sin pensar. La única norma que respetaba era la luz roja de los semáforos. Qué absurdo. Paso tras paso. Semáforo a semáforo y vuelta a reanudar su camino hasta la próxima interrupción.

Algo estaba fallando. Decidió volver atrás y deshacer su camino. Era algo que sabía hacer muy bien. Siempre hacia atrás. Siempre eludiendo aquello que le daba miedo. Siempre protegiéndose. Protegiéndose ¿de qué?, ¿de quién?, ¿de él mismo?

En medio de sus interrogantes y de la oscuridad distinguió un suave resplandor que provenía de una vieja librería. Destacaba en medio de modernos establecimientos con disparatados rótulos de neón. Era una dirección que hacía mucho tiempo le había facilitado un amigo. Cuántas veces se había acercado a ella, pero nunca había entrado. Algo se lo impedía: él mismo. Lentamente se aproximó a un universo muy querido, pero alejado desde hacía muchos años de su vida y comenzó a observar ausente los libros que exhibía en su escaparate: Platón, Goethe, Shakespeare, Julio Verne, Dostoyevski, grandes clásicos mezclados con los últimos *best sellers*. Sonrió escéptico. Era una mezcla de historias, estilos y personajes difícil de definir.

El ruido de una aparatosa y gruesa puerta de madera al abrirse interrumpió sus pensamientos. La sujetó con torpeza mientras una señora de unos sesenta o quizás setenta años, era difícil calcular su edad, asomaba expectante la cabeza y terminaba por salir a la calle, lo cual no era nada sencillo. Era extremadamente gruesa. Un vestido de color lila cubría su orondo e interminable cuerpo, junto con un chal del mismo color que hacía juego con un azulado y reconfortante pelo cano. Poseía unas facciones atractivas que se escondían detrás de sus extravagantes gafas de color rojo y de unos cuantos kilos de más. Cabeza erguida, espalda ligeramente encorvada y ojos inquisitivos. Un golpe de viento hizo que el chal de largos flecos que llevaba sobre sus hombros cayera a

los pies de Eduardo. El joven lo recogió torpemente y se lo dio a su dueña.

—Usted debe ser el alumno que esperaba... —le dijo una voz grave, segura, con un acento indeterminado. Parecía norteamericana.

—¿Cómo? —dijo el joven confundido.

—*Come on*. Pasa —dijo la profesora confirmando su procedencia en un tono que no admitía una negativa—, nos están esperando en la sala.

—¿Nos están esperando? —dijo confuso.

—Sí, hoy hablaremos sobre Dickens. ¿Le gusta Dickens?

—¿Dickens? —dijo el joven desconcertado—. Bueno, sí. Me gusta.

—Vamos allá —le dijo con impaciencia mientras apartaba una tupida cortina de terciopelo rojo. Eduardo pasó del caos al calor. De la tensión a la tranquilidad. Ante sus ojos aparecía una sala redondeada, con cientos de libros llenando antiguos estantes de madera que empapelaban la estancia desde el suelo hasta el techo. Olía a madera, a cera y a papel. Al fondo, en el centro se levantaba una tarima. A la derecha una pequeña estufa negra caldeaba la estancia.

Doce personas permanecían sentadas en unas toscas sillas de color negro moviéndose inquietas, esperando el inicio de la clase. Eran personas de diferentes edades, culturas y clases sociales, unidas por una misma pasión: la literatura. Resultaba curiosa la mezcla: se podía ver al joven universitario, con pinta de *hippie* y bandolera descolorida, pasando notas inconexas a una compañera suya, a la que infructuosamente intentaba conquistar; un ama de casa pulcra, con las uñas recién pintadas, intentaba, sin éxito, acomodar su falda llena de volantes; junto a ella, un par de ancianos tomaban notas con sus relucientes estilográficas y una pelirroja joven de largas trenzas absorbía con toda su alma cada instante, mientras mordía con fruición un bic azul desgastado. «Una probable escritora», pensó.

No podía ver a los hombres que tenía en las filas de delante. Destacaban un par de calvas relucientes, cabezas inclina-

das a un lado, que claramente indicaban tensión y un silencio exagerado. Él era el supuesto alumno trece. El último en llegar. Sin embargo, su traje, su maletín de trabajo y la corbata de un intenso color rojo proclamaban a gritos que aquél no era su sitio. Estaba fuera de lugar.

Después de un par de minutos, Catherine, la dueña de aquella excéntrica y a la vez cálida librería comenzó a hablar. Subió a aquel pequeño escenario improvisado, saludó calurosamente a todo su público, les dio la bienvenida e inició la primera de sus charlas de otoño, una lección magistral. Una lección de literatura, de oratoria y de entusiasmo. Habló de Dickens, del escritor y de la persona. Narró la tortuosa niñez que le tocó vivir, su infancia vinculada al trabajo y a la fría prisión en la que vivía su padrastro. Desgranó con un intenso poder de narración una ácida crítica social. Analizó la ironía y su compleja percepción de la condición humana. Su éxito, afirmaba, estribaba en describir una realidad sin tapujos poniendo en entredicho a la sociedad en la que vivía, creando personajes tremendamente humanos y, en algunos casos, con tintes autobiográficos. Por eso eran tan cercanos.

El silencio clamaba a voces la calidad de lo que estaban escuchando. Llegó un momento en que Eduardo, sin percibirlo, pasó a ser uno más de aquel público. Dejó de analizar, de autocompadecerse. Dejó de sentirse fuera. Dejó de sentir lástima por él mismo. Quedó atrapado. Atrapado en otra historia. En otra vida. En otra época. Por primera vez desde hacía mucho tiempo, disfrutó.

Un viejo reloj tocó las nueve de la noche moviendo tímidamente sus manecillas. Había pasado una hora y media. Para él había sido un suspiro. Había sido tan interesante que no fue capaz de darse cuenta de la llegada de un tímido señor que se había sentado a su lado sin hacer el más mínimo ruido. No había parado de tomar notas en una pequeña libreta desgastada de espiral. Era el alumno trece. Su delator.

El público comenzó a salir y Eduardo se levantó incómodo mirando a su alrededor, mientras una entrecortada sonrisa aparecía entre sus labios.

—Me ha gustado mucho su clase. Muchas gracias.

—Usted no era el alumno que esperaba, ¿verdad?

—No. No lo era —dijo el joven sin atreverse a mirarla.

—¿Por qué no me lo dijo?

—No me dio opción. ¿Lo recuerda? —sonrió ocultando su miedo.

—Parece preocupado —dijo la mujer arrastrando las palabras, como si temiera meterse donde no debía—. ¿Está usted bien?

—¿Por, por, por qué lo dice? —se defendió con un leve matiz de desagrado en su voz.

—Lo siento. No he querido molestarle —replicó suavemente después de percibir el áspero tono de voz del joven.

—Perdóneme —respondió él dándose cuenta de que había sido un maleducado—. No he querido ser un grosero. ¿Realmente es tan visible que estoy mal?

—Lo es —asintió la norteamericana.

El joven permaneció callado. No quería hablar.

—Transmite tristeza. Aparentemente parece que lo tiene todo, pero... —dijo con cautela.

—¿Pero?

—Veo soledad. Una soledad no buscada. Percibo angustia. No sé qué más decirle. No le conozco. Vuelva a vernos cuando quiera —dijo Catherine cortando sus palabras y haciendo un amago de irse. Aquella conversación no tenía sentido.

—¿Usted po... podría ayudarme?

—¿Ayudarle a qué, muchacho? —replicó la profesora deseando irse.

—Ayudarme a hablar.

—Usted me está hablando. ¿Qué es lo que no sabe hacer?

Eduardo comenzó a moverse nervioso. Dudaba cómo comenzar

—No sé comunicarme. No sé hacer lo más importante que debería saber cualquier persona que se precie. Tengo mil ideas en mi cabeza y no consigo exponer ninguna —paró unos segundos para intentar buscar las palabras adecuadas.

Esas palabras que en los momentos importantes nunca llegaban a su cabeza—. Me pongo nervioso y me trabo. Me siento atado. Impotente.

—¿Qué querría aprender? Sea más específico —urgió Catherine.

—Me gustaría aprender a expresarme. Influir, impactar, llegar. Usted sabe hacer eso. Lo ha hecho hoy —sonrió confuso—. Nos ha dejado embobados con su exposición sobre Dickens y eso que no es uno de mis autores favoritos.

—Lo he imaginado.

—¿Por qué lo ha imaginado?

—Era el único que no tomaba notas. Al principio estaba en su mundo. En otro mundo. Al final ha entrado en el discurso y lo ha vivido, pero de otra forma. No como un alumno.

—¿Podría ayudarme? —bajó su tono de voz como si de pronto se diera cuenta de que estaba diciendo una auténtica tontería—. Olvídese de lo que le he dicho. Es, es una estupidez. Una enorme estupidez —exclamó el joven con amargura.

—Quizá no lo sea tanto —dijo la dueña de la librería percibiendo su angustia y mirándole a los ojos—. Déjame tutearte. ¿Cómo te llamas? Creo que antes de seguir con nuestra conversación deberíamos presentarnos.

—Me llamo Eduardo. Eduardo del Val.

—Encantada, Eduardo. Yo me llamo Catherine Johnson —afirmó la espléndida mujer mientras le tendía su rolliza mano llena de anillos.

—¿Cómo has llegado hasta aquí?

—En realidad, he pasado muchas veces, pero nunca me he atrevido a entrar. Hoy tú lo has hecho por mí. No me has dejado otra opción. Hace un par de años un amigo me recomendó que viniera a verte. Me dijo que podrías enseñarme a superar el miedo que siento cuando tengo que hablar en público. Me dijo que eras la única que lo lograría y hoy, sin querer, he llegado hasta aquí. Sin querer me he acercado a tu tienda y, sin querer, he presenciado una de las clases de literatura más apasionantes que recuerdo.

—Umm. Está bien —respondió la mujer acercándose al joven—. Dame una razón por la que quieres que te apoye una desconocida, una persona a la que jamás habías visto antes y que no tienes ni idea de lo que te puede ofrecer. Dame una sola razón que me convenza.

—Has hecho algo que yo no sé hacer: has logrado comunicar, llegar. Sabes transmitir lo que piensas y lo que deseas.

—Eso lo puede hacer cualquiera. Háblame de lo que sientes.

—¿De lo que siento? —Eduardo estuvo a punto de irse. Lo pensó mejor. Con una extraña podía ser más sencillo. Nada le comprometía. Carraspeó para desatascar el nudo de su garganta—. Siento que llevo una carga invisible y pesada conmigo y no sé cómo deshacerme de ella. Me mina. Me coarta. Me ata. ¿Sabes lo que es sentirse atado por uno mismo? ¿No es ridícula la idea?

—¿Desde cuándo experimentas eso?

—Desde siempre. Desde que recuerdo. Pero ahora ya no puedo más.

—¿Pesa mucho esa carga?

—Muchísimo. De hecho... —El joven se restregó avergonzado sus ojos enrojecidos—. Me está venciendo.

—Ummm... —exclamó pensativa la mujer mientras miraba al resto de los alumnos abandonando la sala e intentaba entender aquella situación que había surgido de la nada.

—Ya tengo la razón que me pedías. Antes has dicho una frase de Dickens que me ha hecho albergar por primera vez, desde hace mucho tiempo, una chispa de esperanza.

—He dicho muchas. ¿A cuál te refieres?

—«El hombre nunca sabe de lo que es capaz hasta que lo intenta.» Eres la única persona que puede ayudarme a que lo intente. ¿Lo harás? —preguntó el joven rudamente. Odiaba pedir favores.

Catherine se movió como un animal enjaulado de un lado a otro de la sala. Sin querer, hizo caer una silla de madera. No entendía cómo, pero al final siempre se metía en líos. Los acontecimientos superaban sus expectativas. ¡Qué

demonios! lo haría. Los retos siempre habían sido su pasión y éste no parecía sencillo. Era la eterna historia de su vida. Treinta años atrás había sido una reputada profesora de oratoria en Stanford. Había logrado un éxito reconocido, pero la literatura se encargó de inclinar la balanza a su favor y un puesto en la cátedra de literatura inglesa del profesor Peterson hizo que abandonara sus cursos para aprender a hablar en público. Le divertía la posibilidad de regresar a un pasado casi olvidado.

—Está bien. Lo haré —dijo mitad sonriente, mitad resignada—. Vente mañana a la hora de comer.