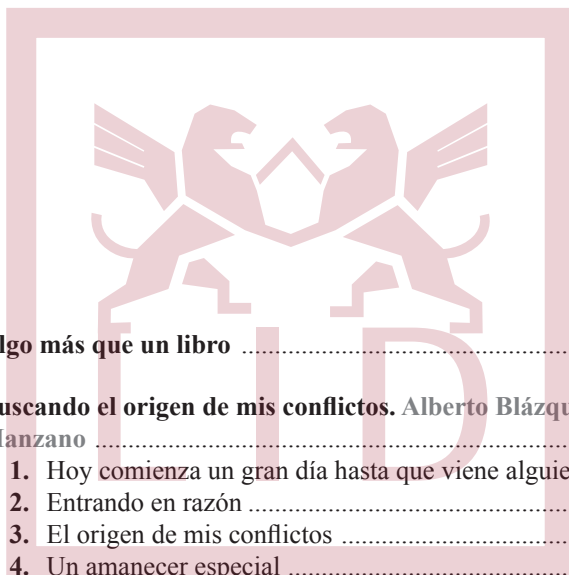


Índice



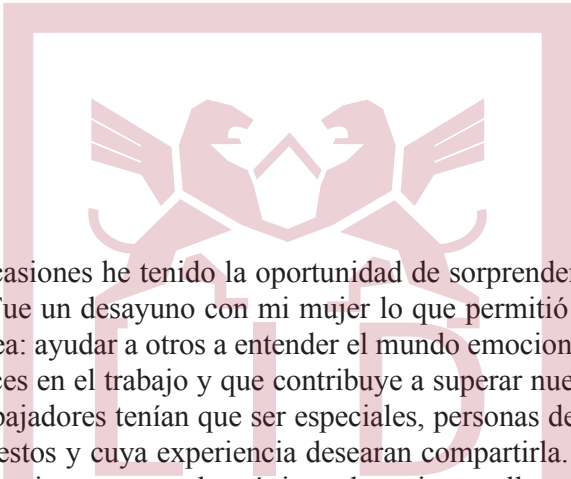
	Algo más que un libro	9
1	Buscando el origen de mis conflictos. Alberto Blázquez	
	Manzano	15
	1. Hoy comienza un gran día hasta que viene alguien	15
	2. Entrando en razón	18
	3. El origen de mis conflictos	19
	4. Un amanecer especial	21
2	Los jefes también lloran. Juana María Gutiérrez Caballero	23
	1. Tanto tienes, tanto vales	23
	2. El cajón desastre de mis emociones	30
	3. Nunca es tarde para empezar	36
3	Cuando un puesto no es cuestión de valía profesional.	
	María Langa Ramos	39
	1. De profesión: curranta	39
	2. Cuando empezar la jornada se transforma en una dura cuesta	41
	3. La sencillez y los negocios no son buenos amigos	42
	4. Descubriendo las máscaras de mis compañeros	44

4	Terceras personas. Juana María Gutiérrez Caballero y	
	Alberto Blázquez Manzano	49
	1. En el punto de mira	49
	2. Lo que esconde el lado oscuro	51
	3. Apagando el fuego del rumor	54
5	Tocando fondo: en busca de mi identidad perdida.	
	Javier Zamora Saborit	59
	1. Ese maldito ruido	59
	2. Diego, ¿estás preparado?	61
	3. Luchando contra el mar	64
	4. ¡Nos vamos a divertir!	67
6	Alguien nuevo en la oficina: seguro que es mejor que yo.	
	Marta M^a Ferrer González	73
	1. Un mal despertar en un día importante	73
	2. Dejando volar mi imaginación	75
	3. Escondiendo el hacha de guerra.....	78
	4. Al final todo llega.....	79
	5. Después de todo, <i>you're the best</i>	81
7	Miedo a soñar: un lujo no permitido. Mar Cárdenas	83
	1. Ilusión: ¿juego de niños?	83
	2. Buscando el cinco en las ventas	87
	3. No me hables, que no te escucho	90
	4. Sueño o realidad	93
8	Malas noticias. Juana María Gutiérrez Caballero y	
	Alberto Blázquez Manzano	95
	1. El peso de una bata blanca	95
	2. Saber hacer y hacer saber	98
	3. Un paciente inesperado	99
	4. Diciendo lo que no quieres escuchar	101
9	Donde digo sí, quiero decir no. María Langa Ramos y	
	Alberto Blázquez Manzano	109
	1. El precio de agradar	109
	2. El periódico es mío	113
	3. Ahora va a ser que no	115
10	Decisión irrevocable. Ana Cristina Domínguez	121
	1. Y yo con estos pelos	121
	2. La peor decisión es la indecisión	123
	3. La realidad se vive ahora	126

11	Caracteres incompatibles. Álvaro Merino y Pedro Díaz	133
	1. Un correo electrónico envenenado	133
	2. Dos caracteres incompatibles	135
	3. Un silencio en movimiento	139
	4. Un aprendizaje que hace crecer	144
12	Talento invisible. Mar Cárdenas Muñoz	145
	1. La experiencia no se mide en años.....	145
	2. Talento o entusiasmo.....	148
	3. El reto de salir a escena.....	151
13	Enviado especial: la incertidumbre de lo desconocido. Ramón Fuentes de Juan	157
	1. Despidiendo la expedición de la Eurocopa e iniciando la historia	157
	2. Los compañeros hacen el viaje especial	160
	3. Lo que el ojo no ve	163
	4. El antídoto contra la incertidumbre	167
14	Lo que la sonrisa esconde. Marta M^a Ferrer González	171
	1. Dando los buenos días	171
	2. La terapia de la sonrisa	173
	3. Cuatro frases pueden cambiarte la vida	175
15	La soledad en la gestión del cambio. Pablo García Sampedro	179
	1. De vuelta a casa	179
	2. El factor novedad	182
	3. Penalti en contra a cinco minutos del final	190
	4. Bendita soledad	199
16	El tatuaje del despido. Mar Asenjo Vilares	203
	1. Con las alas de mariposa	203
	2. El agujón del escorpión	207
	3. Las señales de la vida	212
	Galería de autores	215



Algo más que un libro



«Pocas ocasiones he tenido la oportunidad de sorprenderme de esta manera. Fue un desayuno con mi mujer lo que permitió aflorar una simple idea: ayudar a otros a entender el mundo emocional que vivimos a veces en el trabajo y que contribuye a superar nuestras crisis. Y los embajadores tenían que ser especiales, personas de relevancia en sus puestos y cuya experiencia desearan compartirla. Fue entonces con el primer correo electrónico y las primeras llamadas cuando me di cuenta de que ya no era yo quien elegía a los autores y que el proyecto era algo especial. Se convertía en el vehículo para que personas que no nos conocíamos entre nosotros abriéramos nuestras vidas como si de familiares se tratara. Esperar como niños la llegada de un correo electrónico o una llamada de alguno de los autores era una sensación similar a los primeros momentos de enamoramiento. Esto no estaba en el guión. Apenas habían pasado unas semanas. La mejor historia estaba por escribirse».

ALBERTO BLÁZQUEZ MANZANO

«Me esfuerzo cada día por ayudar y dar lo máximo. Sin embargo, los últimos reveses laborales me han hecho replantearme muchas estructuras y el precio de la congruencia entre lo que haces, piensas y sientes. Hay veces que hay que *morir* para nacer de nuevo. Y es en este escenario intenso y turbulento en el que soy cómplice directa de esta locura compartiendo ese día el desayuno con Alberto. Demostrarme a mí misma que la impotencia puede crear algo tan bello como esta idea y conocer a amigos de corazón es el mejor regalo que podía recibir en la reconquista de mi verdadero ser».

JUANA MARÍA GUTIÉRREZ CABALLERO

«Me levanto cada día creyendo que se puede mejorar el siguiente. Es una sensación extraña. Pasas las horas trabajando y esforzándote sabiendo que un día, cuando mires atrás, serás consciente de que todo el esfuerzo ha valido realmente la pena. Esa sensación fue la que tuve cuando recibí el correo de Alberto. Al proponerme el proyecto no me lo podía creer, ¿por qué a mí? Entonces pensé en que quizá habría visto todo ese esfuerzo que he ido trabajando día tras día. Fue contestar el correo electrónico y mi cabeza ya no podía parar. Me iba a andar o nadar y solo pensaba en frases, líneas o párrafos del libro. Se lo leía a mi madre y lo compartía con mi gente. Quería ver si sentían lo mismo que yo quería transmitir. El capítulo no es más que un trozo de nosotros mismos, de lo mejor que hemos experimentado. Son los pequeños detalles que hilamos en nuestras vidas los que hacen que realmente se sientan las emociones que queremos transmitir».

JAVIER ZAMORA SABORIT

«No todos los días recibes un regalo. Y cuando ese regalo es la oportunidad de contar una historia que lleva tiempo rondando por tu cabeza lo sensato es ponerse manos a la obra. Si además las palabras y, lo mejor, las emociones fluyen de forma inesperada es todavía más especial porque probablemente esto solo ocurre cuando una histo-

ria está impaciente por nacer. Y en ese momento te dejas llevar y comprendes que esta experiencia ya no te pertenece, que tiene vida propia y que se alojará en quienes la lean y, con un poco de suerte, en quienes se emocionen con ella. Solo por eso y por la magia que ha rodeado el nacimiento de este libro ha merecido la pena. Hay regalos en la vida que no deben de ser desaprovechados».

ANA CRISTINA DOMÍNGUEZ

«En estos tiempos difíciles, de lucha, de esfuerzo y en muchos casos de lamentos y penas, quiero que esta oportunidad de poder expresar mis sensaciones sea un haz de luz y un estímulo para aquellos a los que ahora no les acompaña la suerte. Muchas veces vivimos en una atalaya, ajenos a las dificultades de los demás, por eso quiero que mis experiencias y mis locuras sirvan como divertimento, para aislarse y zambullirse en la loca vida de un periodista que se dedica a contar las cosas como las siente. Es un placer participar en esta extraordinaria aventura. El premio: me basta con una pequeña mueca, una mínima sonrisa».

RAMÓN FUENTES DE JUAN

«“Propuesta por si te apetece”. Con esas palabras en el asunto de un correo electrónico empezaba mi aventura en este libro. Una aventura que ha sido mucho más que participar en la redacción de una historia. Ha sido formar parte de un equipo de personas increíbles con un objetivo común: ayudar y ayudarnos a superar los pequeños baches que nos encontramos día a día en nuestro entorno laboral a través de unos personajes que, aunque de ficción, tienen buena parte de nosotros mismos. Esta aventura no ha terminado aquí, ni mucho menos. Sé que esto es solo el nacimiento de algo más y espero seguir ahí para compartirlo con todos. Gracias por darme la oportunidad de aportar mi granito de arena».

MARTA M^a FERRER GONZÁLEZ

«Sin duda alguna, para mí esta experiencia ha sido muy gratificante. Solo me he encontrado con una dificultad en el manejo de la gestión de mi tiempo y es que tengo tres maravillosos bebés que me roban prácticamente el 100% del mismo. Pero aun así, volver a reencontrarme con tantas y tan dispares emociones y sentimientos ha servido de una cura impagable. Y todo ello se lo debo a Alberto, una persona excepcional como pocas he conocido y creador de este hermoso proyecto, quien llamó a mi puerta justo cuando yo llevaba ya tiempo pensando en escribir un libro que sirviera de ayuda a gente que, como yo, estuviera pasando por una situación similar y demostrarles qué de todo se sale. Solo hay que tener fe, esperanza y paciencia para descubrir el motivo de muchos de los tropiezos que damos en la vida. Infortunios que, por cierto, te sirven para levantarte con más fuerza. Gracias, Alberto, por permitirme formar parte de esta gran familia y de esta enriquecedora aventura que, espero, repitamos en un futuro próximo, ya que el bien crece cuanto más se comunica. Besos del alma».

MAR ASENJO VILARES

«Dos minutos. Ese fue el tiempo que duró nuestra conversación tras la propuesta de formar parte de esta bonita historia. Como buenos amantes del deporte, nos encantan los retos y esta ocasión no iba a ser la excepción. La pasión que transmitía Alberto nos animó enseguida a lanzarnos y la experiencia no ha podido ser más satisfactoria. La aparición de conflictos en el entorno laboral resulta inevitable, especialmente en épocas de gran tensión como la actual, por lo que esperamos que las historias que cada uno de nosotros ha recogido en este libro ayuden al lector a gestionar y a superar dichos conflictos de manera exitosa».

PEDRO DÍAZ Y ÁLVARO MERINO

«Con este proyecto he aprendido varias de las cosas más importantes que he podido aprender en mi vida. La primera de todas, sentir y poner en práctica aquella frase de “querer es poder”. Es totalmen-

te cierto que si tienes ilusión por algo y realmente te lo propones puedes hacerlo. Y, lo que es más importante, disfrutar con el proceso. Solo necesitas encender la mecha. Lo segundo, he aprendido a saber que existen personas con unas cualidades humanas y profesionales que, de otra manera, hubiese sido imposible conocer. Con ello he sufrido una reestructuración muy positiva a través de compartir este proyecto y sus relatos, de las formas de ver y entender la realidad que ya estoy poniendo en práctica. ¡Realmente funcionan! Y, aunque suene utópico, funcionan para ser más feliz en el día a día. Conocer a Alberto me ha trasladado las ganas de emprender proyectos que me gusten de verdad, a luchar y esforzarme por un objetivo, a poner en práctica (pero sintiéndolo y creyendo en ello) todos aquellos conocimientos teóricos de cursos y *coachings* de prestigiosos ponentes que he recibido a lo largo de mi vida. Solo puedo expresar gratitud por formar parte de esto. Solo puedo esperar que alguien que lo lea lo reciba como el regalo que me hicieron a mí aquel día de junio de 2012».

MARÍA LANGA RAMOS

«“Detente y ve crecer la hierba”. Algo tan sencillo de visualizar y tan difícil de llevar a cabo. Nuestra rutina se compone de un ritmo frenético, de una sobrecarga de objetivos tal, que resulta casi imposible detenerte, observar y disfrutar de tu alrededor. Eso es lo que Alberto me ofreció con este libro. Utilizar los distintos personajes que componen los capítulos de este libro para aislarse y desconectar de nuestro día a día, disfrutando con todas sus experiencias. El resto fue sencillo. Me contagió de su entusiasmo, su energía y su pasión para así dar forma a nuestras vivencias y me contagió también el placer de compartirlas con el resto de protagonistas que conforman los capítulos de mis compañeros. Un lujo. El resultado del mismo es un regalo que me gustaría compartir con todo aquel que quiera aprender a detenerse y observar a su alrededor».

PABLO GARCÍA SAMPEDRO

«La semana estaba siendo densa; tanto, que me costaba casi respirar. También el calor del inicio del verano ayudaba a ello. Me pinté las mejores de las sonrisas y me dije: “Mar no puedes vivir sin sueños, estás empezando a marchitarte y tú no eres así”. Abrí el correo electrónico y allí estaba el correo de Alberto, alguien que sin conocerme me ofrecía un regalo. Esto no es habitual y sin pensarlo le llamé. La conversación fue muy fluida. Me sorprendió gratamente descubrir que había personas que tenían sueños y los compartían, haciéndote partícipe de ellos. Me quedé sin aliento. Leí una vez que la vida no son las veces que tomas aliento, sino las que te deja sin él. He disfrutado mucho escribiendo los capítulos, compartiendo sensaciones propias, reconstruidas, observadas, en definitiva, haciéndolas mías al final. Gracias por avivar un sueño que estaba empezando a apagarse. Cuando la soledad muerda nuestras almas, cuando necesitemos encontrar un hálito de esperanza para sortear cada día, busca en el único equipaje que el corazón guarde los momentos sin aliento. Es ahí donde quiero que me lleves, a pesar de que el tiempo insista en desterrarme».

MAR CÁRDENAS MUÑOZ

1

Buscando el origen de mis conflictos Alberto Blázquez Manzano

1. Hoy comienza un gran día hasta que viene alguien

Madrid, 07.30 de la mañana, comienza un gran día. Lucen los primeros rayos de sol primaverales, una temperatura ideal y encima estamos a viernes. Disculpad, no me he presentado. Me llamo Alfredo Ruiz, tengo 38 años y soy auxiliar administrativo de una empresa de mantenimiento de jardines en comunidades de vecinos.

Hoy es uno de esos días en los que presientes que todo va a salir bien. Incluso me ha dado por saludar al vecino del quinto, que habitualmente no se habla con nadie. Me ha gustado la leve sonrisa que ha esbozado como sorprendido de que le haya regalado un «¡buenos días!».

Pues bien, aquí me encuentro paseando a ritmo rápido para llegar temprano al trabajo ya que soy quien abre la oficina y, si me retraso, puedes tener por seguro que mi jefe se va enterar y precisamente no es un canto de ángeles.

Por la acera de enfrente veo venir al director de mi banco (Fernando), con el que llevo diez años trabajando (aunque nunca he entendido por qué se dice eso). Fijo mi mirada en él y acompaño su

caminar esperando el saludo. Con mi mano levantada y la euforia de mi gran viernes, recibo la sorpresa de ver cómo el susodicho me gira la cabeza y dobla la esquina de una calle que precisamente no va en la dirección a la oficina del banco. «¡Toma ya!», me digo a mí mismo. Si le hubiera lanzado un córner en un partido de fútbol y hubiera rematado a portería, creo que no hubiera girado el cuello tan rápido como lo ha hecho. Pues bien, ahí estoy yo, recibiendo este desaire.

A medida que voy caminando, comienza a entrarme un calor de ira por el cuerpo que no te puedes imaginar. Claro, como hace tiempo que no voy a la oficina del banco y soy uno de esos clientes pobres, no merezco ni siquiera un saludo. ¡Qué rabia!, me acuerdo de lo simpático que se puso cuando firmé la hipoteca. Miro el reloj y son las 07.56, con 25°C. Me parece que, como siga pensando en el tema, subo la temperatura de Madrid en dos grados más.

Como comprenderás, entre la prisa de llegar apurado al trabajo y la ira que tengo ahora mismo, no estoy para fiestas. Y en ese momento, la llamada ley de Murphy vuelve a hacer su aparición. Son las 08.06 y mi jefe está en la puerta de la oficina mirando el reloj. «¡Madre mía, la que me va a caer! –me digo a mí mismo–. ¡Qué casualidad!, hace tres meses que no aparece por la oficina y hoy que llego tarde se presenta».

–Buenos días, señor Benítez –le digo con voz algo temerosa.

–¿Buenos días? Serán para ti, porque abriendo tarde la oficina, ¡así vamos a levantar España! Ya sabes que, para compensar esto, ¡hoy te quedas hasta las 14.30, para que aprendas! ¡Y si no quieres ya sabes dónde está la puerta!

Así que después de este canto celestial de mi jefe decido obedecer porque donde hay patrón no manda marinero. De estar como la alegría de la huerta he pasado a sentirme como el último pepino de una caja en una frutería, arrugado.

Me siento en mi silla, enciendo el ordenador y me pongo a revisar las tareas pendientes del día anterior. En un momento de tranquilidad relativa pienso en la escena del desaire del director del banco.

Me viene a la cabeza un refrán que me repetía mi padre: «por el interés te quiero, Andrés». Pues sí, no sé quién sería este Andrés, pero viendo el enfado que tengo yo, lo tendrían que beatificar.

El caso es que no sé por qué extraña razón desde ese momento mis emociones se han contaminado como si me hubiera tomado un veneno. Mi mente no deja de generar ideas negativas sobre esta persona, justificando por un lado el estado emocional que estoy viviendo pero, por otro, haciéndolo más grande. Incluso me ha costado concentrarme en otros asuntos que no hagan referencia a este hecho.

La riña de mi jefe no me ha causado tanto impacto, ya que no es la primera vez que lo hace, pero el desaire del director del banco no me lo esperaba. Dicen que cuando algo no se entiende envenena.

Las ideas se suceden en mi cabeza: ¿quito la cuenta del banco? ¿Tiro en su mesa las tarjetas? ¿O mejor me presento con publicidad de la competencia para que se fastidie? De repente llega Luisa, una de las limpiadoras que trabaja para la empresa y que viene como todos los días a por los utensilios de limpieza para empezar su jornada. Me da los buenos días y me pregunta por el fin de semana. Como todavía continúo con la ira de la situación vivida, reconozco que no soy muy espléndido en las explicaciones que doy y me limito a decir que como otro fin de semana cualquiera, sin nada especial. Realmente no me apetece hablar. Reconozco que Luisa no tiene culpa ninguna de lo ocurrido, pero cuando no te encuentras bien no estás para dar explicaciones.

—¿Te pasa algo? —me dice Luisa—. Es que te noto algo tenso.

—Es que me han fastidiado el día —le contesto.

—¿Por qué? —me responde ella.

—Pues nada, que me ha molestado un montón ver que Fernando, el director del banco de mi barrio, me ha dejado con el saludo en la boca.

—Bueno, Alfredo, no te lo tomes así, ¿o es que tú no has actuado alguna vez de esta manera? —me responde Luisa—. Quién sabe si

ha empezado el día con mal pie y no le apetece saludar. En esta vida es muy complicado quedar bien con todo el mundo y darle a cada uno lo que necesita. Recuerda que cada uno sabe dónde le aprieta el zapato.

Aquella pregunta me hizo bajar el calor corporal de la ira que tenía, como si de un paracetamol se tratase.

–Pero Luisa, también tienes que pensar que no tengo culpa ninguna de lo que le pase y jamás le he faltado el respeto a esta persona. Creo que a nadie le gusta que le ofendan, sobre todo si no ha dado motivos para ello –le respondo.

–Alfredo, opino que no te debes creer tan importante como para pensar que ese desaire va malintencionado. Einstein decía que hay dos cosas infinitas: el universo y la estupidez humana –me responde Luisa.

2. Entrando en razón

Creo que esta conversación con Luisa me ha servido para entrar en razón y parar el torrente de pensamientos que había generado.

–Discúlpame, Luisa –le respondo.

–¿Por qué? –me dice ella.

–Porque creo que no te hablé bien al principio de la conversación –continúo.

–No te preocupes, Alfredo, todos vivimos conflictos a diario y a veces buscamos en los demás el detonante para justificar nuestra ira interna.

–Pues sí, creo que tienes razón. La verdad es que llevo una semana complicada en el trabajo y precisamente hoy había decidido hacer todo lo posible para que fuese un gran día.

–¿Y qué te impide que sea un gran día? Que yo sepa, un desaire dura unos segundos y el día tiene muchas horas. Recuerda que la conciencia es a la vez testigo, fiscal y juez –me responde ella.

–Tienes razón, Luisa. Muchas gracias por tus consejos –le digo, despidiéndome de ella.

La conversación con Luisa me ha hecho pensar por qué las personas vivimos en un conflicto permanente en nuestras vidas. Probablemente este señor, trabajando en el entorno bancario, está sufriendo las consecuencias de un ambiente hostil. Mi madre me decía que «poderoso caballero es don Dinero» y que «el oro hace soberbios y la soberbia, necios».

Son las 10.00 y me encuentro inmerso en la vorágine del trabajo: llamadas, faxes y visitas. Poco a poco comienzo a tomar distancia de la situación vivida, aunque no se me olvidan las palabras de Luisa. Me han hecho reflexionar. ¿Por qué me afectó de esa manera aquella situación y me llevó a actuar así? Iba a ser mi gran día y ahora me arrepiento un montón de que este conflicto haya ocupado el protagonismo.

3. El origen de mis conflictos

Son las 14.30 y me dispongo a salir del trabajo. Si recuerdas, me había tocado echar media hora más como castigo a mi retraso matinal. La verdad es que cada vez que lo pienso me doy cuenta de las consecuencias de lo que me ha ocurrido.

Camino a casa, como si de una película se tratase, me visualizo como si en mis hombros tuviera un diablillo y un angelito enviándome mensajes.

–¡No le des importancia! –me aconseja mi angelito.

–¡Cómo que no! A ver si me lo encuentro por la calle. ¿Qué se ha creído este, que por trabajar en un banco va a ser más que tú? No te mereces eso –me dice mi diablillo.

En esta dialéctica interna comienzo a reflexionar sobre el asunto y me doy cuenta de que todo radica en la percepción que tenemos de

las cosas. Cada uno interpretamos las señales en función de nuestras experiencias pasadas, lo cual nos lleva a involucrarnos emocionalmente en mayor o menor medida.

Llego a casa y me dispongo a comer. Hoy toca arroz caldoso, uno de mis platos preferidos. Ah, se me olvidaba: estoy soltero y de momento sin compromiso, por lo que se podría decir que soy dueño de mi tiempo. Mañana sábado trabajo pero esta tarde la tengo libre. Así que después de comer voy a darme una vuelta en bicicleta para desahogarme y seguir indagando en el porqué de mis conflictos.

Parque del Retiro, 17.30 horas. Voy paseando en bicicleta, escuchando los últimos éxitos a través de mi MP3. De repente, veo una escena que me hace reflexionar. Un niño de unos 4 años corre a los brazos de su padre. Como si de un *flashback* se tratara, me autotransporto a mi infancia y trato de revivir los abrazos de mi padre cuando llegaba a casa del trabajo.

¡Qué curioso! Acabo de acordarme de un libro que leí de Enric Berné que trataba sobre la psicoterapia y que venía a decir que en nuestro interior residen un padre, un niño y un adulto. El primero se podría explicar como la mochila de recuerdos que nuestros padres nos han proporcionado como herencia del pasado y por tanto algo incuestionable. El segundo se definiría como el momento actual que representa la emocionalidad con la que vivimos nuestras experiencias. El tercero, el adulto, es el plano más objetivo, donde se trata de dar explicación lógica a lo que vivimos. Estos tres estados de la persona son los que están presentes en cada instante, teniendo mayor o menor protagonismo según el momento.

¡Ahora empiezo a entender! En nosotros mismos estos diferentes estados pueden entrar en conflicto, como por ejemplo no entender lógicamente (conducta de adulto) por qué reacciono con ira (conducta de niño) o por qué una reacción de tristeza (conducta de niño) no está en consonancia con la forma en la que nuestros padres la vivían (conducta de padre). Probablemente sería cuestión de seguir indagando en el origen.

Después de esta interesante tarde me dispongo a cenar y ducharme, no sin antes hacer un poco de *zapping* por si logro ver algo que merezca la pena.

Tengo sueño, así que me voy a dormir. Mañana sábado también me toca trabajar hasta las 14.00, si mi jefe no me dice lo contrario. Ya sabes el humor que tiene.

4. Un amanecer especial

Ese agradable sonido del despertador a las 06.30 me invita siempre a lanzarlo por la ventana, pero hoy es un día especial. Mientras me estiro en la cama recuerdo los pensamientos de ayer y empiezo a entender que lo vivido fue un duelo en toda regla.

Cuando alguien sufre una pérdida o daño, en primer lugar niega lo ocurrido. Fue lo que me pasó con Fernando, el director del banco. No podía entender por qué me había hecho ese desaire. Posteriormente llega la ira, algo que pagué en parte con Luisa, pero que con sus palabras me ayudó a entrar en la fase de negociación conmigo mismo. Después me arrepentí de haber destinado tanto tiempo a esta tontería, lo que sería la fase de tristeza. Por último llego a la fase de aceptación y entiendo que gracias a esta experiencia he podido conocerme mejor. Mi niño interior se vio ofendido por esta situación y curiosamente las frases y refranes que más he repetido en mi vida han permitido apuntalar y entender lo que me había pasado.

¡Ahora sí, hoy va a ser mi gran día! Me cepillo los dientes, me peino y me pongo la camisa que más me gusta, una que me compré en Londres el año pasado y que pone: *Don't forget to smile!* [¡no olvides sonreír!]. Hoy no llego tarde al trabajo, porque me he levantado antes y además voy a ritmo rápido. Doblo la esquina y ¡no me lo puedo creer, mi jefe! ¡Qué desconfiado! Se pensará que llego tarde todos los días. El angelito que está en mi hombro me susurra: «¡Alfredo, hoy es tu gran día, recuerda!». Y cuando el diablillo que todos tenemos dentro se dispone a contaminar mi mente, le paro en seco: «¡Anda, vete a dormir, que hoy no hay trabajo para ti!».

Así que aquí me tenéis, a diez metros de la puerta del trabajo, dirigiéndome hacia mi jefe con mirada decidida. Él mira su reloj y cuando eleva su cabeza le digo:

–Señor Benítez, no mire el reloj: quedan quince minutos para las 08.00 y aquí tiene un abrazo de mi parte, porque hoy es un gran día para mí.

En la vida hay cosas que no tienen precio. La cara de mi jefe cuando le di el abrazo, tampoco.

Hoy aprendido que quien adelante no mira, atrás se queda.

