
THE
OPEN
DOOR

PARTE II

UMBRAL 3

La Puerta Abierta

Durante muchos años pensé que la fuerza consistía en el control.

Controlar las palabras.

Controlar las emociones.

Controlar las reacciones.

Controlar el dolor.

Era una idea que había absorbido lentamente, como sucede con todas las convicciones profundas.

Nadie me la había enseñado abiertamente.

Nadie me había dicho:

“Un hombre no debe llorar.”

Y sin embargo ese mensaje estaba en todas partes.

En las conversaciones.

En los comportamientos.

En los ejemplos.

En las miradas.

En la cultura misma.

Así aprendí pronto una regla simple.

Resistir.

Siempre.

Pasara lo que pasara.

Resistir.

De joven creía que esta era una virtud.

Hoy sé que era solo una estrategia.

Una estrategia útil en algunos momentos.

Peligrosa en muchos otros.

Porque todo lo que se retiene demasiado tiempo, tarde o temprano, busca una salida.

El dolor no desaparece.

El miedo no desaparece.

La tristeza no desaparece.

Cambian de forma.

Se esconden.

Esperan.

Luego, cuando menos lo esperamos, llaman a la puerta.

Recuerdo una temporada de mi vida en la que parecía que todo exigía fuerza.

Trabajo.

Familia.

Responsabilidad.

Enfermedad.

Decisiones.

Personas que contaban conmigo.

Personas que necesitaban una respuesta.

Personas que buscaban una dirección.

No podía permitirme detenerme.

Al menos eso creía.

Cada día yo añadía un nuevo peso.

Cada día dejaba para más adelante el momento en que me escucharía a mí mismo.

Más adelante.

Cada vez más adelante.

Es sorprendente cuánto tiempo un ser humano puede ignorar su propio mundo interior.

Pero no para siempre.

Nadie puede hacerlo para siempre.

Llega un momento en que el cuerpo comienza a contar lo que la voz se niega a decir.

El cansancio aumenta.

El sueño cambia.

La mente se fatiga.

Las emociones se vuelven más frágiles.

Y lentamente entiendes que no estás luchando contra el mundo.

Estás luchando contra ti mismo.

La verdad llegó de modo simple.

Como hacen siempre las verdades auténticas.

Sin efectos especiales.

Sin anuncios.

Sin espectáculo.

Un día el peso se volvió demasiado grande.

Y las defensas demasiado pequeñas.

Recuerdo el silencio.

Recuerdo la soledad.

Recuerdo la sensación repentina de no tener que interpretar ningún papel.

Por primera vez en mucho tiempo no era un profesional.

No era un padre.

No era un marido.

No era un directivo.

No era un autor.

Era solo un ser humano.

Y lloré.

No un llanto elegante.

No un llanto controlado.

Un llanto verdadero.

De los que llegan de lejos.

De los que atraviesan años.

De los que traen consigo cosas que ni siquiera recordabas haber conservado.

Mientras sucedía, tuve una sensación inesperada.

No de debilidad.

De liberación.

Como si una habitación que había permanecido cerrada demasiado tiempo por fin hubiera abierto sus ventanas.

Como si el aire volviera a circular.

Como si algo, finalmente, dejara de ser retenido.

Fue entonces cuando comprendí una cosa fundamental.

Las emociones no son enemigas.

Son mensajeras.

Llegan para contarnos algo.

Ignorarlas no las elimina.

Solo las vuelve más ruidosas.

Durante años había creído que el coraje consistía en no ceder.

En ese momento entendí que el coraje consiste también en dejarse atravesar.

Por el dolor.

Por el miedo.

Por la tristeza.

Por la verdad.

Las personas a menudo imaginan la vulnerabilidad como una grieta.

Yo he descubierto que puede convertirse en una puerta.

Porque en el momento en que dejas de defenderte de todo, empiezas finalmente a conocerte.

Y conocerse a sí mismo es mucho más difícil que ganar muchas batallas externas.

Desde aquel día algo cambió.

No me volví de repente más sabio.

No me volví de repente más fuerte.

Me volví más auténtico.

Lo cual es otra cosa.

Empecé a hablar de modo diferente.

A escuchar de modo diferente.

A mirar a los demás con mayor comprensión.

Porque quien ha atravesado su propio dolor reconoce más fácilmente el de los demás.

No lo juzga.

No lo minimiza.

No busca inmediatamente una solución.

Lo reconoce.

Y este reconocimiento es ya una forma de ayuda.

Con el paso del tiempo empecé a ver la vulnerabilidad bajo una luz nueva.

Las personas que más admiraba no eran las aparentemente invencibles.

Eran las auténticas.

Las que eran capaces de mostrar su propia humanidad sin convertirla en espectáculo.

Las que no tenían miedo de decir:

“Estoy haciendo lo mejor que puedo.”

Porque, al final, esto es lo que hacemos todos.

Lo mejor que podemos.

Algunos días es mucho.

Otros días es poco.

Pero es siempre lo que poseemos.

Mirando atrás, no considero aquel momento una derrota.

Lo considero un umbral.

Uno de los más importantes de mi vida.

Antes pensaba que la fuerza significaba no llorar.

Después entendí que la fuerza significa no tener miedo de las propias lágrimas.

Porque existe una forma de madurez que llega solo cuando dejamos de fingir.

Cuando dejamos de aparentar.

Cuando dejamos de actuar.

Y aceptamos finalmente nuestra naturaleza humana.

Frágil.

Imperfecta.

Maravillosamente imperfecta.

Hoy no recuerdo el día exacto.

No recuerdo la hora.

No recuerdo ni siquiera todas las circunstancias.

Recuerdo solo lo que aprendí.

Que el dolor compartido pesa menos.

Que la verdad libera más que el orgullo.

Que la vulnerabilidad no destruye la dignidad.

La completa.

Y sobre todo recuerdo una frase que entonces no habría sabido pronunciar.

Una frase simple.

Una frase que cambió muchas cosas.

Aprendí a llorar.

Y desde aquel día empecé a entenderme mejor.