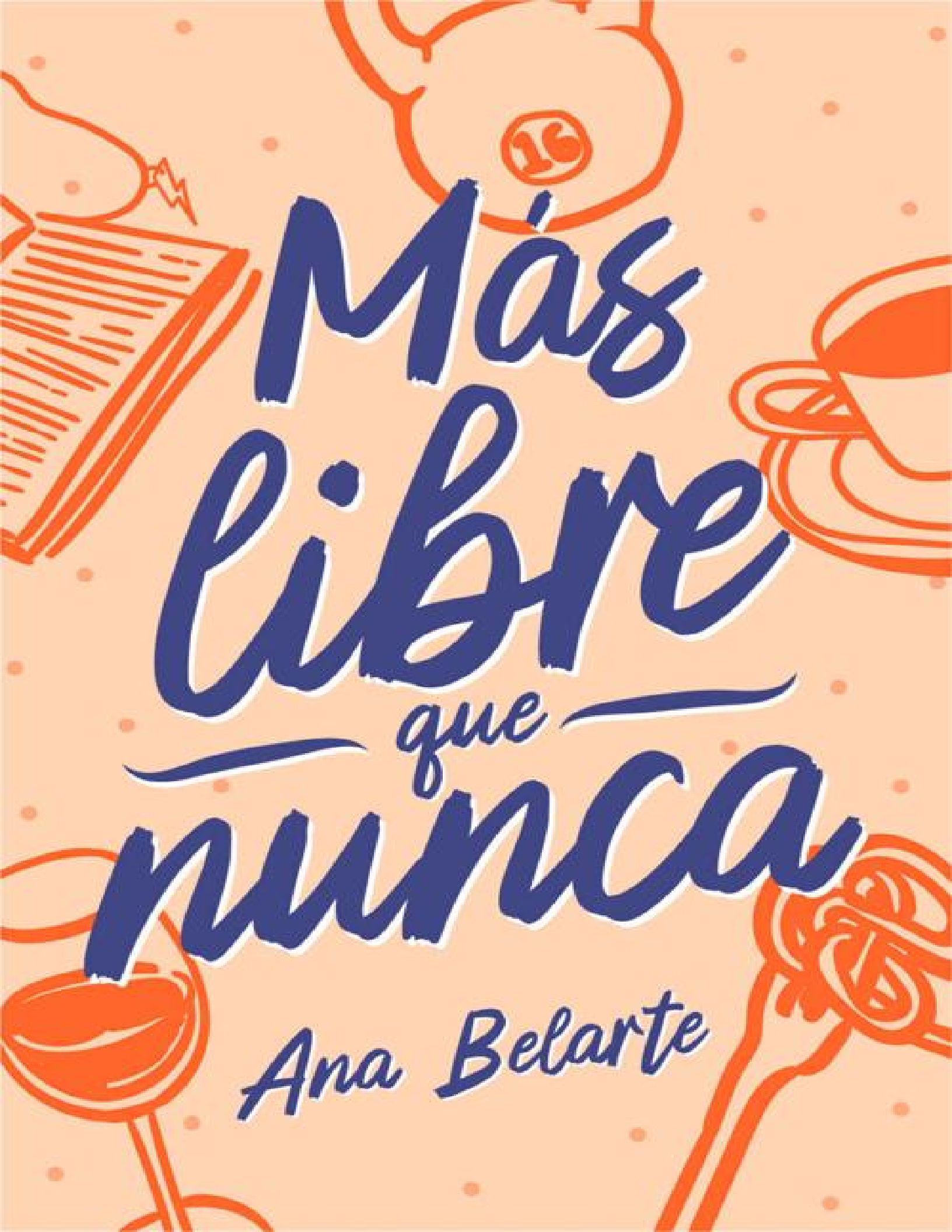

Más libre que nunca
Ana Belarte


Más
libre
que
nunca

Más libre que nunca

Ana Belarte

© 2025, Ana Belarte

Todos los derechos reservados. Queda prohibida, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo las sanciones legalmente previstas, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, grabación u otros, así como su tratamiento informático, alquiler o cualquier otra forma de cesión sin la autorización previa y por escrito de la autora.

CrossFit® es una marca registrada de CrossFit, LLC. Su uso en esta obra es meramente referencial y no implica afiliación, patrocinio ni aprobación por parte de dicha empresa.

Capítulos

1 Un despertar incómodo
2 El primer paso
3 ¿Y por qué no?
4 Volar
5 Patones de Arriba
6 Jugando con fuego
7 ¿Por qué ahora?
8 Te entiendo
9 Cerquita
10 Un plan
11 Era más
12 En medio
13 Salvavidas
14 Pasta al pesto
15 Cuenta atrás
16 Plan P
17 De mí misma
18 A medias
19 Otra vez no
20 Asaltos
21 Terapia
22 Treinta y uno
23 ¿Y si...?
24 Retos
25 Parte del proceso
26 Nostalgia
27 No es suficiente
28 ¿Y si ya es tarde?
29 Se acabó
30 Rascafría
31 Solos

32 Adiós
33 Sueños
34 La última pieza
35 Vértigo
36 Sin límites
37 Respuestas
38 El día
39 Más libre que nunca
40 Las riendas
41 Jodidamente viva
42 Juntas
Epílogo
Agradecimientos

"Tal vez lloré, tal vez reí
Tal vez gané o tal vez perdí
Y ahora sé que fui feliz
Que si lloré, también amé
Y todo fue, puedo decir
A mi manera"
Guitarricadelafuente - A mi manera

1
Un despertar incómodo

Me desperté con esa sensación agridulce en el estómago, esa que ya me resulta familiar. El sol se colaba por las rendijas de las persianas y, aunque el día ya había empezado, yo todavía no estaba lista para afrontarlo. Era sábado y, por el estado empañado de las ventanas, fuera debía estar haciendo un frío de narices.

Cogí el teléfono por inercia, como cada mañana. Abrí Instagram y me dediqué a deslizar sin parar, viendo las vidas perfectas pasar ante mis ojos. ¿Cómo podían ser todos tan felices? Familias desayunando en cocinas dignas de un catálogo, chicas con cuerpazos en playas paradisíacas, influencers con pieles impecables mostrando cremas que yo misma gestiono desde el trabajo. ¿Qué les hacía a ellos ser los elegidos para vivir esas vidas tan maravillosas? ¿Y yo?

Un mensaje de WhatsApp me sacó de mis pensamientos.

Julia
Zorrón, ¡hoy es la noche! Levántate, dale de comer a Pistacho, cierra Instagram y empieza a elegir tu mejor outfit.
Me paso por tu casa después de CrossFit.
¡Te quiero!

¿CrossFit? ¿Quién en su sano juicio decide voluntariamente sufrir un sábado por la mañana? A esas horas el único levantamiento que yo estaba dispuesta a hacer era el de la manta.
De todos modos, le hice caso.

Como cada día, Pistacho —el único "hombre" en mi vida que me entiende y me quiere— estaba esperando junto a su plato, maullando con insistencia por su primera lata del día. Sin dudarlo, cogí el móvil, le hice una foto y la subí directa a las stories. Antes de nada, que el mundo esté al tanto de cómo empezamos el día. Suena ridículo, ¿no?

Con el café y unas tostadas recién hechas, encendí el portátil. En la bandeja de entrada ya me esperaba el caos: exigencias absurdas de agencias y "creadoras de contenido" que necesitaban solucionar crisis de última hora. Ayer había sido un día duro de trabajo, tanto que no pude dejarlo todo listo para el fin de semana.

Trabajaba en una empresa de cosmética llamada Mienne, donde me encargaba de las redes sociales y de apagar los incendios emocionales que surgían con los influencers con los que colaborábamos. Sonaba glamuroso, ¿verdad? Pues no lo era. Más bien pasaba los días decidiendo si era peor lidiar con las crisis de ego o con los errores de Photoshop. A veces creía que ese trabajo tenía menos de creativa y más de terapeuta frustrada. Los días se sentían todos iguales, como si estuviera en piloto automático sin saber muy bien hacia dónde iba. La mañana se fue volando. Entre correos, reuniones virtuales y peleas con agencias, cuando miré el reloj ya eran las tres de la tarde. Cerré el portátil con un suspiro y recogí mi improvisado "despacho": una mesa de madera en la esquina de mi salón que trato de dignificar llamándola oficina. Cuatro metros cuadrados que parecen más un trastero que un lugar de trabajo.

Aún con la cabeza en modo trabajo, abrí la nevera. Lo que encontré fue un desfile desolador: dos huevos, un aguacate aplastado y un tomate al borde de la jubilación. Suspiré, saqué los ingredientes y me inventé una comida rápida que, al menos, me mantuviera en pie hasta la cena.

Después de dejar los platos en el fregadero, decidí darme una ducha. Por primera vez en días, me tomé mi tiempo: exfoliante, crema hidratante y los trescientos potingues que había acumulado gracias al trabajo. Mientras me embadurnaba, no pude evitar reírme

de la ironía. Ahí estaba yo, buscando el encuadre perfecto para una foto de mi self-care, como si fuera parte del guión.
Con la toalla en la cabeza, me concentré en elegir el texto y la música ideal para mi storie cuando sonó el timbre.
Abrí la puerta y ahí estaba ella, la muy zorra, tan puntual y perfecta como siempre.
Julia tiene una presencia que no pasa desapercibida. De estatura mediana, con una melena marrón chocolate que le cae en ondas perfectas, gruesa, brillante, de esas que parecen desafiar la gravedad y el encrespamiento. La clase de pelo que hacía que la gente preguntara ”¿qué usas?” cada vez que pasaba.
Tiene unos ojos azules intensos, de esos que no solo destacan por el color, sino por la manera en que te miran. Penetrantes, expresivos, siempre con un brillo pícaro que deja claro que su mente va tres pasos por delante en cualquier conversación.
Su rostro es puro equilibrio: pómulos definidos, una nariz recta y unos labios carnosos que siempre llevaban un toque de color. Julia es guapísima, de esas mujeres que podrían ir en pijama y seguir pareciendo sacadas de un editorial de moda.
Y luego estaba su manera de moverse. Siempre segura, siempre con una elegancia natural que no parecía ensayada, sino parte de su ADN. Hasta en los detalles más pequeños, como la forma en que se pasa una mano por el pelo, cómo apoya la barbilla en la mano cuando te escucha o esa media sonrisa con la que parece analizar el mundo. Julia es magnética.
Y ahí estaba, sonriendo de oreja a oreja, con la manicura recién hecha y una botella de vino en la mano.
—¿Lista para esta noche? —dijo, entrando como si fuera dueña del lugar.
La verdad, no estaba lista. Tocaba cena con toda la pandilla. No nos reuníamos desde hacía tiempo y, aunque debería alegrarme, había algo que me pesaba como una losa, él estaría allí. No tenía fuerzas para un cara a cara con mi ex. Pero si algo había aprendido de Julia, era que con ella a mi lado podía soportar casi cualquier cosa… además la botella de vino ayudaba.

Julia dejó las cosas sobre la barra de la cocina y se acomodó en el taburete con la naturalidad de quien está en su propia casa. La verdad es que, de algún modo, mi casa siempre había sido su segundo refugio.

—He traído vino blanco porque sé que te hace feliz —dijo mientras sacaba dos copas del armario. Julia tiene una forma extraña de hacerme sentir culpable por estar de mal humor y, al mismo tiempo, arrancarme una sonrisa.

—Gracias por pensar en mí. Aunque si querías hacerme feliz, podrías haber traído un arsenal de chocolate —respondí, sentándome frente a ella.

—Cariño, el chocolate no te va a salvar de la que se avecina esta noche —dijo con una ceja levantada mientras servía el vino.

Y ahí estaba el golpe de realidad. La indirecta nada sutil de que esa noche me tocaría enfrentarme a Adrián. El tipo qué, después de tres años juntos, decidió que nuestra relación no avanzaba y se había vuelto demasiado monótona.

—¿Por qué seguimos invitándole a estas cosas? —pregunté, fingiendo indiferencia mientras bebía un sorbo de vino.

—Porque es amigo de toda la vida y porque, en el fondo, sabes que necesitas cerrar esa etapa de una vez. Además, Marta, seamos sinceras, ¿quieres dejarle todo el protagonismo? Tú eres la estrella de esta noche, no lo olvides. —Julia me guiñó un ojo mientras cogía su móvil y revisaba sus mensajes.

La estrella de la noche. Qué irónico. En mi cabeza, lo único que iba a brillar era la incomodidad de estar en la misma habitación que Adrián y su maldita sonrisa.

—Bueno, ¿ya sabes qué modelito vas a ponerte? —Julia dejó el móvil a un lado y me miró como si me estuviera enfrentando a la decisión más importante de mi vida.

Suspiré, me levanté de la silla a regañadientes y abrí las puertas del armario con un gesto dramático. Ella se levantó detrás de mí, inspeccionando cada prenda con la intensidad de un arqueólogo en una tumba egipcia.

—Esto no, esto tampoco… Dios mío, Marta, ¿cuándo te compraste esto? ¿En 2008?

—Pues sí, y me queda genial.

—Claro, si tu objetivo es parecer la protagonista de una serie juvenil cancelada. Vamos, cariño, tiene que haber algo aquí que grite "Soy increíble y no necesito a ningún hombre, y de paso, estoy más buena que nunca".

Julia sabe cómo hacer que mi autoestima pase de cero a cien y, en la misma frase, volverla a bajar a cincuenta. Finalmente, eligió un vestido negro que hacía tiempo no me ponía porque, en mi cabeza, era demasiado ajustado.

—Esto, con esos tacones de charol. Ni se te ocurra decir que no puedes caminar con ellos.

Antes de que pudiera protestar, Julia ya estaba revisando mi maquillaje y sacando su propia maleta de productos de belleza.

—Deberíamos montar un TikTok con este momento de transformación —dijo, sacando una paleta de sombras de colores neutros.

—Ni lo sueñes. Lo último que necesito es que Adrián vea algo antes de tiempo y piense que me estoy arreglando por él.

—Cariño, tú nunca te arreglas por un hombre. Te arreglas por ti misma y para que todas las demás se mueran de envidia —dijo, mientras empezaba a aplicarme base de maquillaje.

Entre sombras de ojos, dos tipos de rímel distintos y un debate sobre qué pendientes combinaban mejor con el conjunto, nos acabamos la botella de vino y salimos hacia el restaurante. Julia, con su vestido rojo y esa seguridad innata que hacía que todo le quedara impecable, parecía una estrella de cine. Yo, con mi vestido negro y unos tacones que no me ponía desde hacía cinco años, intentaba no tropezarme en cada paso. Mi único objetivo era llegar al restaurante sin romperme nada y, preferiblemente, con todos los dientes en su sitio.

El restaurante estaba ubicado en el barrio de Salamanca, una de esas calles que parecen un desfile constante. El local se llamaba Esencia , y era de esos sitios que parecían haber sido diseñados para ser posteados en instagram. Las paredes estaban revestidas de madera clara y espejos con bordes dorados, en cada mesa colgaban unas pequeñas lámparas minimalistas que

proyectaban una luz cálida y suave, la perfecta para no interferir en una buena foto.

A lo largo de una de las paredes corría una estantería repleta de libros de diseño y jarrones con flores secas que combinaban perfectamente con las sillas de terciopelo verde oscuro. En el centro del restaurante había una barra de mármol blanco que parecía brillar con luz propia, rodeada de taburetes altos ocupados por gente guapa que parecía haber nacido con filtro de belleza incorporado.

El ambiente olía a una mezcla de romero, pan recién horneado y algo cítrico que no supe identificar. El lugar estaba lleno, pero no había ruido, solo un murmullo constante de conversaciones sofisticadas y risas controladas. Una camarera con un vestido negro impecable y labios rojos perfectos nos guió hasta nuestra mesa, situada en la parte trasera, justo al lado de una gran ventana que daba a la calle.

—Por supuesto que hemos acabado aquí —murmuré a Julia mientras seguíamos a la camarera.

—Recuérdame que la próxima vez haga yo la reserva y no Nerea — respondió, poniendo los ojos en blanco.

Nuestra mesa era redonda, decorada con velas blancas y un arreglo floral precioso. Los platos reposaban sobre manteles individuales de lino beige, y las copas de vino ya estaban dispuestas, brillando bajo la luz, como si estuvieran esperando un brindis trascendental.

Cuando llegamos a la mesa, ya estaban todos: Rubén, Héctor, Nerea… y, por supuesto, Adrián.

Adrián era de esos tipos que parecían tener un manual de instrucciones de la vida que el resto desconocíamos. Alto, con esa postura segura que gritaba "sé exactamente lo que hago en todo momento", como si el mundo entero girara a su ritmo.

Su mandíbula marcada destacaba incluso cuando no decía nada, y esos ojos… profundos, analíticos, como si siempre estuviera leyendo entre líneas, con ese brillo sutil que lo hacía parecer interesante sin apenas esfuerzo. Pero también con esa chispa de tipo que siempre tenía un as bajo la manga, aunque nunca sabías si para bien o para mal.

Su pelo oscuro, siempre perfectamente colocado, le daba ese aire de "me acabo de levantar así" que, claramente, requería más esfuerzo del que estaba dispuesto a admitir. La barba, bien recortada, añadía un toque maduro, aunque su sonrisa conservaba ese matiz juvenil capaz de desarmarte si bajabas la guardia.
Su físico hablaba por sí solo. Hombros anchos, espalda firme, ese tipo de cuerpo que dejaba claro que el gimnasio no era solo un pasatiempo, sino parte de su rutina inquebrantable. Y lo sabía. Porque siempre vestía como si cada prenda estuviera hecha para él. Camisas perfectamente ajustadas, pantalones impecables y ese reloj caro que le daba aire de triunfador y que una vez me explicó con lujo de detalles que era "una inversión".
Estaba apoyado cerca de la ventana, con esa postura despreocupada que solía adoptar cuando quería parecer encantador. Hablaba animadamente con Rubén, pero en cuanto nos acercamos, sus ojos se desviaron hacia mí. Intenté no mirarle demasiado, pero era inevitable. Allí estaba, perfectamente calculado, con su camisa blanca planchada a la perfección y esa puta sonrisa que, en su día, me pareció irresistible.
Ahora solo podía pensar en una cosa: maldito dios griego fanfarrón.
Respiré hondo, preparándome mentalmente para la interacción inevitable. Antes de que pudiera reaccionar, Julia se inclinó hacia mí y me susurró al oído, con su tono de conspiración habitual.
—Hora de brillar, cariño. Recuerda, eres increíble.
Sonreí, aunque más por inercia que por convicción, y di un paso al frente. Adrián levantó la vista, y nuestras miradas se cruzaron. Por un segundo, sentí como si todo el restaurante desapareciera, dejándonos solos en esa burbuja incómoda que todavía compartíamos. Pero no era porque me emocionara verlo, sino porque todo el dolor y la humillación de nuestra ruptura volvieron a mí como un puñetazo en el estómago.
—Hola, Marta —dijo, con esa maldita sonrisa.
—Hola, Adrián, ¿qué tal estás? —contesté con mi mejor cara, esa que sabía fingir indiferencia a la perfección.
Mientras hablaba, una vocecita en mi interior no dejaba de repetirme: No olvides estar impecable… o al menos parecerlo.

La cena transcurrió sin grandes sobresaltos. Me senté al lado de Nerea y Julia y aprovechamos para ponernos al día. Entre conversación y conversación, las miradas volaban, y Adrián y yo intentábamos disimular. Somos demasiado orgullosos para admitir que aún nos interesamos el uno por el otro.

Cuando llegaron los postres y con ellos las primeras copas, empecé a sentir que la meta estaba cerca. Un par de horas más y podría volver a mi dulce hogar con Pistacho, acurrucarnos bajo la manta, devorar chocolate y pasar la noche viendo toda la cartelera de Netflix.

Me había propuesto salir de la rutina, hacer algo más que el trayecto de casa al trabajo y viceversa, pero no estaba segura de que ese fuera el plan que necesitaba en ese momento.

Y, para colmo, la forma en que terminó la noche no ayudó en absoluto. Cuando ya llevábamos un par de copas y las agujas del reloj se acercaban a las doce y media, la conversación tomó un giro nostálgico. Entre recuerdos y anécdotas de nuestra adolescencia, él encontró el momento perfecto para recordarme lo pequeña e insignificante que me he sentido tantas veces.

—¿Te acuerdas de cuando íbamos a aquella discoteca en Malasaña? —preguntó Nerea con una risa nostálgica, mientras agitaba su copa de vino.

—Por supuesto. Y Marta siempre era la última en salir, bailaba hasta que literalmente nos echaban —añadió Julia, mirándome con cariño.

—Sí… aunque ahora dudo que aguantaras tanto tiempo, ¿no, Marta? —soltó Adrián con una media sonrisa.

El comentario cayó como un cuchillo. Durante un segundo, todo el mundo se quedó en silencio. Sentí el calor subir por mi cuello y un nudo apretarme la garganta. ¿De verdad aún me veía así? ¿Como la chica que no aguantaba nada, que siempre era "menos"?.

Una mezcla de vergüenza y rabia me invadió. No era solo lo que había dicho, sino la certeza de que él seguía creyéndose por encima, como si aún tuviera el poder de definir quién era yo.

Podía sentir cómo Nerea y Julia me miraban de reojo, esperando que dijera algo. Mi corazón empezó a latir con fuerza, pero esta vez no era miedo. Era otra cosa.

—No te preocupes, Adrián —respondí, fingiendo una tranquilidad que no sentía—. Si no te acuerdas, será porque tú nunca duraste lo suficiente para verlo.
Hubo risas nerviosas en la mesa. Julia, desde su asiento, me dio un leve apretón en la pierna, como diciendo bien hecho. Pero yo no podía relajarme. Su comentario me había dejado tocada, como siempre hacía. No importaba cuánto tiempo pasara ni lo lejos que intentara mantenerme de él, Adrián tenía una forma impecable de encontrar mis inseguridades y lanzarlas a la mesa, como si fueran cartas ganadoras en un juego que yo nunca pedí jugar.

Las conversaciones continuaron, pero yo apenas las seguía. En mi cabeza, las palabras de Adrián daban vueltas como un eco interminable. Sentí cómo una nube de vergüenza, rabia y algo más difícil de identificar —quizás decepción— se posaba sobre mí.
Finalmente, Julia, siempre la mejor para rescatarme en situaciones así, se levantó.
—Marta, ¿te vienes conmigo al baño? —dijo, señalando con la cabeza hacia la salida.
Asentí rápidamente y la seguí, agradeciendo la excusa para escapar.
En el baño, con el sonido de la música ambiental filtrándose por los altavoces, Julia me miró directamente a los ojos mientras se retocaba el labial.
—Escúchame, cariño, no puedes dejar que ese imbécil te afecte. Lo que dijo no significa nada. Tú has crecido tanto desde que estabas con él que ni siquiera estáis en el mismo nivel.
—Lo sé… pero tiene una forma de hacerme sentir tan…
—¿Pequeña? —me interrumpió. Asentí, sintiéndome ridícula.
Julia dejó el pintalabios sobre el mármol del lavabo y se giró hacia mí.
—Marta, mírate. Eres brillante, creativa, jodidamente increíble.
Que Adrián no fuera capaz de verlo no significa que no sea verdad.
Intenté sonreír, pero no salió muy convincente.
—Además, ¿has visto cómo te mira? —continuó Julia, arqueando una ceja.
—¿Qué? ¿De qué hablas? —pregunté, confundida.

—Cariño, está claro que sigue teniendo algo contigo, pero tú ya no necesitas nada de él. ¿Por qué darle ese poder?
No respondí. En lugar de eso, me quedé mirando mi reflejo en el espejo, preguntándome por qué sus palabras seguían calándome tan hondo, como si aún tuvieran poder sobre mí.
—Venga, levanta la barbilla. Vamos a volver ahí y a demostrarle, sin palabras, que no puede contigo.
Julia me sonrió con complicidad y, aunque seguía sintiéndome revuelta por dentro, decidí que tenía razón.
Volvimos a la mesa con la cabeza alta, o al menos eso intenté aparentar. Julia tomó asiento mientras yo me deslizaba de vuelta a mi silla, esforzándome por parecer tranquila.
¿Era verdad lo que insinuaba Adrián? ¿Que ya no era capaz de aguantar tanto, de vivir, de disfrutar como antes de estar juntos? Miré alrededor de la mesa. Todos parecían tan seguros, tan cómodos en sus vidas. Incluso Julia, que siempre parecía tener un comentario sarcástico a punto, irradiaba esa confianza que yo fingía pero no sentía.
Me pregunté si el problema era realmente Adrián o si lo que más me dolía era reconocer que, tal vez, tenía algo de razón. Mi vida se sentía… encajonada. Predecible. Siempre el mismo patrón: trabajo, sofá, redes sociales, y las pocas veces que salía, todo me parecía forzado, como si estuviera actuando un papel que ni siquiera me gustaba.
Cuando llegó la cuenta, Julia insistió en pagar mi parte.
—Es mi manera de obligarte a aceptar mi próximo consejo, querida —dijo con una sonrisa, mientras deslizaba su tarjeta.
—¿Cuál consejo? —pregunté, levantando una ceja.
—Que te vengas conmigo a CrossFit. Ya es hora de que empieces a mover ese culito en algo que no sea el metro.
Solté una carcajada, aunque mi instinto fue rechazarlo de inmediato. Yo, ¿en CrossFit?. ¡Ni loca!.
—Julia, ¿has visto a la gente que va a esas clases? Todos están súper en forma y yo… bueno, yo no. Además, no tengo tiempo para esas cosas.
Ella puso los ojos en blanco.

—Excusas, excusas y más excusas. Marta, no es por tu físico. Es por ti. Necesitas algo que te saque de esta rutina de mierda en la que estás atrapada. Créeme, te va a encantar.

No respondí. Pero mientras nos despedíamos del grupo y salíamos del restaurante, con el aire frío de Madrid golpeándome la cara, sentí algo distinto. Era como si el comentario de Adrián, aunque cruel, hubiera encendido una chispa. Y las palabras de Julia estaban empezando a avivar el fuego.

Esa noche, mientras me desmaquillaba en el baño y Pistacho ronroneaba a mis pies, levanté la vista y me miré en el espejo. Las luces del tocador no tenían piedad con mi cara cansada ni con los restos de maquillaje que no había logrado borrar del todo.

¿De verdad esta es la vida que quiero?, me pregunté en silencio. Mi móvil vibró en la repisa del baño.

Julia

Este es el box donde voy. Tienen clases para principiantes. Hazlo.

Suspiré. Mi primer instinto fue ignorarlo, deslizar el dedo y seguir con mi rutina como si nada. Pero el mensaje seguía ahí, parpadeando en la pantalla, esperando.

Me quedé mirándolo un instante más… y, en lugar de cerrarlo, lo dejé ahí, latente en mi cabeza.

2
El primer paso

El lunes amaneció como cualquier otro. La alarma sonó a las siete y media y, como siempre, la apagué en un acto automático. Soy de esas personas que posponen una y otra vez la alarma sin parar, convenciéndose de que cinco minutos más lo arreglan todo.
Finalmente, con un suspiro resignado, me incorporé en la cama. El café no se iba a hacer solo.
Me miré al espejo mientras me cepillaba los dientes. A veces, el simple hecho de verme allí, sin más motivación que llegar al trabajo, me parecía un acto de supervivencia. Siempre la misma rutina y el mismo rostro cansado.
El teléfono vibró, terminando de despertarme por completo. Julia.
Abrí el mensaje con un suspiro; ya sabía exactamente lo que me iba a decir.

Julia
¿Te has inscrito o no?

Respondí, con el dedo tembloroso

Marta
No sé Juls...
No estoy segura de que eso sea para mí.

Julia
Tienes miedo, y eso es lo que lo hace emocionante. Pruébalo. Confía en mí.

Me quedé mirando la pantalla. A veces me olvidaba de lo decidida que era Julia, de lo bien que podía ver las cosas desde fuera. Y, por

alguna razón, su fe en mí me hizo cuestionarme por un segundo si, tal vez, estaba lista para hacer algo diferente.
Me metí en la ducha y, mientras el agua caliente caía sobre mi cuerpo, intenté procesar lo que me esperaba. CrossFit. Un gimnasio con paredes de ladrillo, un montón de gente sudando mientras levantaban pesas, saltaban, corrían de un lado a otro y hacían ejercicios que probablemente ni sabía nombrar. Nada de eso me parecía atractivo.
Suspiré y terminé de enjuagarme, tratando de apartar esos pensamientos. Me vestí con prisa, recogí mi bolso y salí de casa con el café en una mano y el móvil en la otra, repasando mentalmente el día que tenía por delante.
El trayecto al trabajo transcurrió como siempre: el metro lleno, empujones en los andenes, la sensación de que todos íbamos corriendo a algún sitio sin apenas darnos cuenta. Miré por la ventanilla, pero mi cabeza seguía anclada en otra parte.
A las diez, después de varias reuniones y muchos correos, la bandeja de entrada parecía tener menos amenazas. Pero mi mente no estaba del todo ahí.
El mensaje de Julia ya no era solo una propuesta lanzada al aire. Era una posibilidad. Una puerta entreabierta que, por alguna razón, no dejaba de considerar.
Me levanté de mi silla y, como quien se arma de valor, abrí la página del CrossFit. Busqué la clase para principiantes, y sin pensarlo mucho más, hice clic en "inscribirme".
Había tomado la decisión, sí, pero cuando el correo de confirmación llegó con la fecha y la hora —mañana a las cinco y media—, me dio un vuelco el estómago.
¿Mañana? ¿Tan pronto?.
Un escalofrío me recorrió la espalda y, de repente, me di cuenta de algo aún peor: no tenía ni idea de qué ponerme. Ni unas zapatillas deportivas decentes. Nada que dijera "voy a hacer ejercicio y sé lo que hago".
La euforia del momento se desvaneció en cuestión de segundos, dejando paso a una punzada de pánico. ¿Dónde estaba la Marta valiente que había pulsado el botón de "inscribirme"? Porque la que

estaba aquí, mirando la pantalla como si fuera una sentencia, era la misma de siempre. La que dudaba. La que se preguntaba si esto no era, simplemente, un error.

Una reunión importante me devolvió a la realidad. Era esa época del año en la que tocaba repensar la estrategia de marketing y comunicación, así que allí estábamos, el equipo de siempre: Laura, mi jefa; Sonia, mi compañera de marketing y la única persona con la que realmente me entendía; y Juan, el pelota oficial encargado de los medios.

La reunión prometía ser larga. Muy larga.

Nos acomodamos alrededor de la mesa en la sala de juntas, que siempre tenía ese aire de ser demasiado formal para lo que realmente estábamos haciendo: discutir ideas vacías y pretender que estábamos cambiando el mundo con un nuevo hashtag.

Laura carraspeó, ajustándose las gafas de diseño.

—Bueno, equipo, necesitamos algo que realmente marque la diferencia este trimestre, ¿vale?—anunció, con la mirada fija en un punto invisible sobre nuestras cabezas.

Su "vale" sonaba más a una orden que a una pregunta. Sabía que para ella "romper" significaba fotos brillantes, frases pegadizas y, sobre todo, números. Muchos números en los informes de resultados.

A mi lado, Sonia asintió, anotando algo en su libreta. Era buena en esto. No solo porque tenía ojo para las tendencias, sino porque sabía moverse en este mundo mejor que nadie. Siempre impecable, con ideas bien estructuradas y la habilidad de mantener la calma en cualquier reunión con Laura. Si alguien podía hacer que esto saliera adelante sin que termináramos perdiendo la cabeza, era ella.

—Sí, claro, algo fresco y juvenil, que conecte con las influencers. Quizás una serie de posts que muestren el "detox" que puede generar nuestra marca —dijo Sonia, con esa voz suave que siempre usaba cuando intentaba disimular los nervios.

Laura la miró con aprobación, pero rápidamente se giró hacia Juan, que estaba a punto de abrir la boca con su habitual entusiasmo exagerado.

—Juan, ¿tienes algo que aportar? —preguntó Laura, mientras le echaba una mirada evaluadora.
—Claro, claro. Estaba pensando que podríamos hacer una campaña viral, con algún reto en TikTok. Algo que realmente enganche a las chicas jóvenes, que se diviertan con la marca. Algo tipo… #MienneChallenge, pero con las chicas más populares del momento —dijo, y luego se acomodó en su silla, como si hubiera propuesto la solución definitiva para salvar la empresa.
La cara de Laura mostró una mezcla entre aprobación y la necesidad de escuchar más.
—Interesante —dijo, apuntando algo en su iPad. Luego me miró a mí, como si esperara que yo tuviera una idea tan brillante como las de ellos.
Yo no tenía ni idea de lo que estábamos haciendo. La campaña, el concepto, todo aquello me parecía una obligación mecánica, algo que hacía por inercia más que por interés real.
Mientras Laura hablaba, mi mente divagaba, atrapada en un pensamiento recurrente: ¿de verdad quería seguir haciendo esto el resto de mi vida?
—¿Marta, qué piensas? —me preguntó Laura, mirándome como si todo dependiera de mi contestación.
Me quedé en silencio unos segundos, eligiendo bien mis palabras. No quería soltar la típica frase vacía solo por cumplir, pero tampoco dejar que pareciera que no me importaba. Sabía que, si no decía nada, pronto llegarían las miradas expectantes, y prefería evitarlo.
—Podríamos hacer algo más cercano, que no solo dependa de influencers. Quizás mostrar historias reales de personas que usen nuestros productos en su día a día. Un enfoque más auténtico, menos filtrado —respondí, sabiendo que mi idea sonaba a algo que ya había visto mil veces, pero al menos era algo que sentía que podía defender. Sonia asintió de inmediato, como si me estuviera apoyando, pero Laura me miró como si le acabara de proponer una película sobre cebras.
—No está mal, Marta, pero necesitamos algo que tenga más… impacto, más visibilidad. ¿Lo entiendes? —dijo Laura, casi sin escucharme.

Me sentí como si todo lo que propusiera fuera irrelevante. Como si, en realidad, no importara lo que pensara. A lo largo de la reunión, fui perdiendo la energía para seguir participando, y al final me centré en escuchar en lugar de hablar. Mis compañeros siguieron discutiendo sobre hashtags, seguidores y qué celebridad contratarían para la campaña. Yo solo quería que todo acabara.

Al final, cuando Laura cerró la reunión con su frase habitual de "Vamos a llevarlo a cabo, y que no se les olvide a nadie", sentí una mezcla de alivio y frustración.

> Mientras guardaba mis cosas, solté un suspiro. Otra reunión más, otra estrategia más, otro día igual que el anterior.

Al salir del trabajo, me sentía agotada, como si me hubieran exprimido la última gota de energía. Mi plan era el de siempre: llegar a casa y dejarme caer en el sofá. Pero entonces recordé la locura que había hecho esa mañana en un arranque de valentía inesperado.

Suspiré y, en lugar de tomar el camino de siempre, me dirigí al centro comercial a comprar lo que necesitaba.

Nunca me había detenido a observar la cantidad de leggings que existen: cintura alta, cintura media, compresivos, regulares, de licra, de algodón… ¿Cómo se suponía que debía elegir? Cogí varios y me dirigí al probador, con la esperanza de no verme como una morcilla embutida.

Me miré en el espejo, analizando mi reflejo.

Mi estatura nunca me ayudó a destacar: ni lo bastante alta para llamar la atención, ni lo bastante baja para ser "la bajita" del grupo. Siempre en ese punto intermedio donde pasas desapercibida.

Mi pelo, una media melena castaña clara, siempre liso, siempre bajo control. Desde pequeña me habían enseñado que una buena imagen lo era todo, así que el encrespamiento y las ondas naturales nunca tenían oportunidad de salir a la luz. La plancha fue mi mejor aliada durante años, domando lo que, en realidad, nunca necesitó ser domado.

Mis ojos, color miel, eran quizás lo único que realmente me gustaba de mi cara. Cambiaban de intensidad según el día: a veces más

claros, otras más oscuros. Tenían esa manía de decir más de lo que me atrevía a admitir.
En cuanto a mi cuerpo… Bueno, nunca tuve una relación especialmente complicada con él. No era de esas personas que se miran con devoción, pero tampoco con odio. Lo acepto, con sus días buenos y sus días malos, con esos "traumitas" heredados de crecer viendo cuerpos imposibles en revistas y redes sociales. No será perfecto, pero es mío, y con eso me basta.
Allí, plantada frente al espejo, me probé unas mallas negras y un top que sujetaba y colocaba en su sitio las dos canicas que tenía por tetas. Me giré de lado, inspeccionando el conjunto. Y, sorprendentemente, no me vi nada mal. Un milagro digno de estudio, porque mi relación con los probadores suele basarse en la decepción y el drama. Mejor no tentar a la suerte. Cogí la ropa, pagué y salí de allí antes de que pudiera cambiar de opinión.
Al llegar a casa, preparé un caldo de verduras, algo rápido y sin mucha complicación, y decidí investigar un poco en TikTok para ver qué me esperaba al día siguiente.
Lo primero que descubrí fue que, por lo visto, a ese sitio no se le llama gimnasio, sino "Box". Como si fuera un concepto completamente distinto. Y, por lo que decían en los vídeos, definitivamente lo era.
Entre clips de gente levantando pesas imposibles y terminando en el suelo con cara de haber sobrevivido a una guerra, empecé a darme cuenta de que esto no era como apuntarse a yoga o a spinning. Era otra historia.
Y, aunque todavía no estaba segura de si me había metido en un lío, cada vez me picaba más el gusanillo.
Cuando ya estaba tirada en el sofá, viendo La Isla de las Tentaciones y preguntándome en qué momento llamar mortadela a alguien se había convertido en un insulto de peso, Julia me escribió para asegurarse de que había cumplido con mi promesa.

Julia
Dime que al final sí te has apuntado, porfa, porfa, porfa

Marta
Sí pesada, me apunté, y muy a mi pesar,
había hueco para mañana a las 17:30.
¿Quedamos a las 17:00 y vamos juntas?

Julia
¿De verdad?
¡Qué orgullosa estoy de ti, tía! Ouch.
Lo siento, Marti, mañana no puedo ir... no me mates. Pero te irá genial, ya lo verás. Lucas es un amor y te ayudará con todo lo que necesites. Espero que me cuentes todo al acabar.
Te quiero zorra.
¡Tu nueva vida está apunto de empezar!

No me lo podía creer. Me había apuntado por Julia, y ahora me dejaba tirada justo el primer día. ¿Qué se suponía que iba a hacer? ¿Entrar allí sola, sin conocer a nadie, con mis mallas nuevas y mi torpeza recién estrenada? La idea me revolvió el estómago y sentí una mezcla de pánico y resentimiento hacia mi amiga. Juré mentalmente que la estrangularía en cuanto la viera. Pero, al mismo tiempo, una pequeña parte de mí, muy pequeña, sentía una punzada de… ¿excitación? La incertidumbre de lo que me esperaba mañana me mantenía en vilo.
No puedo explicar la de vueltas que dí esa noche para dormirme, cuando desperté esa mañana me estiré en la cama y traté de disimular el nerviosismo que empezaba a apoderarse de mí. Mi mente daba vueltas, recordándome todos los "pero" que había dejado de lado ayer, cuando me inscribí en esa locura. ¿Qué estaba pensando? ¿Cómo se me ocurrió apuntarme a CrossFit?.
Había hecho deporte en el pasado, claro. Clases dirigidas en el gimnasio, algo de running en mis intentos de llevar una vida más activa, incluso una temporada breve en el yoga. Pero nunca nada como esto. Estaba a punto de enfrentar una nueva versión de mí misma, y la idea me parecía tan aterradora como liberadora.
El día pasó lento, muy lento, estaba tan nerviosa y ansiosa por que llegaran las cinco y media y ver que me iba a encontrar, que las

horas del reloj no pasaban. Gracias a la nueva estrategia que cerramos en la reunión de ayer tuve el día ocupado para no darle más vueltas a lo mismo.
Cuando dieron las dos, Sonia y yo ya estábamos calentando nuestro tupper, en un intento de mantenernos a raya con la comida y no dejarnos el sueldo en delivery. Como siempre, nos fuimos al office de los chicos de muestras, el único lugar donde podíamos hablar con tranquilidad sin miedo a que alguien nos oyera y acabáramos en recursos humanos.
—Tía, ¿qué te pasa hoy? Estás como un flan —dijo Sonia, con la boca llena de albóndigas—. No paras de mirar el reloj.
—No te lo vas a creer… me he apuntado a CrossFit —murmuré, casi avergonzada.
Sonia casi se atraganta.
—¿A CrossFit? ¿Tú? ¿Pero quién te ha metido esa idea en la cabeza? ¿Te has vuelto loca? —Soltó una carcajada, sacudiendo la cabeza y con una sonrisa que iluminaba todo el office.
—Tía, no me ayudas nada. Fue cosa de Julia. Ella dice que necesito hacer algo diferente, salir de esta rutina que me está consumiendo el alma y dejar de vivir mi vida a través de las historias de Instagram. Y, si te soy sincera, creo que en el fondo tiene algo de razón. Y el comentario que me soltó Adrián en la cena también tuvo algo que ver.
—¿Adrián? ¿Qué te ha soltado ahora? No sé por qué sigues dándole importancia a lo que dice…
—Ya sabes, lo de siempre, su afán incansable de quedar siempre por encima y dejarme a mi como insuficiente. La verdad es que esas cenas nunca acaban bien, o al menos desde que lo dejamos.
—¿Pues sabes qué? Si el CrossFit va a servir para callarle la boca, entonces cuentas con todo mi apoyo —dijo Sonia, con esa energía inagotable que la caracterizaba.
Sonia era de esas personas que parecían estar hechas de pura vitalidad, siempre con algo que decir, ya fuera para hacerte reír, motivarte o soltar alguna anécdota absurda que, en su boca, sonaba como el mejor chiste del mundo.

Tenía una sonrisa que nunca se apagaba y unos ojos brillantes, siempre atentos, siempre buscando algo nuevo que descubrir. A pesar de su ritmo frenético, intentaba dar la impresión de que tenía todo bajo control, aunque los pequeños detalles la delataban: el ligero tic en su pierna cuando esperaba una respuesta importante o sus manos, que nunca dejaban de moverse mientras hablaba.
Era la compañera con la que podías hablar de cualquier cosa: desde un tema de trabajo que te quemaba la cabeza hasta los últimos cotilleos sobre la vida amorosa de alguien. Tenía una sinceridad brutal que te hacía sentir como si hablar con ella fuera un ejercicio de honestidad total. No tenía miedo de decir lo que pensaba, ni siquiera si sabía que no te iba a gustar. Pero lo decía con tanta calma, que terminabas dándole la razón de alguna manera.
Tenía esa capacidad casi mágica de hacer que los problemas más grandes parecieran más pequeños, de ponerte en perspectiva y hacer que te dieras cuenta de que no todo era tan grave.
La conocías tanto que sabías exactamente cómo responderle a sus indirectas, porque sabías que debajo de esa fachada tranquila estaba siempre dispuesta a escuchar, a ayudarte y, si la ocasión lo requería, a decirte lo que necesitabas escuchar, aunque no siempre fuera lo que querías.
Cuando dieron las cuatro, empecé a recoger mis cosas con más ganas de lo habitual. Estaba lista para salir corriendo, pero justo entonces, un nuevo correo entró en mi bandeja de entrada. Resoplé, maldiciendo a la influencer de turno que seguramente necesitaba algo urgente (como una sombra de ojos del color exacto del atardecer en la Toscana).
Cuando abrí el correo y vi quién lo enviaba, me relaje.

> ***De:*** *Sonia Sánchez*
> ***Asunto:*** *De pesa en pesa y tiro porque me toca*
> *¡Tía, dale caña!*
> *Por si necesitas oírlo: sé que eres capaz de superar este reto y cualquiera de los que te propongas.*
> *Esta tarde estaré animándote desde la comodidad extrema de mi sofá, ja ja ja.*

¡Mañana me cuentas!
PD: Te traeré ibuprofeno. Lo necesitarás.

No pude evitar sonreír y soltar una carcajada silenciosa frente a la pantalla. Alcé la vista por encima del ordenador y busqué su mirada. Sonia me miró de reojo con una sonrisita cómplice, como si supiera que había logrado sacarme de mi nerviosismo con su mensaje.
Doy gracias por tener a gente como ella, que consigue que el trabajo sea un poco más llevadero.
La noche anterior, preparé la bolsa con la ropa de deporte nueva para ir directa. Pensé que así me ahorraría la tentación de dejarme caer en el sofá si pasaba antes por casa.
Mientras el metro me llevaba hacia allí, busqué la playlist más motivadora que encontré en Spotify, como si la música pudiera convencerme de que esto no era una locura.
Por suerte, el CrossFit estaba en mi mismo barrio, a solo siete calles de mi piso. Cinco años viviendo en Malasaña y nunca me había fijado en él.
La entrada era discreta, casi camuflada entre los edificios antiguos y las fachadas grafiteadas del barrio. Un cartel negro mate con letras blancas minimalistas colgaba sobre la puerta, y un logo que parecía una M estilizada con un pequeño círculo a su alrededor le daba un aire moderno y limpio. A través de la puerta de vidrio opaco, se adivinaban siluetas en movimiento, acompañadas de un ritmo constante de música potente y el eco metálico de las pesas. De vez en cuando, una bocanada de aire cálido y olor a sudor se escapaba al exterior cuando alguien abría la puerta.
Al entrar, me recibió el sonido metálico de las barras chocando contra el suelo y los gritos de fuerza de la gente. El espacio era mucho más grande de lo que esperaba. Los techos altos, con sus vigas de hierro pintadas de negro, y las lámparas industriales colgando sobre el área de entrenamiento, le daban un aire imponente, casi intimidante. El suelo estaba cubierto de placas de goma negra, marcadas con líneas para delimitar las diferentes áreas. A mi derecha, una pared completa revestida de espejos reflejaba una larga estructura metálica con barras ancladas en ella, donde

varias personas se colgaban haciendo ejercicios que no tenía ni idea de cómo se llamaban.
Al frente, una enorme estantería metálica sostenía discos de pesas de distintos tamaños, unas pesas con asas—que luego descubriría que se llamaban kettlebells—, otras en forma de mancuernas, pero más robustas de lo que estaba acostumbrada a ver, y unas pelotas grandes cuyo propósito aún no entendía del todo. Todo estaba perfectamente ordenado, como si cada cosa tuviera su lugar exacto.
En el centro del espacio, varias personas entrenaban en circuitos sincronizados, moviéndose como si formaran parte de una coreografía perfectamente diseñada.
Una pared lateral estaba decorada con un mural vibrante que parecía representar la energía del lugar: una figura abstracta, casi como un rayo en movimiento, rodeada de palabras motivacionales como "Fuerza", "Resiliencia" y "Momentum". Bajo el mural, un pequeño sofá desgastado y una mesa de centro formaban una especie de zona de descanso donde algunas personas bebían agua o revisaban sus teléfonos.
A mi izquierda, distinguí un mostrador de recepción con una pequeña pantalla que mostraba el horario de las clases. El ambiente tenía algo que intimidaba, pero al mismo tiempo te invitaba a quedarte.
En ese momento, mientras respiraba profundamente intentando calmar mis nervios, una voz amable me devolvió a la realidad.
—¿Primera vez? No te preocupes, aquí todos hemos sido nuevos alguna vez. Soy Lucas, te ayudaré en lo que necesites.
Lucas, con una camiseta negra ajustada que decía "Coach" en letras blancas, extendió una mano firme y amigable.
—¿Tanto se nota? —respondí con un intento de sonrisa que acabó siendo una mueca extraña.
—Un poquito, pero no te preocupes. ¿Necesitas cambiarte, verdad? Los vestuarios y las taquillas están en la parte de arriba. Te espero aquí abajo para presentarte al grupo y empezar con la clase, ¿de acuerdo?
—¡Genial, muchas gracias!

Subí por las escaleras, sintiendo cómo mi corazón latía más rápido a medida que me acercaba a los vestuarios. Las paredes de madera clara y las luces tenues creaban un ambiente acogedor, pero yo tenía la sensación de estar completamente fuera de lugar.

Al entrar en los vestuarios, vi que no había muchas personas. Algunas chicas estaban terminando de cambiarse, con ese aire de confianza que yo ni conocía. Me apresuré a sacar la ropa deportiva de mi bolsa, intentando no llamar demasiado la atención. Me puse las mallas, el top, y me miré en el espejo. No estaba mal, pero tampoco me veía la super mujer que pensaba que debía ser para estar allí.

Respiré hondo, me recogí el cabello en una coleta alta y salí de los vestuarios con pasos vacilantes. Al volver a bajar las escaleras, pude ver a Lucas de nuevo, que me sonrió y asintió como si estuviera esperando exactamente ese momento.

—Perfecto, ya estás lista. Ven, te presento al grupo —dijo, guiándome hacia el centro.

La sala principal del box era aún más impresionante desde dentro. La luz natural se colaba a través de enormes ventanales que daban a la calle, iluminando todo el material que allí se encontraba. En las paredes se podían ver más carteles motivacionales, pero no de esos cursis, sino algo más real, como si te estuvieran diciendo que el esfuerzo realmente tenía una recompensa, que todo lo que ibas a vivir allí iba a servir para algo más grande.

El grupo estaba formado por unas diez personas, todas aparentemente muy en forma, algunas incluso con una calma aplastante, mientras que yo sentía que me iba a desmayar en cualquier momento.

Lucas me presentó al grupo con una sonrisa tranquila.

—Chicos, esta es Marta, será nuestra novata de hoy. Vamos a darle un buen recibimiento. Marta, ellos son parte del equipo. Aquí no hay competición, todos empezamos desde cero en algún momento.

Lucas empezó a explicar la rutina del día y yo cada vez me sentía más perdida. Nadie me había avisado de que para saber hacer CrossFit también iba a necesitar el C2 de inglés. ¿Cómo podían ponerle nombres tan raros y difíciles a los ejercicios? De toda la vida

se habían llamado flexiones, pero ahora al parecer se iban a llamar "push-ups". Estaba más perdida que un pulpo en un garaje.
La primera parte del entrenamiento se llama movilidad, algo que en teoría debería ser sencillo: giros de cadera, estiramientos dinámicos, rotaciones de hombros… Pero, para mí, aquello ya era una coreografía avanzada.
Lucas nos iba guiando con una mezcla de paciencia y entusiasmo, mientras yo trataba de imitar a los demás sin parecer un pato mareado.
—Es importante calentar bien para evitar lesiones —nos decía.
Aunque, en mi cabeza, solo podía pensar: "Si esto es solo la primera parte, ¿cómo será el resto?"
Al acabar con la movilidad pasamos al bloque de fuerza y técnica, y ahí es donde me quedó claro que no pertenecía a ese lugar. Tocaba practicar un ejercicio que, según Lucas, era fundamental en el mundo del CrossFit: el deadlift. Básicamente, levantar una barra del suelo con una técnica impecable que, por supuesto, no tenía. Lucas me explicó cómo debía colocar la espalda, las piernas, los brazos… y mientras él hablaba, yo solo podía pensar en lo mucho que pesaba aquella barra vacía.
El resto del grupo empezó a cargar discos en las barras con la naturalidad de quien añade azúcar al café. Yo, en cambio, seguía intentando que la barra no se me cayera al suelo. Lucas se acercó varias veces para corregirme, y aunque era muy amable, no podía evitar sentirme como una niña pequeña en clase de mates avanzadas. Y entonces cuando yo ya pensaba que eso había sido todo por hoy... llegó el temido WOD. Workout of the Day, lo llamó Lucas, como si fuera una experiencia que todos estábamos esperando con ansias. Era un circuito de tres ejercicios: push-ups, kettlebell swings y burpees, a realizar en rondas de cinco minutos. Si algo me quedó claro es que los burpees fueron inventados por alguien que odiaba profundamente a la humanidad.
Ya en la primera ronda estaba sudando como si hubiera corrido una maratón.
Mis push-ups, que en teoría eran flexiones de pecho, se parecían más a un intento fallido de levantarme del suelo con dignidad.

Los kettlebell swings, ese movimiento donde balanceas una pesa con asa desde entre las piernas hasta la altura de los ojos (o más arriba, si eres un prodigio del sufrimiento), me hacían sentir que en cualquier momento iba a salir volando o a dislocarme un hombro.
Y los burpees… bueno, en teoría consistían en bajar al suelo en una especie de flexión y luego incorporarte de un salto explosivo. En la práctica, los míos parecían más bien una serie de desplomes controlados con un final cuestionable.
Lucas no dejaba de animarnos, pero mis piernas temblaban y mi respiración estaba tan descontrolada que apenas podía escuchar lo que decía. Mientras tanto, los demás seguían a su ritmo, como si esto fuera pan comido. Yo me sentía en otro planeta, como si estuviera viendo una película en la que claramente no era la protagonista.
Por último, llegaron los estiramientos. En teoría, era la parte más relajante, pero mis músculos estaban tan tensos que cualquier intento de flexibilidad era como pedirle a una madera que se doblara. Una chica que se encontraba a mi lado, me sonrió y dijo:
—La primera clase siempre es así. Piensas que te vas a morir, pero luego se siente genial.
Yo asentí, aunque no estaba tan segura de lo genial que me sentía en ese momento.
Lucas dio por finalizada la clase, y todos comenzaron a guardar el material con una naturalidad que me sorprendía. A mí, en cambio, me costó simplemente mantenerme en pie.
Intenté tomarme esta primera toma de contacto con un poco de humor, pero la verdad es que me sentía ridícula y juzgada con cada ejercicio y movimiento que hacía. Todo estaba en mi mente, por supuesto, aquí cada uno estaba pendiente y enfocado en su propio trabajo.
Cuando terminé de recoger mis cosas, Lucas se acercó con paso tranquilo.
—¿Qué te ha parecido? ¿Te sientes bien?
—Creo que he sobrevivido —respondí, intentando esconder el cansancio y la sensación de que ese lugar no era para mí con una sonrisa.

—Eso está muy bien. A todos nos pasa lo mismo al principio. Recuerda que la clave aquí es la constancia, y cada paso cuenta. Lo hiciste genial —me dio una palmadita en la espalda.
Lucas no fue el único en acercarse, y cuando él se alejó para despedirse del resto, un grupito pequeño de personas, que hasta ese momento habían estado centradas en su entrenamiento, se acercaron a mí. Primero, una mujer rubia con sonrisa cálida.
—¡Hola! Soy Carmen —dijo con una sonrisa amable mientras se quitaba las muñequeras—. ¿Es tu primera vez?
Asentí, intentando no parecer demasiado perdida.
—Tranquila, todas hemos pasado por ahí.
A su lado, un chico de unos treinta años, se presentó también. Tenía un aire de seguridad que me hizo pensar que llevaba mucho tiempo entrenando, como si hubiera nacido para practicar ese deporte.
—Yo soy Raúl —dijo, con un tono tranquilizador—. Si necesitas algo, aquí estamos.
Justo en ese momento, un chico se acercó con paso seguro, desprendiendo una energía relajada pero magnética. Llevaba una camiseta gris combinada con unos pantalones deportivos que parecían tan cómodos como él mismo. Su cabello castaño, ligeramente despeinado, tenía ese aire casual que parecía no haber requerido esfuerzo, pero que le quedaba bien. Una toalla colgaba despreocupadamente de su cuello, y sus ojos, de un tono indefinido entre verde y miel, tenían un brillo que delataba tanto confianza como complicidad. Había algo en su sonrisa, ladeada y espontánea, que lo hacía parecer el tipo de persona con la que podrías reírte durante horas sin darte cuenta del tiempo.
—Yo soy Álex —se presentó, sonriendo ampliamente—. ¿Te has roto en tu primera clase o todavía aguantas? Porque yo, en mi primera clase, casi me desmayo.
Su tono relajado y natural ayudó a calmar un poco mis nervios.
—Todavía me mantengo en pie, al parecer… —reí, intentando restarle importancia a lo agotada (y derrotada) que me sentía.
Carmen soltó una pequeña carcajada.
—El primer día siempre es un shock, pero ya verás que poco a poco le coges el truco.

—Sí, lo importante es seguir viniendo —añadió Raúl, estirando los brazos—. Todos empezamos igual.
—Y si necesitas algún consejo, aquí estamos —dijo Álex con naturalidad.
No las tenía todas conmigo, pero al menos me quedaba claro que nadie estaba esperando que lo hiciera perfecto desde el primer día.
—Gracias, chicos —dije con una pequeña sonrisa, sin saber si lo decía por los ánimos o por no haberme dejado morir en el intento.
Cuando salí del box, mis piernas temblaban y el cansancio se sentía en cada fibra de mi cuerpo. Sabía que sería duro e intenso pero aquello superó cualquier expectativa. El grupo parecía estar en otro nivel, todos tan seguros, tan en forma. Y yo… yo estaba allí, tratando de recordar cómo demonios se hacían esas malditas flexiones, mirando el suelo con la esperanza de no caerme de cara en el siguiente ejercicio.
Mientras recorría las calles de Malasaña, sentía el agotamiento en cada músculo de mi cuerpo. Me ardían las piernas, los brazos pesaban y la camiseta aún pegada a mi piel era un recordatorio del esfuerzo que acababa de hacer.
Había sobrevivido por los pelos. Pero lo había intentado. No me había sentido la más rápida, ni la más fuerte, ni remotamente cerca de encajar en ese mundo, pero tampoco había sido un desastre absoluto. Pensé en Lucas, en Carmen, en Raúl, en Álex. No había esperado nada en particular de ellos, y para mi sorpresa, su manera de tratarme había hecho que todo fuera menos difícil. No hubo juicios, ni miradas de condescendencia, ni el clásico "pobrecita, la novata". Solo un grupo de personas compartiendo el mismo espacio, cada uno con su
propio reto.
No tenía claro si eso era para mí. Si realmente quería volver o si esa sensación que me recorría el cuerpo desaparecería después de una ducha y un buen descanso. Pero algo me decía que, si lo dejaba ahora, me quedaría con la duda.
Cuando llegué a casa, me dejé caer en el sofá con un suspiro. No tenía respuestas ni certezas, pero había algo en ese caos de

esfuerzo y respiraciones entrecortadas que hacía qué me preguntara si merecía la pena intentarlo otra vez.

3
¿Y por qué no?

No sé si alguna vez habéis tenido agujetas. Es como si alguien cogiera cada músculo de tu cuerpo, lo estirara y lo retorciera sin piedad, pero sin llegar a romperlo del todo, solo para asegurarse de que pueda repetir el proceso una y otra vez. Nunca había sentido algo así. De hecho, ni siquiera sabía que tenía tantos músculos ocultos en mi cuerpo, y hoy todos ellos estaban luchando por sobrevivir.

Mis piernas parecían haber pasado por una trituradora. Cada movimiento era un recordatorio de que el día anterior había tomado una decisión cuestionable. Intenté levantarme de la cama y me encontré con que todo, desde poner los pies en el suelo hasta inclinarme para coger los zapatos, era un esfuerzo titánico. Me reí sola, no porque el dolor fuera gracioso, sino porque, en medio de todo esto, algo me hizo sentir una pizca de orgullo. Lo había hecho.

Aquella mañana todo lo hice más lento de lo normal. Me movía como si estuviera atravesando arenas movedizas. Cada paso era un mundo, pero, claro, el ritmo frenético de Madrid no entiende de agujetas ni de excusas. A duras penas llegué al trabajo, rogando por un día tranquilo.

El primer café me recibió con algo de consuelo. Empecé mi rutina de siempre: revisión de correos, discusiones con representantes e intentos desesperados de dar vida a unas redes sociales que parecían más aburridas que una biblioteca vacía. Mientras redactaba las condiciones para un nuevo creador de contenido, llegó un correo que me sacó de mi monotonía.

De: *Sonia Sánchez*
Asunto: *Sobreviviste*

Estoy deseando que me cuentes cómo fue ayer. ¿En 20 minutos en el office de muestras?
Besukis,

Levanté la mano con el pulgar hacia arriba, sabiendo que Sonia estaría mirándome desde su escritorio. Terminé de escribir las condiciones. No quería darle a mi jefa, ningún motivo para reprocharme nada ese día. Cuando sentí que todo estaba en orden, me levanté casi arrastrándome.Al entrar, Sonia ya me estaba esperando, con su característico entusiasmo y una sonrisa que iluminaba todo.
—Lo prometido es deuda —dijo, extendiéndome un ibuprofeno y un vasito de agua.
—Madre mía, tía, no sabes lo que fue eso ayer —le contesté mientras me desplomaba en la silla.
—A ver, cuéntame todo. —Sonia se apoyó en la mesa con ojos curiosos—. Estuve cotilleando el Instagram de Momentum CrossFit y, chica, hay nivel. Pero lo importante: ¿Lucas es tan guapo en persona como parece en las fotos?
No pude evitar reírme. Lucas era guapo, sí, pero mi mente estaba más ocupada en sobrevivir al WOD que en admirar su belleza.
—Es guapo, sí, pero ni te imaginas lo que fue la clase. Pensaba que iba a ser un calentamiento light, ya sabes, mover un poco los brazos, dar saltitos… Pero no, fue una tortura de principio a fin. Y luego, los burpees. Sonia, los burpees son un invento del diablo.
Sonia soltó una carcajada.
—Tía, ¿ves por qué yo no hago esas cosas? Prefiero mi yoga mucho más tranquilo, gracias.
—No sé ni cómo aguanté. Todos allí parecían profesionales. Yo estaba intentando no morir. Pero, oye, la gente era maja. Lucas fue súper atento, y conocí a un grupo que me cayó muy bien. Creo que eso es lo único que me anima a volver.
Sonia me miró con curiosidad, como si intentara descifrar por qué alguien en su sano juicio querría repetir algo así.
—Bueno, si tienes ganas de volver, por algo será. Igual estás descubriendo tu lado masoquista —bromeó mientras me daba una

palmadita en la pierna, justo en un músculo que dolía.
Durante el resto del día, las palabras de Sonia resonaron en mi cabeza. ¿Por qué quería volver? Ni yo lo sabía, pero algo en ese grupo y en el reto físico me había tocado una fibra que llevaba tiempo olvidada.
Cuando volví a mi escritorio, vi un nuevo mensaje en mi móvil.

Julia
¿Y bien? ¡Quiero saberlo TODO!
¿Sobreviviste o contestarás este mensaje desde el más allá?

Sonreí al leerlo y le contesté rápido.

Marta
Estoy un poquito mejor que muerta...
¿Quedamos el viernes y nos ponemos al día?

No tardó en contestar, y su respuesta, como siempre, me reconfortó. Julia era así: estaba ahí para mí, incluso cuando yo no sabía que la necesitaba.

Julia
¿Qué pregunta es esa? Claro que sí.
Quedamos a las tres y comemos, ¿vale? Te quiero.

El resto del día transcurrió entre correos interminables, reuniones eternas y el constante recordatorio de que mi cuerpo estaba en guerra conmigo misma.
En un pequeño descanso de la tarde, abrí Instagram. Una especie de ritual absurdo que me hacía sentir conectada y desconectada a partes iguales. Me puse al día con los posts y stories de gente que parecía estar viviendo su mejor vida, personas con las que probablemente había cruzado un total de veinte palabras en toda mi existencia.
Y entonces apareció él.
De golpe, el corazón se me encogió, las manos empezaron a sudarme, y sentí una presión incómoda en el pecho. Algo en mi

interior gritaba que no mirara más, pero ya era tarde. Había visto suficiente. Volví atrás con el dedo tembloroso, entré en su perfil y allí estaba. Con su camisa blanca impoluta, la manicura perfecta (porque sí, siempre tuvo esa obsesión con las uñas), y un café en una de esas cafeterías modernas de la calle Serrano.
Pero no era solo eso. En la mesa, justo al lado de su taza de café, se veía otra taza.
¿Con quién estaba? ¿Sería Ruben? No podía ser una chica… ¿no? No hacía tanto que lo habíamos dejado. ¿Cómo podía haber pasado página tan rápido?
Es verdad que él había tomado la decisión. Él había dado el golpe de gracia a nuestra relación de tres años. TRES AÑOS. Y aquí estaba yo, preguntándome si esa taza de café pertenecía a alguien que ya me había sustituido.
Adrián siempre había estado ahí, desde que éramos adolescentes y compartíamos tardes interminables en el parque con el resto de la pandilla. Él era de esos chicos que parecía encajar en todas partes, con una sonrisa que podía iluminar la habitación y una capacidad absurda para encontrarle el lado bueno a casi cualquier cosa. Yo, en cambio, siempre fui la que pasaba más desapercibida, la que prefería escuchar en lugar de hablar, y aunque él siempre me trató con esa calidez suya, nunca pensé que pudiera fijarse en mí.
Durante años fuimos amigos, buenos amigos, pero nada más. Hasta aquella noche, hace casi cuatro años, en una fiesta que organizó Julia. Yo estaba a punto de no ir porque estaba agotada después de una semana de trabajo, pero Julia insistió. "Tienes que salir, aunque sea por un rato. Además, Adrián va a estar, ¿no te apetece ponerte al día con él?" Y tenía razón. Hacía tiempo que no lo veía, y había algo en la idea de reencontrarnos que me pareció una buena razón para salir del sofá.
Lo que empezó como una charla casual entre dos amigos terminó convirtiéndose en algo más. Esa noche, entre risas, cervezas y una conversación sorprendentemente profunda sobre nuestras vidas, algo cambió. Recuerdo que al despedirnos, mientras caminábamos hacia nuestras casas, él se quedó rezagado conmigo y, de repente, me miró de una forma que nunca antes había hecho.

—¿Sabes que siempre me ha encantado hablar contigo? Contigo nunca es aburrido.

No era una declaración de amor, ni nada parecido, pero algo en su tono me hizo sentir que quizás, solo quizás, yo le gustaba un poquito más de lo que pensaba.

A partir de ahí, todo fue fluyendo de manera natural. Pasábamos más tiempo juntos, primero en grupo, luego los dos solos. Y un día, sin darnos cuenta, estábamos en una relación. Adrián era un torbellino de energía, siempre con ideas, siempre dispuesto a probar algo nuevo. Me hacía reír incluso en los peores días y, sobre todo, me hacía sentir segura, como si el mundo fuera un lugar un poco menos aterrador cuando estaba a mi lado.

Hubo muchos momentos buenos. Vacaciones improvisadas en la playa, noches de pizza y maratones de series, tardes enteras en su estudio mientras él trabajaba en sus diseños y yo le hacía compañía, momentos que me hicieron creer que realmente teníamos algo especial. Pero también estaban mis dudas, mi constante sensación de que no era suficiente, de que él merecía a alguien más brillante, más valiente, más segura de sí misma.

Y aunque Adrián nunca me lo dijo directamente, con el tiempo esas inseguridades empezaron a pesar en nuestra relación. Yo evitaba los planes que me sacaban de mi zona de confort, me angustiaba cada vez que él sugería algo que implicara arriesgarme, y mi miedo al cambio comenzó a chocar con su necesidad de seguir avanzando.

El final llegó una tarde lluviosa, en su apartamento. Yo había pasado por el supermercado después del trabajo con la idea de cocinar algo especial para cenar. Él estaba sentado en el sofá, con el ceño fruncido, y supe al instante que algo no iba bien.

—Tenemos que hablar —dijo, con ese tono que te rompe por dentro antes de que siquiera termine la frase.

Me senté a su lado, intentando prepararme para lo que venía, aunque en el fondo ya lo sabía.

—No sé cómo decir esto, Marta, pero siento que llevamos mucho tiempo en el mismo lugar, como si estuviéramos atrapados. Y creo que una parte de eso tiene que ver contigo… con tus miedos, con cómo te cuesta dar el salto.

—¿A qué te refieres? —pregunté
—A todo. A cómo te escondes detrás de tus inseguridades, cómo evitas enfrentarte a las cosas que realmente quieres. Y no es que te culpe, pero creo que yo… yo necesito algo diferente. Necesito avanzar, y siento que contigo no puedo hacerlo.
Sus palabras me golpearon como un puñetazo. Sabía que tenía razón, que mis miedos y dudas habían sido una barrera en nuestra relación, pero escuchar que eso era lo que lo estaba alejando fue devastador.
—¿Es por alguien más? —pregunté, aunque ya sabía la respuesta.
Adrián no era ese tipo de persona.
—No. Es por mí.
Y ahí terminó todo. Recogí mis cosas y me fui, dejando tras de mí no solo una relación de tres años, sino también la sensación de que había perdido algo más grande que él: una parte de mí misma.

Recuerdo cómo me sentí aquella noche cuando cerré la puerta de su apartamento por última vez. No lloré, no entonces. Caminé bajo la lluvia con la bolsa de plástico que había llenado apresuradamente con mis cosas y una sensación de vacío que no lograba entender del todo. Era como si el mundo se hubiera detenido, pero no en el buen sentido, sino en un silencio incómodo que no sabía cómo romper.
Con el tiempo, las lágrimas llegaron, acompañadas de una mezcla de nostalgia y rabia que aún hoy no sé si he superado del todo. Al principio, me aferré a los recuerdos bonitos: las tardes en su estudio, los viajes, las risas compartidas. Traté de convencerme de que eso era lo que debía recordar de nuestra relación, de que había sido algo bueno mientras duró. Pero no pude evitar que una pregunta se quedara incrustada en mi mente, como una astilla que no puedes sacar: ¿Cómo pudo dejarme?
Él decía que me quería tal y como era. Que mis inseguridades no lo alejaban, que podía ver más allá de ellas. Entonces, ¿por qué no se quedó para ayudarme a superar lo que él mismo sabía que me estaba frenando? ¿Por qué, si decía entenderme mejor que nadie, no tuvo paciencia para esperar a que encontrara mi propio camino?

A veces, me sentía culpable por pensarlo. Sabía que no era justo cargar sobre él el peso de mis propias limitaciones, lo sabía. Pero no podía evitar sentirme abandonada. Como si, en lugar de tenderme una mano, hubiera decidido soltarme justo cuando más lo necesitaba. Me dejó sola con mis miedos, con esa parte de mí que nunca me había gustado y que, para colmo, en ese momento parecía más grande, más presente.

Había pasado casi un año desde entonces, y aunque entendía sus motivos, esa comprensión no hacía que doliera menos.

La nostalgia a veces me traicionaba. Había días en los que echaba de menos su risa, su forma de arreglar cualquier problema con un chiste absurdo o simplemente su presencia. A veces, cuando pasaba por esa cafetería en Serrano donde solíamos ir, me detenía un momento, como si esperara verlo ahí, con su sonrisa de siempre, saludándome como si nada hubiera pasado.

Pero él ya no estaba, y entonces llegaba la rabia. La sensación de que me había dejado pequeña, como si hubiera decidido que no valía la pena quedarse para verme crecer, para luchar conmigo.Y eso es lo que más me duele: la idea de que no fui alguien por quien mereciera la pena luchar.

En ese momento, al ver esa foto, me frustraba la idea de que él pudiera seguir con su vida, tan tranquilo, sin mirar atrás, mientras yo seguía cargando con la duda, con la sensación de que nunca había sido suficiente. Parecía estar tomándose cafés perfectos y disfrutando de su manicura impecable, como si todo lo que habíamos vivido, todo lo que nos había pasado, no le hubiera costado ni un segundo de su tiempo.

Y ahora me tocaba a mí hacer algo. Por mucho que doliera, por mucho que deseara que las cosas hubieran sido diferentes, era mi turno de tomar las riendas. Si no quería sentirme así nunca más, si no quería que alguien tuviera el poder de hacerme sentir pequeña otra vez, tenía que empezar a trabajar en mí.

Pero antes de empezar con mi transformación personal, sentía que debía devolvérsela. Saqué el móvil y, casi sin darme cuenta, abrí la galería. Ahí estaba la foto que había tomado en el box ayer, justo antes de salir tambaleándome.

Era una imagen simple: las cuerdas de batalla enrolladas en el suelo, el logo de Momentum CrossFit en la pared y un rayo de luz entrando por la ventana.
Abrí Instagram y seleccioné la foto. Mi corazón latía con fuerza mientras buscaba las palabras para acompañarla. Quería que pareciera casual, pero en el fondo, todo estaba cargado de intención.

> *"Salir de la zona de confort nunca es fácil, pero a veces es necesario para descubrir de qué estás hecha. #nuevosretos #MomentumCrossFit #aprendiendo"*

Sin pensarlo demasiado, le dí a publicar. Me quedé mirando la pantalla, esperando no sé qué. Lo había hecho para que él lo viera. No sabía si le importaría o si simplemente pasaría de largo como hacía con tantas cosas cuando estábamos juntos. Pero en el fondo, una pequeña parte de mí quería que se diera cuenta de que algo estaba cambiando. O al menos que creyera que lo estaba.
Las notificaciones empezaron a llegar casi al instante: un par de likes, un comentario de Sonia con emojis de aplausos y una amiga de la universidad preguntándome si de verdad había empezado a hacer CrossFit. No respondí. Guardé el móvil en el bolsillo y volví al trabajo.
Cuando por fin cerré el portátil y recogí mis cosas, sentí el peso del día acumulado en los hombros. Me dirigí al metro con el único objetivo de llegar a casa, tumbarme en el sofá y olvidarme del mundo por un rato.
Justo cuando el traqueteo del vagón y el murmullo de la gente me estaban arrullando en un trance de agotamiento, el móvil vibró en mi bolso.
Revolví entre mil cosas hasta encontrarlo. Cuando vi quién me escribía, casi se me cae el teléfono.
¿Cómo habrá conseguido mi número?

> **Lucas**

Ei, Marta, ¿qué tal estás? Imagino que debes tener las agujetas de tu vida, pero te escribía porque mañana se me ha quedado un hueco libre a las 17:30h. No sé si tenías intención de volver, pero, si me lo permites, danos otra oportunidad. Te prometo que cuantas más veces vengas, más ganas tendrás de quedarte. Y por cierto, suena a topicazo, pero las agujetas se van con más agujetas.
PD: cogí tu número de la ficha de inscripción, espero que no te moleste.

El sueño se me fue de golpe. ¿Qué debía contestar? ¿Estaba preparada para enfrentarme de nuevo a esa tortura? ¿De verdad podía aprender todos esos ejercicios sin parecer una inútil delante de todo el mundo?
Mientras me debatía, volvió a mi mente lo que había torcido mi tarde: Adrián, su camisa perfecta y su vida perfecta avanzando sin mí… ¿Y yo? ¿Dónde quedaba en todo esto?
Casi sin pensarlo, como si mis dedos se hubieran rebelado contra mi cerebro, contesté.

Marta
Hola Lucas, no te preocupes, no me ha molestado en absoluto. ¡Cuenta conmigo!

Mierda. Sabía que iba a arrepentirme. O tal vez no…
Finalmente llegué a casa, como si hubiera estado fuera una semana entera. Pistacho me esperaba en el sofá, enroscado en una de esas mantas que te dan ganas de meterte dentro solo con mirarlas. Me descalcé y empecé a desvestirme, ansiosa por ponerme cómoda, cuando el móvil volvió a sonar.
—¿Quién llama hoy en día? — murmuré mientras corría a contestar antes de que colgaran.
—¿Sí? — dije, mientras me peleaba con los tejanos que llevaban toda la tarde cortándome la circulación.
—Hija, ¿no sabes que no deberías contestar con un "sí"? Hay estafas circulando que graban tu voz.

Por supuesto. Solo mi padre sería capaz de llamarme para darme una clase de seguridad telefónica.
—Hola, papá. — Puse los ojos en blanco mientras me dejaba caer en el sofá.
—¿Qué haces, hija? Hace mucho que no hablamos y quería asegurarme de que sigues viva. — Su tono era mitad broma, mitad preocupación.
—Lo siento, papá. Estoy muy liada con el trabajo.
—Ese trabajo va a chuparte la vida, Marti. Escucha, sé que no te acordarás, así que por eso te llamo: hoy hemos quedado para cenar a las nueve. Sé puntual, ya sabes cómo se pone tu madre cuando llegas tarde. Te paso la ubicación por WhatsApp. Te quiero.
—Claro, papá. ¿Cómo se me iba a olvidar? Nos vemos esta noche.
Colgué el teléfono y miré la hora. Mierda. Tenía poco más de una hora para recomponerme. ¿Cómo podía haberme olvidado de la cena?
Por un lado, tenía ganas de ver a mi padre. Hacía demasiado que no quedábamos, y echaba de menos sus abrazos, esos que tienen la capacidad de hacer desaparecer cualquier mal. ¿El inconveniente? También estaría mi madre.
Ahora seguro que estáis pensando: "Menuda petarda, no quiere a su madre." Y lo cierto es que sí la quiero, claro que la quiero. Pero mi madre es… bueno, complicada. Siempre impecable, siempre lista para decirte lo que estás haciendo mal con una sonrisa en la cara. Es ese tipo de persona que puede convertir un halago en algo que te carcome por dentro.
Consciente de que sería juzgada desde el minuto uno, me puse a rebuscar en el armario el outfit más adecuado para la velada. Opté por algo sobrio y elegante, a su estilo: unos pantalones chinos de traje negro, un jersey de cashmere del mismo color y una americana a conjunto. Era imposible que encontrara nada que criticar. Al menos, en la ropa.
Ya estaba harta del metro, así que decidí coger un Uber y llegar lo antes posible. Esa noche habían reservado en un italiano del centro que me encanta (gracias, papá). Mientras me dirigía hacia allí, solo

podía pensar en el risotto de setas trufado. El simple pensamiento me hacía la boca agua.
Cuando llegué al restaurante, mis padres ya estaban sentados en una mesa junto a la ventana, como siempre.
Mi padre, Fernando, levantó la mano para llamarme con una sonrisa amable, esa que siempre había tenido y que, de alguna manera, lograba hacerme sentir que todo iba a estar bien. Había algo en su presencia que siempre transmitía calma, una seguridad silenciosa que nunca necesitaba imponerse.
Era alto y de porte elegante, con esa serenidad natural que parecía inquebrantable, como si nada pudiera alterarlo del todo. Su cabello, corto y siempre perfectamente peinado, conservaba aún parte de su color castaño original, aunque las canas comenzaban a adueñarse de sus sienes, dándole un aire distinguido que le sentaba bien. Sus ojos, de un tono claro y tranquilo, reflejaban la paciencia y la dedicación con la que siempre había vivido, tanto en su carrera como cirujano de cardiología como en su papel de padre. Nunca había sido de gestos grandilocuentes ni discursos intensos, pero tenía la capacidad de transmitir calma con una simple mirada o una palabra a tiempo.
Quizá por eso, a veces, cuando me miraba de cierta manera, sentía que me entendía más de lo que yo misma lograba entenderme. Siempre ha sido mi mayor apoyo, el primero en estar ahí, incluso cuando no entiende del todo mis decisiones. A su manera, discreta y sin presiones, me deja saber que confía en mí. Y, aunque no siempre lo diga en voz alta, su forma de estar presente lo dice todo.
—Marti, hija, ven, que ya te hemos pedido agua con gas. ¿Quieres algo más? —me dijo con tono amable mientras me abrazaba. Ese abrazo suyo, firme pero cálido, siempre me recordaba que no estaba sola.
A su lado, mi madre, Elena, estaba sentada con la espalda recta, tan perfecta y contenida como siempre. Su melena rubia, recogida en un moño impecable, y su mirada azul, fría y analítica, completaban la imagen de una mujer que nunca dejaba nada al azar. Parece sacada de una portada de revista, siempre en su mejor versión, sin margen para lo improvisado.

Vestía un traje beige entallado, sin una sola arruga, y un collar de perlas que probablemente costaba más que mi alquiler de tres meses. Incluso en un restaurante, en una cena familiar, su presencia imponía, con esa elegancia que parecía natural, pero que en realidad era el resultado de años de perfección calculada.
De ella había heredado el pelo, aunque el mío nunca se veía tan impecable. Ni tan rubio, ni tan liso, ni tan contenido. A diferencia de su perfección inalterable, como un pequeño recordatorio de que, por más que lo intentara, nunca encajaría del todo en su mundo perfectamente pulido.
Cuando me acerqué, su mirada me recorrió de arriba abajo, como quien evalúa un examen.
—Marta, cariño, llegas justa, ¿todo bien? —preguntó con esa mezcla de cariño y juicio que la caracterizaba.
—Sí, mamá, perdona, el tráfico estaba imposible —mentí.
Mi relación con ella siempre había sido complicada. A veces sentía que me miraba como si siempre estuviera esperando algo más de mí. Mi madre era de esas mujeres que parecían haber nacido sabiendo cómo moverse en cualquier ámbito, desde una reunión de negocios hasta un cóctel de lujo. Yo, en cambio, siempre había sentido que no estaba a su altura.
Cuando me senté, el camarero trajo las cartas. Mi padre me guiñó un ojo mientras señalaba el risotto que ambos adorábamos.
—Hoy toca darse un homenaje, ¿no? —dijo con una sonrisa cómplice.
—¿Y cómo va el trabajo? —preguntó mi madre, interrumpiendo ese momento con su habitual tono inquisitivo.
—Bien, mamá. Ya sabes, lo de siempre, reuniones, redes sociales, problemas con influencers…
—No entiendo por qué te complicas tanto, Marta. Podrías estar viviendo con mucha más tranquilidad en lugar de arriesgarte con algo tan incierto.
Ahí estaba, el comentario que nunca fallaba en nuestras conversaciones. Nunca decía abiertamente que no necesitaba trabajar, pero siempre dejaba caer que mi vida podía ser más fácil si simplemente siguiera el camino que ella consideraba correcto.

—Mamá… —intenté no sonar irritada, pero estaba claro que no lo conseguí.
Papá, como siempre, intervino para desviar la conversación:
—¿Y qué tal las clases de deporte, Marti? Elena, ¿sabías que se ha apuntado a CrossFit?
Mi madre alzó una ceja, sorprendida.
—¿CrossFit? Eso es… intenso, ¿no? —Su tono no era exactamente de aprobación.
—Sí, he ido a una clase de prueba y aunque fue muy duro creo que volveré mañana, no sé, creo que debo darle una oportunidad, hacer algo diferente.
Elena frunció el ceño ligeramente, como si intentara procesar la información. No era la primera vez que cuestionaba mis elecciones.
—Pero Marti… —empezó, su voz tomando un tono más cauteloso—, ¿estás segura de que es lo que necesitas? Me preocupa que termines poniéndote demasiado… fuerte. Ya sabes, demasiado… masculina. Terminó la frase con un gesto sutil que lo decía todo: para ella, la imagen de una mujer fuerte no era exactamente femenina.
Lo que estaba insinuando no era nuevo. Siempre había estado obsesionada con que me viera delgada, suave, "femenina". Las críticas a mi cuerpo venían desde que tenía memoria: el peso, la imagen, las tallas. Nada era lo suficientemente bueno para ella.
—Mamá, no te preocupes —dije, tratando de mantener la calma mientras me pasaba la mano por el cabello. Solo quiero probar algo nuevo, no me voy a poner como un hombre. Además, no todo es sobre cómo me veo, ¿no?
Mamá no dijo nada más, pero la mirada que me dedicó dejaba claro que no estaba convencida. Sabía que no podría cambiar su percepción tan fácilmente. Para ella, todo estaba ligado a la imagen, y yo solo quería encontrar un espacio donde dejar de pensar en eso por un rato.
Me centré en mi plato, dejando que la conversación derivara hacia otros temas. Mientras ellos hablaban, yo no podía evitar pensar en cómo me sentía entre ellos. Mi padre, siempre dispuesto a

apoyarme, y mi madre, siempre con esa lista invisible de expectativas que nunca terminaba de cumplir.
Sin embargo, algo dentro de mí sabía que, por más que intentara evitarlo, esa noche acabaría dándole vueltas a todo lo que mi madre había dicho, como siempre.
Cuando por fin me metí en la cama, estaba KO. Entre las agujetas (no os olvidéis de que estaba para morirme), lo de Adrián y la cena con mis padres, ya no podía más. Pero como os adelanté antes, las palabras de mi madre se habían colado en mi mente como un virus. No era el motivo por el que ella no aprobaba lo que hacía, sino el motivo por el cual yo lo estaba haciendo.
¿Era por un tema físico? Es verdad que no me sentía como una modelo de Victoria's Secret, pero tampoco estaba mal… o eso intentaba convencerme cada vez que me miraba al espejo. Lo que realmente me rondaba la cabeza no tenía tanto que ver con lo físico. Creo que tenía más que ver con algo mental: la oportunidad de formar parte de algo, de superarme a mí misma, de saber que podía lograr grandes éxitos.
Últimamente, me rondaban más preguntas de lo normal, pero esa noche me dormí con una muy clara:
¿Y por qué no?.

4
Volar

La alarma sonó como una condena. Estaba lista para darme una segunda oportunidad, aunque no tenía ni idea de cómo lo iba a lograr. Mi cuerpo seguía recordándome que el CrossFit no era un paseo por el parque, pero esa vez iba con una mentalidad diferente. Ya no iba a mirarme en el espejo pensando que yo no podía hacer aquello. Esa vez no iba a pensar en lo que dirían los demás, ni siquiera en lo que pensaría mi madre. No. Iba a ir a la clase con un único objetivo: superarme.

Al llegar al box, sentí un nudo en el estómago. La sensación de que todos sabían lo que hacían menos yo seguía ahí, pero mi objetivo era no dejar que eso me superara.

Intenté centrarme en colocar mis cosas y calmar mi respiración, pero entonces escuché la voz de Lucas llamando a alguien.

—Sofía, ayúdame a mover esto un segundo. Levanté la vista de mi mochila y la vi.

Sofía.

No es que me importara demasiado, o al menos eso intentaba decirme, pero su sola presencia tenía el poder de hacerme sentir fuera de lugar. La había visto de refilón el primer día y, aunque intentaba no compararme, era difícil ignorarla.Sofía era… bueno, Sofía era Sofía. Influencer, gurú del fitness, obsesionada con cada gramo que ingería, cada flexión que hacía y, por supuesto, con sus redes sociales. No era difícil verla en Instagram, posando con su cuerpo tonificado, haciendo "planchas" como si estuviera en un anuncio de pasta italiana.

Había gente que entrenaba. Y luego estaba ella, que lo hacía parecer un deporte olímpico.

Me senté en una esquina, lo más alejada posible de ella, y respiré hondo. Entonces, Álex se acercó, con su sonrisa amigable, y me

tendió una mano.
—Has vuelto. ¿Lista para la clase? —preguntó con esa calma que, de alguna manera, hacía que el entrenamiento que nos esperaba pareciera menos intimidante de lo que tenía en mi cabeza.
Su cercanía no me hizo sentir nerviosa, al contrario, algo en su voz y en su mirada me daba seguridad.
—No lo sé… creo que estoy más lista para sobrevivir que para darlo todo, ¿sabes? — bromeé.
Álex soltó una carcajada y asintió.
— Bueno, sobrevivir es el primer paso. Después de eso, ya veremos si te conviertes en una máquina.
Allí estaba de nuevo, rotando la cadera en la movilidad inicial como si estuviera ensayando el paso de la mayonesa. Mientras intentaba no dislocarme ninguna parte de mi cuerpo, no pude evitar mirar a Sofía que se encontraba en la otra esquina del box, tan perfecta, haciendo la misma movilidad pero de una forma casi coreográfica, como si estuviera grabando un tutorial de yoga para sus redes. Parecía que todo en ella estaba calculado para lucir bien en cámara, desde el ángulo de su coleta hasta la forma en que colocaba los pies.
Sacudí la cabeza y volví a centrarme en lo mío. ¿No era eso lo que quería cambiar? Esta constante manía de compararme con el resto, de medir mi valía según estándares que ni siquiera eran míos.
Al final de la clase había una gran pizarra blanca junto a un reloj digital que marcaba el tiempo. Nunca pensé que algún día llegaría a encontrar consuelo en un pitido, pero el que anunciaba el final del WOD ya empezaba a ser mi favorito.
Cuando Lucas nos indicó que nos acercáramos a la pizarra, lo hice casi por inercia, como si fuera parte del ritual. Él ya había escrito el entrenamiento del día, y, como era de esperar, aquello parecía más una ecuación imposible que un plan de ejercicios. Me quedé mirando las siglas y los números con el ceño fruncido, intentando descifrarlos como si me estuviera preparando para un concurso de "Pasapalabra". Al girarme, pillé a Álex aguantándose la risa. ¿Tan evidente era mi cara de desconcierto? Al final, no pude evitar reírme también.

—Si necesitas un traductor, creo que hay cursos online —soltó, con una sonrisa burlona, guiñandome un ojo.
Por lo visto, el WOD de hoy se centraba en gymnastics. Solo escuchar la palabra me hizo imaginar a Almudena Cid haciendo piruetas imposibles. Lo único que me quedó claro era que aquello no iba a ser una broma. Lucas, como siempre, tomó la palabra con su energía habitual.
—Como hoy tenemos un grupo mixto entre veteranos y recién llegados, nos vamos a centrar en la técnica. Trabajaremos movimientos gimnásticos: pull-ups, butterfly, toes-to-bar y, para quien esté más avanzado, bar muscle-ups. Cada uno se enfocará en el nivel que quiera mejorar. Pero antes, repasaremos lo básico con hollow y unhollow.
Mientras Lucas explicaba y hacía las demostraciones con la facilidad de quien parece no pesar nada, yo trataba de imitarle con movimientos que se parecían más a una tabla rígida que a una postura atlética. Las palabras "nivel que quiera mejorar" retumbaban en mi cabeza. ¿Qué nivel tenía yo? Ninguno. ¿Qué quería mejorar? Pues, todo. Aún no entendía cómo alguien como yo, que había llegado a duras penas a completar una clase, podía siquiera plantearse intentar algo como aquello.
Entonces la vi. Carmen, que estaba en la barra a un lado de la sala, empezó a practicar el butterfly. Sus movimientos eran tan fluidos, tan ligeros, que parecía desafiar la gravedad. Iba de un lado a otro de la barra como si volara, con una facilidad que resultaba casi hipnótica. Por un momento, dejé de escuchar a Lucas y me quedé observándola. No podía apartar la vista.
Aquella imagen me golpeó como un relámpago. Carmen parecía libre, sin peso, como si el mundo entero se desvaneciera mientras ella volaba en esa barra. Y entonces lo supe. Yo también quería sentirme así. Quería volar, aunque fuera solo por un instante.
Tal vez aún no entendiera el significado de todas esas siglas ni supiera por dónde empezar, pero en ese momento me prometí algo. Algún día, yo también me movería con esa libertad. Yo también volaría.

La clase terminó, y aunque yo solo había logrado colgarme de esas barras como un jamón, estaba feliz. Había encontrado un objetivo, un motivo para superarme a mí misma y a mis posibilidades.
Mientras recogía mi botella de agua y la toalla, noté a Lucas acercarse con ese paso tranquilo de quien no tiene prisa. Su actitud relajada contrastaba con la intensidad con la que dirigía las clases, y, de algún modo, eso era un alivio.
—¿Cómo te sientes, Marta? —preguntó, apoyándose en la barra más cercana.
—Cansada, pero… contenta. Aunque, si soy honesta, colgarse de esas barras parece mucho más fácil de lo que es. Ahora sé que estoy a años luz de hacer algo como el butterfly —respondí, dejando escapar una risa nerviosa.
Lucas sonrió, pero no de forma condescendiente, sino como alguien que entendía perfectamente lo que quería decir.
—¿Sabes? Me recuerdas un poco a mí cuando empecé. También llegué aquí sintiéndome fuera de lugar, inseguro y dudando de si algún día podría dominar todos estos movimientos.
Lo miré, sorprendida. Lucas, el tipo que parecía dominar cada movimiento, que podía saltar, correr y levantar como si el CrossFit hubiera sido inventado para él. ¿Cómo podía compararse conmigo?
—¿Tú? ¿En serio? —pregunté, alzando una ceja.
Él asintió, con una sonrisa ligera, pero había algo en su expresión que me hizo ver que hablaba en serio.
—Sí, en serio. Cuando empecé en CrossFit, estaba hecho un lío. Me sentía fuera de lugar, como si no perteneciera a ningún sitio. No sabía qué estaba haciendo, y cada vez que veía a alguien hacer movimientos como el butterfly, pensaba que jamás sería capaz de llegar a ese nivel.
Me quedé en silencio. No podía imaginarlo siendo inseguro, dudando de sí mismo.
—¿Qué cambió? —pregunté, incapaz de evitarlo.
Lucas suspiró y cruzó los brazos, como si estuviera reflexionando.
—Todo empezó el día que dejé de intentar ser perfecto. Me di cuenta de que no necesitaba ser el mejor ni demostrarle nada a nadie. El CrossFit no es solo un deporte. Para mí, se convirtió en una cura,

una forma de conectar conmigo mismo. Aquí no importaba si hacía el WOD más rápido o si levantaba más peso. Lo único que importaba era que, cada día, estaba trabajando en ser una versión mejor de mí mismo.
Sus palabras me golpearon como una ola. Había algo profundamente honesto en lo que decía, algo que me resonaba.
—¿Y ahora? Porque parece que tienes todo bajo control —dije, con una risa nerviosa.
Lucas se rió también, pero negó con la cabeza.
—Créeme, todavía hay días en los que dudo de mí mismo, como cualquier persona. Pero el CrossFit me enseñó algo: no se trata de compararte con los demás, sino de superarte a ti mismo. Todos aquí empezamos en el mismo lugar, sintiéndonos un poco perdidos. Es parte del proceso.
—No sé, Lucas. Me siento como si fuera imposible encajar aquí.
Como si… no fuera suficiente.
Él me miró con seriedad, pero no con juicio, sino con una mezcla de empatía y determinación.
—Marta, tienes que dejar de infravalorarte. Lo digo en serio. Hoy te vi esforzarte, intentarlo aunque sabías que era difícil. Eso ya dice mucho de ti. No importa si ahora te parece imposible; lo único que importa es que estás aquí, dando pasos hacia adelante. Y, por lo que he visto, tienes mucho más potencial del que crees.
Quise responder, pero me quedé sin palabras. Había algo en su tono que me hacía querer creerle.
—Pero… ¿y si fallo? —pregunté, en voz más baja, como si temiera la respuesta.
—Vas a fallar —dijo, directo, pero sin dureza. Luego sonrió—. Todos fallamos. Y está bien. Aquí, fallar no es un problema. Es parte del aprendizaje. ¿Sabes cuántas veces he caído intentando un snatch? O cuántas veces me he quedado atascado en una barra intentando un movimiento?
Sacudí la cabeza.
—Muchísimas. Pero cada vez que fallas, aprendes algo. Dejas de tenerle miedo. Y al final, te das cuenta de que los límites no están en lo que puedes o no hacer, sino en lo que crees que puedes lograr.

Su respuesta me dejó pensando. ¿Y si tenía razón? ¿Y si el problema no era el CrossFit, sino lo poco que creía en mí misma?
—¿Por qué haces esto, Lucas? —pregunté, alzando la mirada hacia él.
Su expresión cambió ligeramente, como si no esperara esa pregunta.
—Porque aquí encontré algo que no encontraba en ningún otro sitio. Un lugar donde podía ser yo mismo, sin filtros ni expectativas externas. Esto es mucho más que un deporte para mí. Es mi terapia, mi espacio seguro.
Sus palabras resonaron profundamente. Quizás, ese también podía ser mi espacio seguro.
—Gracias, Lucas. No sé si te das cuenta, pero esto significa mucho para mí.
Él sonrió y me dio una palmada en el hombro.
—No me des las gracias. Solo prométeme que no te rendirás contigo misma. Nos vemos en la próxima clase, ¿vale?
—Vale —respondí, esta vez con una pequeña sonrisa que parecía un poco más segura.
Cuando llegué a casa y el agua caliente de la ducha empezó a empaparme entera, sentí un alivio que no había experimentado en mucho tiempo. Era como si me hubiera quitado un peso de encima, como si el estrés de la clase de CrossFit, la cena con mis padres y todo lo demás, por fin se deslizara de mi cuerpo. Respiraba mejor, más tranquila.
Salí de la ducha con la piel enrojecida por el calor y, envuelta en la toalla, me dirigí a la cocina con la intención de prepararme algo rápido para cenar. Y fue ahí cuando me di cuenta de la cruda realidad: mi nevera daba pena. Lo único que me miraba desde los estantes era un yogur con serias dudas existenciales sobre su fecha de caducidad y un bote de encurtidos que ni recordaba haber comprado.
Suspiré. A veces me pregunto cómo consigo sobrevivir a base de lo que queda en el cajón del congelador, pero hoy no era el día para experimentos. Cogí el móvil sin dudarlo y pedí un poke de salmón.

Rápido, sabroso y lo suficientemente sano como para engañarme a mí misma con la idea de que estaba cenando bien.
Mientras esperaba al repartidor, cogí el móvil con la intención de escribirle a Julia y ponerla al día sobre mis progresos en el CrossFit. Pero antes de que pudiera empezar a teclear, una notificación captó mi atención: un nuevo grupo de WhatsApp titulado "Momentum Crew". No me lo esperaba, pero al ver el nombre, supe exactamente de qué se trataba. Era el grupo de los chicos del box. Curiosa, lo abrí.

Lucas
Hola Marta! Te he añadido al grupo del box.
Aquí solemos avisar de los cambios en las clases, de competiciones interesantes y, por supuesto, de quedadas fuera del box.

Carmen
También es el sitio preferido de Luis para mandarnos todos los memes que existen sobre CrossFit, jajaja.

Luis
¡Oye, os encantan!

Álex
Estábamos organizando algo para este fin de semana y hemos reservado una casa rural para irnos unos cuantos. La idea es hacer algo de deporte, charlar, desconectar de la ciudad… básicamente, pasar un buen rato fuera del box y del ritmo frenético de Madrid. Como acabas de llegar, hemos pensado que podría gustarte venir y así nos conocemos mejor.
Es un plan un poco improvisado, pero ¿te animas?

Lucas
Claro, no todo es levantar hierros, también nos gustan unas cervezas fresquitas. Vamos, anímate, eres la nueva y

necesitamos información fresca. Luis ya nos cuenta lo mismo siempre.

Luis
Ya estamos… sereis cabritos…

Me quedé un momento mirando el móvil.
La idea de estar fuera de mi entorno habitual, en una casa rural, con gente que apenas conocía, me hacía sentir incómoda. Pensé en lo fácil que sería decir que no. Sin embargo, al mismo tiempo, una parte de mí quería salir de mi zona de confort. Sabía que esta era la oportunidad perfecta para hacerlo.
Otro mensaje me hizo volver a la conversación.

Sofía
Chicos, no le presionéis, seguro que tiene otros planes. Ya vendrá a la siguiente. Por cierto, tengo guardado un trend de TikTok que tenemos que hacer sí o sí.

¿Perdona? ¿Pero quién era ella para decidir por mí? Sentí cómo la rabia me subía por la cabeza. ¿Desde cuándo se había convertido en la concejala de ocio y entretenimiento?
Sin pensarlo más contesté.

Marta
¡Hola chicos! Suena genial. La verdad, creo que me vendrá bien alejarme un poco de la ciudad.
¡Contad conmigo!
¿A qué hora y dónde hemos quedado?

El mensaje de Sofía, aunque me había molestado, me dio el empujón que necesitaba. Si lo pensaba bien, cada vez que me miraba al espejo me decía que debía dejar de huir, que tenía que empezar a hacer cosas que me sacaran de mi zona segura. Así que, con el lema de "Hazlo aunque sea con miedo", ahí estaba, dando un nuevo paso.

Justo en ese momento llegó el repartidor. Al coger el poke de salmón, el olor fresco y el color vibrante del bowl me hicieron sonreír. No era una cena elaborada, pero después de todo el esfuerzo del día, no necesitaba más. Me senté en el sofá, saqué el móvil y, esta vez sí, escribí a Julia.

Marta
¡Tía! Te tengo que contar cómo ha ido la clase de hoy, pero primero…
¿qué opinas de la taza de café
en la foto de Adrián?

No llegué a recibir respuesta, imagino que ya estaría dormida. Lo dejé estar, no tenía sentido bombardearla con mensajes en mitad de la noche.

Al día siguiente, mientras caminaba hacia el restaurante donde habíamos quedado, sentí una mezcla de emoción y alivio. Desde la cena con la pandilla no habíamos pasado tiempo juntas, y ya tocaba. Entre el trabajo, el CrossFit y la vida en general, había demasiadas cosas que contar.
Quedamos en uno de esos restaurantes pequeños y acogedores que nos encantaban, con luces cálidas y un ambiente relajado. Julia ya estaba allí cuando llegué, distraída mirando su móvil. Cuando me vio, se levantó con una sonrisa y me dio un abrazo que parecía más fuerte de lo normal.
—¡Por fin te veo, tía! —me dijo mientras nos sentábamos.
—Lo mismo digo —respondí mientras dejaba mi bolso en la silla.
—Estás radiante. ¿Qué es? ¿El CrossFit, un nuevo crush, o los dos?
Solté una carcajada.
—Bueno, radiar, lo que se dice radiar, no sé… Pero sí, creo que el CrossFit está haciendo algo conmigo. Me siento… diferente, como si empezara a tener ganas de cosas nuevas.
—Eso está genial, Marti. ¿Y cómo va? ¿Te estás adaptando? —preguntó mientras miraba el menú.

—Más o menos. Me siento como una principiante total, pero supongo que de eso se trata. Intento no rallarme demasiado con lo mal que lo hago al lado de los demás, aunque no siempre es fácil. —Hice una pausa, mirando el menú sin leer realmente. Luego añadí—: Pero bueno, ¿y tú? ¿Qué tal estás? Siempre acabamos hablando de mis dramas y nunca me cuentas los tuyos.
Julia levantó la vista del menú y, por un segundo, pareció dudar.
—Bien. —Pero, aunque intentó sonar convincente, no lo logró.
—¿Bien? Vamos, Juls, ni tú te lo crees. ¿Qué pasa? Julia suspiró, dejando el menú sobre la mesa.
—No sé si es el lugar para hablar de esto, pero… bueno, he tenido algunos líos en el curro. Y en casa tampoco está todo como debería.
La miré con atención. Había algo en su tono, una especie de tristeza contenida que no le había notado antes.
—¿Quieres contármelo? —le ofrecí, preocupada.
Ella me miró como si estuviera evaluando si debía hacerlo o no.
Finalmente, asintió.
—Vale, pero primero vamos a pedir algo, que esto va para largo
—dijo con una sonrisa que intentaba ser casual pero que no llegaba a sus ojos.
Mientras pedíamos, no pude evitar sentirme un poco culpable por no haber notado antes que algo no iba bien. ¿Cómo no lo vi? Por lo menos ahora estaba aquí, y haría todo lo posible para que supiera que podía contar conmigo.
—Verás, Marti, no sé ni por dónde empezar… Últimamente me siento como si estuviera en una especie de burbuja que no para de encogerse.
—¿Burbuja? —pregunté, frunciendo el ceño.
—Sí. Entre el trabajo, mis padres, y… —hizo una pausa, como si estuviera debatiéndose internamente—, bueno, ciertas cosas de mi relación con Iván… siento que todo me está presionando por todos lados.
—¿Iván? —pregunté con cuidado. Iván era su novio desde hacía dos años, y aunque siempre habían parecido una pareja estable, algo en su tono me puso en alerta.
Julia asintió lentamente.

—Sí. No sé, está distante. No sé si soy yo, si es él, o si simplemente hemos llegado a un punto en el que… —Se interrumpió y negó con la cabeza—. El caso es que estamos pasando por un momento complicado. Apenas hablamos, Marti. Y cuando lo hacemos, son conversaciones superficiales o discusiones tontas.
—¿Y has intentado hablar con él en serio? —pregunté, intentando sonar más comprensiva que inquisitiva.
—Sí, claro que sí. Pero parece que no le importa.—Se encogió de hombros, tratando de restarle importancia, aunque su expresión la traicionaba.
—Juls, eso no debe ser así…
—Lo sé—admitió, bajando la mirada hacia la mesa—. Por eso te digo que siento que estoy en una burbuja. Porque mientras trato de mantener todo en pie, me siento como si estuviera cada vez más sola.
Quise decir algo que la consolara, pero no encontraba las palabras adecuadas. En lugar de eso, puse mi mano sobre la suya.
—No estás sola. Me tienes a mí. Y estoy aquí para lo que necesites, ¿vale?
Ella me miró, y por primera vez desde que había llegado, una sonrisa apareció en su rostro.
—Gracias, Marti. De verdad.
El camarero dejó nuestros platos en la mesa, y aunque el olor del salmón al horno que había pedido era tentador, sentí que la comida iba a pasar a un segundo plano. Julia removía su ensalada sin tocarla, y yo sabía que tenía algo más que decir.
—¿Seguro que no hay nada más que quieras contarme? Siento que aún hay algo que te ronda la cabeza.
—Bueno… la verdad es que últimamente no dejo de pensar en algo… —dijo finalmente, evitando mirarme a los ojos.
—¿El qué?
—¿Y si…? —hizo una pausa, como si las palabras fueran demasiado pesadas para decirlas—. ¿Y si Iván me está engañando?
Solté el tenedor de golpe.
—¿Qué? ¿Iván? Pero… no sé, nunca me dio esa impresión. Es un amor contigo, siempre lo ha sido. ¿Por qué piensas eso?

Julia soltó un suspiro, todavía evitando mi mirada.
—No lo sé con certeza. Es solo una sensación… —Finalmente levantó la vista—. Últimamente pasa más tiempo fuera, llega tarde del trabajo, y cuando le pregunto qué le pasa, me da respuestas cortas, como si no quisiera hablar conmigo. Además de lo que te conté antes.
—Bueno, igual está pasando por algo y no sabe cómo contártelo. Pero, ¿ha hecho algo que realmente te haga sospechar?
—El otro día, mientras veía la tele, le llegó un mensaje al móvil. No suelo mirar, ya sabes que no soy celosa, pero esta vez lo vi sin querer. Era de alguien guardado como "V." y decía algo como "¿Mañana a las ocho está bien?". Y lo borró enseguida.
—¿Se lo preguntaste? —quise saber, con el corazón apretado por lo que estaba escuchando.
—Sí. Me dijo que era del trabajo, que no era importante, pero su tono… no sé, Marti. Lo conozco, y no estaba siendo del todo sincero.
—Vale, entiendo que eso pueda hacerte sospechar, pero tampoco saques conclusiones precipitadas. ¿Le has dicho cómo te sientes?
Julia asintió lentamente.
—Lo intenté. Pero siempre me dice que me estoy montando películas. Que no tiene tiempo para "tonterías" porque está muy liado con el trabajo.
—Eso no está bien, Juls —le dije, tratando de mantenerme calmada por ella—. Si algo te preocupa, no debería descalificarlo.
Ella apretó los labios y dejó el tenedor sobre el plato.
—El problema es que ya no sé si soy yo, si estoy exagerando… o si realmente algo más está pasando.
La miré, queriendo encontrar las palabras correctas.
—Mira, no soy ninguna experta en relaciones, pero lo que sí sé es que no puedes quedarte con esta duda. Habla con él, de verdad. Sin rodeos, sin indirectas. Si hay algo más, lo sabrás.
Julia dejó escapar un suspiro profundo.
—Tienes razón. Pero no sé si estoy preparada para escuchar la respuesta.
—Juls, sea lo que sea, aquí estoy para ti, ¿vale? No te lo guardes todo sola.

—Vamos a cambiar de tema, ¿quieres? Te prometo que te mantendré informada. —dijo finalmente, intentando desviar la conversación, aunque su tono seguía reflejando la carga emocional de lo que acababa de compartir.
La miré fijamente, buscando alguna señal de alivio en su expresión.
Sonreí levemente y le di un pequeño toque en el brazo.
—Está bien. Sabes que lo que sea, siempre estaré aquí para escucharte.
—Claro que sí, Zorrón —respondió con una sonrisa débil pero sincera —. Y ahora, vamos a criticar la famosa foto de Adrián. Eso sí que es un buen cambio de tema.
Solté una risa, aliviada por su intento de cambiar de conversación. La verdad, hacía falta. Sabía que a veces era más fácil abordar temas livianos cuando las cosas se volvían demasiado pesadas. Y esa foto de Adrián siempre daba pie a hablar de algo menos denso.
—Tienes razón, eso suena mucho mejor —dije mientras sacaba el móvil para buscar la foto. Cuando la encontré, nos reímos juntas, como si la foto realmente fuera la cosa más importante del mundo en ese momento.
Julia hizo una mueca exagerada al verla.
—No sé qué me irrita más de esa foto: la cara de idiota que pone o la taza de café gigante que tiene en la mano. De verdad, ¿quién necesita una taza tan grande?
—¡Es verdad! Es como si pensara que está en una película de Hollywood, con su café de medio litro. —respondí entre risas.
Julia soltó un bufido y levantó las manos al aire.
—Es que es todo tan… Adrián. Siempre tan dramático, tan… "yo soy el centro de atención". Pero bueno, ya estamos acostumbradas. Es que el chico no entiende que lo que está de moda es lo simple, lo auténtico, no todo ese rollo de querer parecer perfecto en cada foto
—Julia hizo un gesto exagerado como si estuviera posando, lo que me sacó una risa.
—Parece que no. De todas formas, ¿qué opinas? ¿Crees que ha pasado página? —pregunté, tratando de sonar despreocupada, aunque el tema estaba claro que me removía algo.
Julia dejó su café sobre la mesa y me miró con una ceja levantada.

—¿Tú qué crees? Estamos hablando de Adrián. Ese chico no sabe cerrar capítulos, Marta. Es como un libro mal escrito que deja siempre el final abierto.
—Pues parece bastante feliz con su taza de café —murmuré, más para mí misma que para ella, pero Julia lo pilló al vuelo.
—¿Feliz? ¡Ja! —soltó con un tono sarcástico—. Marta, tú mejor que nadie sabes que lo suyo no es felicidad. Es una performance, un intento desesperado de demostrar que está perfectamente bien sin ti. Pero… ¿realmente lo está?
Esa pregunta me dejó pensativa. Me llevé la taza de té a los labios, tratando de ganar tiempo antes de responder.
—No sé, Julia. A veces pienso que sí, que está en su mundo, disfrutando de su vida, y que ya ni se acuerda de mí. Y otras… otras creo que esas fotos, esos comentarios crípticos, son su manera de… no sé, mantenerme conectada a él de alguna forma.
Julia asintió lentamente, como si entendiera exactamente lo que quería decir.
—Es posible. Aunque, siendo honesta, creo que lo que realmente no soporta es haber perdido el control. Siempre tuvo que ser él quien tomara las decisiones, quien marcara los tiempos. Y ahora que eres tú quien ha decidido avanzar sin mirar atrás… eso debe escocerle.
—Tal vez tengas razón. Pero… no sé, Julia. ¿Y si soy yo la que no ha pasado página? —admití en voz baja, casi temiendo decirlo en alto.
Julia me miró fijamente, con una mezcla de compasión y determinación.
—Marta, pasar página no es un proceso lineal. No significa que dejes de pensar en él de un día para otro. Significa que sigues adelante, aunque todavía haya cosas que te duelan. Y, por lo que veo, estás haciendo justo eso. Estás yendo al CrossFit, conociendo gente nueva… Estás moviéndote. Y créeme, eso es lo que realmente importa.
Sonreí ante sus palabras. Julia siempre tenía una forma de decir justo lo que necesitaba escuchar, aunque a veces me costara admitirlo.
—Gracias, Julia. De verdad. Creo que necesitaba oír eso.
Ella levantó su taza, como si brindáramos por mi avance emocional.

—Para eso estoy, amiga. Y ahora, por favor, vamos a criticar la pose absurda de Adrián en esa foto, porque tiene tela… —dijo con una sonrisa traviesa.
Y ahí estábamos, riendo juntas y desmontando la perfección de una imagen que, en el fondo, escondía tantas inseguridades como las nuestras.
—¿Y qué tal la clase de ayer?—preguntó Julia mientras se terminaba el café — ¿Ya coincidiste con Carmen? Los lunes vamos a la misma hora.
—Sí, la conocí el primer día—respondí— Es súper maja y transmite esa confianza y cariño que tienen las madres. Desde el principio estuvo pendiente de que no me sintiera perdida, como si me conociera de toda la vida.
—Ay, Carmen es un amor —dijo Julia, sonriendo—. Pero cuéntame, cuéntame… ¿y qué tal? ¿Ya conociste a algún musculado buenorro? ¿Algún "Thor" del CrossFit que se me haya pasado?
Solté una carcajada. Julia y su manera de dramatizar siempre me sacaban una sonrisa.
—Pues… está Álex —respondí, con un tono despreocupado, aunque creo que me puse un poco roja—. Es encantador. Tiene ese rollo de chico relajado, siempre con comentarios graciosos y animándote. La verdad es que es imposible no reírse con él. Y luego está Lucas. Ese hombre… madre mía, Julia, qué paciencia tiene. Y cuando lo ves levantando peso, te quedas hipnotizada.
—Bueno, bueno, pero no me estás diciendo lo importante —me interrumpió Julia, riéndose—. ¿Están solteros?
—¡Pero qué bruta eres! —dije entre risas, negando con la cabeza—. No sé, no me he puesto a preguntar, todavía estoy en la fase de no morir en el WOD, ¿sabes?
Julia se rió y se inclinó hacia adelante, apoyando la barbilla en la mano, expectante.
—He visto que te han añadido al grupo del box, pero con todo el lío que llevo no he podido leer los mensajes.
—Sí, han organizado una salida a una casa rural este finde. Es como una actividad de equipo, para conocernos mejor y hacer algo fuera del box.

—Espera, espera. ¿Una casa rural? ¿Y tú vas?
—Claro, ¿por qué no? —dije, encogiéndome de hombros—. Mira, no te voy a mentir, al principio me daba un poco de miedo. Pero es que siento que si no lo hago, me voy a quedar atrapada en la misma rutina de siempre. Además, ¿no se supone que este año quería cambiar y salir más de mi zona de confort? Pues eso.
Julia me miró con una mezcla de orgullo y asombro.
—Me flipa tu actitud, Marta. En serio. De verdad creo que esto del CrossFit te está cambiando. Lástima que este fin de semana tengo plan con mis padres. Pero prométeme algo: si alguien saca el tequila, me avisas y busco un coche de última hora.
Las dos estallamos en carcajadas, y por un momento me sentí ligera, como si todo lo demás —Iván, Adrián, las inseguridades, las dudas— quedaran fuera del restaurante.
—Por cierto, el otro día, cuando elegí tu vestido para la cena, detecté algo preocupante —dijo Julia, entrecerrando los ojos como si estuviera a punto de revelarme un gran misterio—. Tu armario grita ayuda, Marta. Es más, diría que pide auxilio. Y teniendo en cuenta el planazo que tienes este fin de semana… levanta el culo, que nos vamos al centro comercial.
La miré, entre sorprendida y divertida.
—¿Pero qué dices? Si mi armario está perfectamente. Además, no tengo tiempo para gastármelo todo en ropa, que el alquiler no se paga solo.
Julia negó con la cabeza con teatralidad, como si acabara de escuchar la mayor barbaridad del mundo.
—Ahórrate las excusas. No es cuestión de gastar, es cuestión de invertir. Además, ¿quieres ir a la casa rural con las mismas mallas negras de siempre?
—Oye, mis mallas negras son un clásico. No sé qué tienes contra ellas.
—No tengo nada contra ellas, pero también te digo que no puedes ir vestida como si fueras al Mercadona cuando te vas de retiro rural con desconocidos buenorros.
Puse los ojos en blanco, pero no pude evitar reírme. Julia ya estaba pidiendo la cuenta y poniéndose de pie, como si la conversación ya

estuviera decidida.
—No acepto un no por respuesta. Vamos a darte un look que diga: "Soy guay, pero no lo intento demasiado". Algo casual, pero con rollo,
¿sabes?
—Dios mío, ¿qué he hecho para merecer esto?
—Ser mi amiga, básicamente —dijo con una sonrisa de oreja a oreja mientras me agarraba del brazo—. Vamos, que nos cierran las tiendas. Y además, tengo un vale de descuento que vence hoy. Esto es el destino, Marta.
Julia era imparable, y en el fondo, sabía que tenía razón. Necesitaba algo de ropa nueva y, aunque me quejaba, el plan no sonaba tan mal. Nos encaminamos al centro comercial, mientras ella ya empezaba a soltar ideas sobre colores, cortes y tendencias y yo solo pensaba en cómo sobrevivir al huracán Julia.

5
Patones de Arriba

Cuando llegué al box aquel sábado por la mañana, el sol ya empezaba a aparecer, anunciando un día perfecto para salir de la ciudad. Llevaba mi mochila cargada con todo lo necesario: ropa abrigada, zapatillas cómodas, una sudadera gruesa y un abrigo para no congelarme. Y, por supuesto, ese pequeño nervio en el pecho que siempre aparece antes de hacer algo nuevo.

Allí estaban todos, algunos ya cargando mochilas en los coches, otros hablando animadamente. Lucas parecía el líder de la operación, asegurándose de que nadie se dejara nada.

—¡Marta, ahí estás! Vas con Álex, Carmen y Sofía. —Lucas señaló hacia el coche negro que estaba aparcado frente al box, donde Álex ya estaba al volante, sonriendo de oreja a oreja.

Subí al coche intentando no tropezar con mis propios pies. Carmen ya estaba acomodada en el asiento trasero, con un termo en la mano y su eterna energía contagiosa. Sofía, por supuesto, ocupaba el asiento delantero junto a Álex, con el móvil en la mano, seguramente grabando un story.

—¡Vamos, que esto empieza! —dijo Álex, ajustando el retrovisor. El trayecto a Patones de Arriba fue de todo menos aburrido.

Carmen empezó a contar anécdotas graciosas del box, como una vez cuando Luis casi se lleva una barra por delante en un snatch fallido. Nos hizo reír a carcajadas, incluso a Sofía, que rara vez soltaba el móvil para unirse a la conversación. Álex, mientras tanto, demostraba ser el rey de las playlists. Entre risas y canciones, el tiempo pasó volando.

Cuando el coche se detuvo frente a la casa rural, no pude evitar quedarme con la boca abierta. Era una casa de piedra, típica de la zona, con contraventanas de madera y un porche amplio rodeado de flores silvestres. A su alrededor, el paisaje era impresionante:

montañas cubiertas por un manto de nieve, cielos despejados y ese silencio roto solo por el canto de los pájaros.
—Wow, esto es precioso —murmuré mientras bajaba del coche.
—¡Es aún mejor por dentro! —dijo Carmen, emocionada, mientras corría hacia la puerta principal.
El interior era acogedor, con paredes de piedra vista, una chimenea enorme y sofás que invitaban a tirarse en ellos después de un día de caminatas. Las habitaciones estaban distribuidas en dos plantas, y ya se veía venir el debate sobre quién compartiría con quién.
—Esto es perfecto para desconectar —dijo Lucas, apareciendo detrás de nosotros con una mochila enorme en la espalda.
Después de dejar nuestras cosas en las habitaciones, todos nos reunimos en el salón. De forma natural, las presentaciones fueron surgiendo, cada uno compartiendo algo personal que nos ayudara a conocernos un poco más.
Luis, el bromista del grupo, fue el primero en hablar. Alto, corpulento y con una barba que le daba cierto aire de leñador, era el encargado de las risas. Desde el primer momento, supe que iba a ser el alma de la fiesta.
Raúl, más reservado, pero con una sonrisa cálida, habló después. Se notaba que era el más disciplinado, ese tipo de persona que toma el CrossFit como filosofía de vida. Cuando Carmen empezó a interrumpirle para contar cómo siempre lo dejaba ganar en las carreras, él solo negó con la cabeza, divertido.
Carmen tomó la palabra, con esa dulzura y naturalidad que tanto la caracteriza, captando la atención de todos sin necesidad de esforzarse demasiado.
—Bueno, yo soy Carmen. Tengo 50 años, aunque a veces me siento como de 25… y otras como de 80, dependiendo del WOD — bromeó, provocando las primeras risas del grupo—. Empecé en esto del CrossFit hace unos tres años porque necesitaba un cambio, algo que me sacara de la rutina y me ayudara a encontrarme a mí misma. Y, bueno, aquí estoy, más fuerte que nunca.
Carmen era una mujer increíble, probablemente la más fuerte que conocía, y no solo en el sentido físico. Por lo poco que sabía de ella,

podía intuir que su fuerza iba mucho más allá de lo que levantaba en el box.
La había visto mover pesos que yo ni siquiera podía imaginar intentar, pero lo que más me impactaba era su determinación. Era el tipo de persona que, cuando caía, no solo se levantaba, sino que lo hacía con una sonrisa y un comentario que te sacaba una risa, como si rendirse nunca hubiera sido una opción.
Había algo admirable en ella. A sus 50 años, se había reinventado por completo. Había dejado atrás una vida que, según me contaron después, no la hacía feliz, y decidió empezar de nuevo. Ese proceso no fue fácil, pero lo enfrentó con la misma fuerza con la que ahora levantaba barras.
Carmen era el corazón del equipo. La que siempre tenía una palabra amable, un consejo sincero o un chiste para romper el hielo. No importaba cuán nuevo o perdido estuvieras, ella encontraba la manera de hacerte sentir que pertenecías.
En ese momento, mientras la escuchaba hablar, no pude evitar pensar en lo mucho que tenía que aprender de ella. Carmen era la prueba viviente de que los límites son solo mentales y que nunca es tarde para cambiar, crecer y, sobre todo, ser feliz. Era motivador.
Luego vino Sofía, que no podía desaprovechar la oportunidad de hacer su propia introducción como si estuviera grabando un vídeo para sus seguidores.
Después de Sofía, fue el turno de Álex. Desde el coche había estado bromeando conmigo, pero ahora parecía algo más serio, aunque no por eso menos encantador.
—Bueno, creo que ya todos me conocen, pero para los nuevos…
—su mirada se desvió hacia mí por un segundo antes de continuar —. Soy Álex, tengo 32 años y llevo en el box casi dos años.
Llegué por casualidad, como muchos, buscando algo que me sacara de la monotonía del gimnasio de siempre, y me enganché. No solo por el deporte, sino por la gente —dijo, recorriendo con la mirada al grupo con una sonrisa sincera—. Creo que el CrossFit es lo más parecido a tener un equipo cuando eres adulto. Siempre hay alguien que te anima a hacer una repetición más, a seguir intentándolo, incluso cuando tú mismo dudas.

Álex tenía esa facilidad innata para estar en todas partes a la vez, siempre dispuesto a echar una mano, ya fuera corrigiendo una postura en los entrenamientos o encargándose de la comida del equipo los sábados. Aunque ya lo conocía de las clases, ahora, en ese ambiente más distendido, empecé a notar matices en su personalidad que antes me habían pasado desapercibidos.
Encajaba con naturalidad en cualquier grupo, tenía el punto justo de bromista sin ser cargante y de competitivo sin llegar a la arrogancia. Había algo en su actitud que resultaba reconfortante, como si su sola presencia aligerara cualquier situación. Sin proponérselo, conseguía sacarte una sonrisa justo cuando más la necesitabas.
—Pero bueno, que me estoy poniendo filosófico. Marta, ya sabes, ahora que has empezado, no tienes escapatoria. Ya formas parte del equipo, así que prepárate para muchas agujetas y muchas risas.
Ese comentario, acompañado de su guiño, me hizo sentir que, aunque apenas los conociera, de verdad formaba parte de ese grupo. Desde el primer día que pisé el box, me lo habían puesto fácil.
Mientras las presentaciones seguían, me di cuenta de algo: cada persona en ese grupo tenía algo que la hacía especial. No se trataba solo de cuánto peso podían levantar o cuántos WODs habían superado, sino de sus historias, de la manera en que afrontaban los retos, dentro y fuera del box.
Y, sin darme cuenta, me entraron ganas de conocerlos más, de escuchar lo que tenían que contar y, quién sabe, quizá también aprender algo de ellos.
— Ahora te toca a ti Marta, como novata cuéntanos algo sobre ti — dijo Lucas sacándome de mis pensamientos
Me quedé congelada por un instante, sintiendo que todos los ojos estaban puestos en mí. Era una mezcla de nervios y esa típica sensación de "no quiero hacer el ridículo". Respiré hondo y decidí lanzarme. Total, si podía colgarme de una barra y no morir en el intento, ¿qué tan difícil podía ser esto?
—Bueno… —empecé, intentando sonar relajada—. Soy Marta, como ya sabéis, la novata oficial del grupo. Tengo 30 años, vivo en Malasaña y… —pausa para intentar no parecer aburrida— trabajo en

marketing, pero lo mío no son los números ni los gráficos, más bien las palabras. Aunque a veces siento que me paso más tiempo enviando emails que haciendo cosas realmente creativas.
Carmen me sonrió, animándome a seguir.
—Hace poco decidí apuntarme al box porque… necesitaba un cambio, supongo. Siento que estoy atrapada en una rutina que no me hace feliz. Soy de esas personas que siempre dice que va a empezar algo nuevo pero nunca lo hace. Bueno, hasta ahora. Esto del CrossFit es, definitivamente, lo más loco y difícil que he intentado en mucho tiempo.
Luis no pudo evitar intervenir con una broma.
—¿Y qué tal te está yendo con eso de colgarte como un jamón?
Solté una risa nerviosa y levanté las manos.
—¡Eh! Estoy mejorando, ¿vale? Ya no siento que me vaya a dislocar los hombros cada vez que lo intento.
Todos rieron, y el ambiente se relajó un poco más. Continué, aprovechando el buen rollo.
—La verdad, lo que más me ha sorprendido es el ambiente. Nunca pensé que encontraría un grupo tan… unido, tan dispuesto a ayudar y a animar, incluso cuando apenas me conocéis. Así que gracias por eso.
Álex alzó su botellín de cerveza en señal de brindis.
—Bienvenida al club, Marta. Aquí estamos todos locos, pero es parte del encanto.
Sofía, con su tono siempre impecable, añadió algo que no supe muy bien cómo interpretar.
—Bueno, cada uno encuentra lo suyo en el CrossFit. Algunos buscan superarse, otros… bueno, ya iremos viendo.
Preferí no darle demasiadas vueltas a su comentario y, antes de que pudiera decir algo más, Lucas retomó la conversación.
—No te preocupes, Marta. Todos empezamos siendo la "novata oficial". Lo importante es que estás aquí, y eso ya es más de lo que mucha gente hace.
—Bueno, pues ahora que ya nos conocemos un poco más, ¿qué tal si preparamos algo para picar? —propuso Carmen, cambiando de

tema—. Luis, por favor, no intentes convencerme otra vez de que las cervezas cuentan como carbohidratos.
El grupo estalló en risas y todos nos levantamos para organizarnos. Mientras ayudaba a cortar verduras en la cocina, no pude evitar sentirme agradecida por haber decidido venir. Por primera vez en mucho tiempo, me sentí parte de algo. Una familia algo disfuncional, sí, pero una familia al fin y al cabo.
En un abrir y cerrar de ojos habíamos montado un pica-pica que ni en un restaurante con estrella Michelin. Aunque hacía un frío que calaba, el sol calentaba lo justo como para poder estar fuera sin congelarnos. La mesa del jardín quedó repleta de crudités, hummus, guacamole, embutidos… y una creciente torre de botellines de cerveza que iban vaciándose rápidamente.
La conversación fluía entre anécdotas y momentazos del box. Era imposible no reírse con las historias que contaban, desde batallas épicas con los burpees hasta el día en que Luis casi derriba una pared haciendo wall balls. Me sorprendía lo cómoda que estaba, como si ese grupo hubiera sido parte de mi vida desde siempre. Si alguien me hubiera dicho hace unos meses que estaría aquí, disfrutando del sol con esta gente, no lo habría creído.
Con una cerveza fría en la mano, me dejé llevar por el momento, pero un vistazo rápido al móvil me devolvió a la realidad. En Instagram, un nuevo post de Adrián capturó mi atención. Mi corazón se aceleró, aunque intenté ignorarlo. ¿Qué sería esta vez? ¿Otro recordatorio de lo perfectamente fingida que era su vida?
Respiré hondo antes de abrirlo, recordando la conversación con Julia. Tenía razón: todo lo que Adrián hacía era una performance. Esa necesidad constante de demostrar al mundo lo bien que estaba y lo increíblemente genial que era su vida. Ahí estaba, posando en el Retiro mientras "hacía running". ¿A quién pretendía engañar? En los tres años que estuvimos juntos, la suma total de veces que salió a correr fue… cero.
Cerré el móvil con un resoplido, dejando que el teléfono se hundiera en el bolsillo de mi abrigo. No iba a dejar que un post me arruinara el fin de semana. Estaba aquí, con gente increíble y quería disfrutarlo.

Pero, en el fondo, una parte de mí no podía evitar pensar en cómo devolverle la jugada. No por venganza, sino por el simple placer de demostrarle que yo también podía seguir adelante.
El reloj marcaba las dos de la tarde cuando nos dimos cuenta de que, después del festín improvisado, no había más hambre. Algunos decidieron echarse una siesta, otros continuaron charlando en el salón, y yo opté por quedarme un rato más fuera. Cogí una de las hamacas del porche y la coloqué donde el sol daba de lleno. Mi cuerpo pedía a gritos un chute de vitamina D.
La brisa helada acariciaba mi rostro, que empezaba a calentarse tanto que ya me veía con las mejillas rojas al caer la noche. Cerré los ojos, disfrutando de ese momento de calma, hasta que el cansancio me fue ganando poco a poco.
Un ruido a mi lado me sacó de mi ensoñación. Álex se acomodó en otra hamaca junto a la mía. Lo observé de reojo, sin que se diera cuenta, dejando que mi mirada se detuviera en él por un momento. Era guapo, sí, pero no de una forma común. Tenía ese tipo de atractivo que no buscaba llamar la atención, pero lo atrapaba todo sin querer.
Su pelo, siempre algo despeinado, caía de esa manera perfecta, como si el viento hubiera decidido peinarlo por él. El sol le daba de lleno, y por un segundo, me quedé mirando cómo brillaba, cómo resaltaba el color de sus ojos. Verdes, profundos, de esos que te hacen pensar que no hay nada más importante en el mundo que lo que está pasando en ese instante. Y cuando me miraba, tenía esa forma de hacerlo que hacía que sintiera que veía más allá de lo que yo misma era capaz de ver en mí.
Tenía una sonrisa... No perfecta, pero sí genuina. De esas que surgen sin esfuerzo, que no son de pose, sino reales, naturales, como si fuera una parte más de él. Y lo peor de todo es que, cuando sonreía, me contagiaba sin remedio, aunque no quisiera.
Su cuerpo… Bueno, alto, más de lo que me gustaría admitir, porque cuando estaba cerca, me hacía sentir pequeña. Pero no de esa forma incómoda, sino de esa que te hace querer acurrucarte un poco más. Esos brazos, fuertes, definidos, evidentes de lo mucho que entrenaba, de esos que cuando abrazan, lo hacen de verdad, de

los que te envuelven y te hacen sentir que ahí dentro nada puede salir mal.
Y su actitud… Álex no tenía que hacer nada para destacar. Solo estaba, y con eso bastaba. No buscaba ser el centro de atención, pero lo era sin proponérselo. Tenía esa tranquilidad, esa seguridad en sí mismo que hacía que todo a su alrededor pareciera más fácil, más ligero.
¿Bajo esa camiseta habrá un six-pack digno de rallar queso, verdad? Mi mente empezó a divagar peligrosamente y tuve que frenarla de golpe.
¡Basta, Marta! Céntrate.
Con el corazón acelerado, cerré los ojos de nuevo y decidí fingir que dormía. Si seguía mirando a Álex, sabía que mi cerebro no dejaría de inventar tonterías.
Álex se acomodó en la hamaca, con un suspiro que parecía mezclar cansancio y satisfacción.
—¿Te pillé en plena siesta? —preguntó con una media sonrisa mientras se giraba hacia mí.
Abrí los ojos, intentando parecer relajada aunque mi corazón seguía desbocado desde que llegó.
—Más bien intentando absorber toda la vitamina D que puedo antes de que el invierno me convierta en un vampiro.
Él soltó una risa suave.
—Ya veo que eres del equipo "sol siempre que se pueda". Te entiendo. Yo soy más feliz cuanto menos ropa de abrigo tengo que usar. —Me miró de reojo y añadió—. Aunque tengo que decir que te ves bien con ese gorro de lana.
Mi mano fue directa al gorro, sintiéndome un poco torpe.
—Gracias… Supongo. Es lo único que me protege del sol y el frío a la vez. Mi cara ya está roja como un tomate.
Él ladeó la cabeza, observándome detenidamente.
—No diría roja, más bien… un poco sonrojada. Pero te queda bien, te da ese toque de "estoy disfrutando de la vida al aire libre". —Hizo una pausa, apoyándose sobre un codo—. Aunque, ahora que lo pienso, ¿Qué haces tú disfrutando de la vida en una hamaca al lado

de un casi desconocido? ¿No eras tú la que decía que prefería quedarse en su zona segura?
Le lancé una mirada entre divertida y retadora.
—¿Es una crítica? Porque me estoy esforzando en salir de esa zona, por si no te has dado cuenta.
—Para nada. Es más, me parece admirable. Aunque, si te soy sincero, me sorprendió que te apuntaras al CrossFit. No es algo que mucha gente haga si no está cien por ciento segura.
—¿Y quién dice que no estoy cien por ciento segura? —respondí, encogiéndome de hombros.
Él sonrió, esa sonrisa que parecía leerme como un libro abierto.
—Supongo que eso es lo mejor de todo, ¿no? Que aunque no lo tuvieras claro al principio, aquí estás. Y eso ya dice mucho.
Sentí que el calor en mis mejillas no venía solo del sol. Quise desviar el tema antes de que él notara lo nerviosa que me ponía su mirada.
—¿Y tú? ¿Siempre fuiste tan… seguro de ti mismo? Álex dejó escapar una risa breve.
—¿Confiado? Para nada. Lo mío ha sido más un trabajo de años. Cuando era más joven, era el típico chico callado que se escondía al final de la clase.
—¿En serio? No te veo en ese papel. Ahora pareces tan seguro, tan…— Me detuve antes de decir algo que pudiera delatarme.
—¿Tan qué? —preguntó, levantando una ceja con picardía.
—Tan… cómodo en tu propia piel —respondí finalmente, tratando de mantenerme neutral.
Álex se inclinó un poco hacia mí, apoyando un brazo en el borde de la hamaca.
—Digamos que con los años aprendí que no sirve de mucho esconderse. La vida es corta, ¿sabes? Si algo me gusta o me interesa, voy a por ello.
—Directo al grano, ¿no? —intenté bromear, aunque sentí el peso de sus palabras.
—Exacto. Por ejemplo, si quiero conocer a alguien, no me quedo esperando a que pase algo. Pregunto, hablo… O me acomodo en una hamaca a su lado. —Su tono era relajado, pero había un brillo en sus ojos que me hizo estremecerme.

Noté cómo el aire se cargaba entre nosotros. Intenté mantener la compostura.
—¿Y qué pasa si esa persona no está lista para que alguien se acomode a su lado? —pregunté, intentando sonar casual.
—Entonces espero. Pero, mientras tanto, disfruto del momento.
—Su voz bajó un poco, volviéndose más seria—. Como ahora.
El silencio que siguió fue intenso, pero no incómodo. Había algo en su presencia que me hacía sentir… bien, incluso cuando mis pensamientos eran un caos.
—Eres bueno con las palabras, ¿eh? —le dije, intentando romper la tensión con un toque de humor.
—No tanto como contigo. —Soltó una risa ligera antes de mirarme directamente—. Pero, oye, si me dejo llevar demasiado, dímelo. No quiero incomodarte.
Negué con la cabeza, casi sin pensarlo.
—No me incomodas.
Él me sostuvo la mirada por un momento antes de sonreír de nuevo, esta vez más suave.
—Entonces estamos bien.
Volvió a acomodarse en la hamaca, dejando que el silencio retomara su lugar. Pero esta vez, el silencio no era vacío, sino lleno de posibilidades que ambos parecíamos explorar en nuestras mentes. El ruido del resto en el interior de la casa me sacó de mi calma.
Álex y yo nos incorporamos para ver qué estaba pasando y allí estaba Lucas, descargando kettlebells, dumbbells y cuerdas de la furgoneta. Nos miramos y no pudimos evitar echarnos a reír.
—¿Esto va en serio? —le pregunté entre risas.
—¿Qué esperabas? —contestó Álex, encogiéndose de hombros—. Esto es un fin de semana de Momentum Crew, no un retiro espiritual. Recogimos las hamacas y fuimos a ver si necesitaban ayuda.
Cuando llegamos junto a Lucas, ya tenía puesta esa voz de mando de coach que tanto lo caracteriza.
—¡Venga, chicos! En cinco minutos nos encontramos en el jardín trasero. Vamos a hacer un circuito ligero, os va a gustar —anunció.

No pude evitar poner los ojos en blanco. ¿De verdad pensaba que todo iba a ser calma y relax? Había venido de fin de semana con un grupo de CrossFitters…
Subí las escaleras hasta la habitación donde había dejado mi maleta. Al entrar, algo me hizo fruncir el ceño. Sobre la silla, una sudadera gris que me resultaba familiar.
Me acerqué un poco más y entonces vi otra maleta junto a la mía.
¿Álex también había elegido esta habitación?
Me quedé unos segundos en silencio, sin saber muy bien qué pensar. No era algo planeado… ¿o sí?.
Me asomé por la ventana y vi a Lucas colocando los elementos del circuito con una concentración absoluta. A Álex, en cambio, lo vi cargando una de las kettlebells como si no pesara nada. El movimiento fluido de sus músculos, la facilidad con la que lo hacía, me atrapó por un segundo sin darme cuenta. Sentí un leve calor subir por mi cuello antes de apartar la mirada.
Me puse unas mallas, un top y una sudadera para no congelarme antes de entrar en calor. Cuando bajé corriendo para unirme al grupo, ya todos estaban en el jardín, calentando. La verdad es que me había quejado muy rápido, porque tenía más ganas de entrenar de las que quería admitir.
Por la disposición del material ya se podía intuir que no sería un entrenamiento normal. Lucas, con su eterna energía y creatividad, había ideado alguna de las suyas. Mientras explicaba el plan, no pude evitar sonreír. No se trataba de uno de esos WOD donde acabas suplicando una botella de oxígeno, sino de algo completamente diferente y, para mi sorpresa, divertido. Había adaptado juegos clásicos, como el tres en raya y piedra, papel o tijeras, añadiendo movimientos y ejercicios de CrossFit. Eso sí, de los burpees no nos iba a librar nadie.
—¿Listos para la diversión? —preguntó Lucas, con una sonrisa demasiado entusiasta para mi gusto.
Formamos dos equipos. Carmen, Luis y yo contra Álex, Sofía y Raúl. Desde el primer momento, se notaba la rivalidad entre ambos bandos. Luis, con su humor habitual, se encargó de ponerle apodos ridículos a los del equipo contrario.

—Vamos, chicos. Que no nos ganen "los flipados del postureo" —dijo, señalando a Álex con una sonrisa burlona.
Álex se limitó a guiñarme un ojo antes de responder.
—Cuando pierdan, les daremos una clase intensiva de cómo hacer bien un burpee.
El primer juego fue piedra, papel o tijeras. Cada derrota implicaba hacer cinco burpees. Sofía y yo nos enfrentamos primero. La miré directamente a los ojos, tratando de adivinar su próxima jugada. Elegí papel. Ella eligió tijeras.
—¡Burpees! —gritó Álex, disfrutando demasiado. Me levanté con una sonrisa retadora.
—Tranquilo, que luego te tocará hacer a ti —respondí, antes de empezar con los saltos.
Después, vino el tres en raya. En lugar de fichas, usábamos kettlebells para marcar nuestras jugadas. La estrategia era clara: correr, colocar el peso y regresar a nuestra fila antes de que el otro equipo pudiera reaccionar.
En una de las rondas, Álex y yo llegamos al tablero al mismo tiempo. Me agaché para dejar mi kettlebell justo cuando él intentaba poner la suya. Nuestros brazos se rozaron y nuestras miradas se cruzaron durante un segundo.
—¿Siempre tan competitivo? —le dije, tratando de ocultar el rubor que empezaba a subir a mis mejillas.
—Solo con la gente que merece la pena —respondió, con esa sonrisa suya que empezaba a darme cuenta de que tenía más impacto en mí del que me gustaría admitir.
A pesar de los roces y las bromas, mi equipo logró ganar la mayoría de las rondas. Carmen era una estratega nata, y Luis, aunque más bromista que útil, nos animaba constantemente.
Cuando finalmente terminamos, estábamos todos agotados, pero de buen humor. Entre risas, Lucas dio por concluido el entrenamiento y nos dejó un rato para recuperar el aliento.
Aproveché el momento para sacar el móvil. Era hora de contraatacar. Busqué el mejor ángulo del material desparramado en el jardín, con mis piernas y zapatillas en primer plano. Le añadí un filtro y escribí: "Cuando el relax incluye burpees, pero al menos con buenas vistas."

Era mi pequeña "venganza". No perfecta, pero suficiente para que sintiera que había recuperado un poco de terreno. Guardé el móvil y me uní de nuevo al grupo, justo cuando Álex se acercó, todavía sonriendo.

—¿Planificando la revancha para la próxima actividad? —preguntó

—Siempre —respondí, mirándole directamente a los ojos, sintiendo cómo esa chispa que había comenzado a saltar durante el juego todavía estaba ahí, encendida.

6
Jugando con fuego

Después de los burpees y los juegos sacados de un campamento militar, todos subimos a las habitaciones. Las duchas se convirtieron en una carrera por el agua caliente, y no faltaron los gritos de "¡Quién ha dejado el champú abierto!".

Mientras me vestía, recordé el monólogo de Julia en el centro comercial. "Marta, tienes que invertir en básicos de calidad, algo que diga 'voy casual, pero con estilo'", que me dijo mientras me hacía desfilar por la tienda con unos vaqueros más ajustados de lo que solía llevar. Así que ahí estaba, con mi conjunto nuevo: vaqueros de corte perfecto y un jersey de lana suave, cómoda pero sin renunciar a ese aire renovado que Julia insistía en que debía abrazar.

Cuando bajé, la mesa del comedor ya estaba lista con lo esencial: cajas de pizza recién entregadas, latas de refresco y cervezas. Era el festín perfecto para un grupo hambriento después del ejercicio.

—Esto sí que es vida —dijo Luis, devorando un trozo de pizza barbacoa como si no hubiera comido en días.

—Menuda CrossFiter, ¿eh, Marta? —me dijo Carmen, señalando mi tercera porción de pizza con una sonrisa cómplice.

—Equilibrio, Carmen, equilibrio. Burpees por la tarde, carbohidratos por la noche. ¿No es esa la filosofía del box? —respondí, riendo.

Después de la cena, la atmósfera cambió. Alguien puso música

—Luis, por supuesto— y las primeras copas comenzaron a servirse. Unos optaron por cervezas, otros por gin-tonics elaborados con tanto mimo que parecían obras de arte.

Carmen y yo, con un par de gin-tonics, nos adueñamos de un rincón del salón donde la música nos pedía bailar. Era una playlist de éxitos de los 90 mezclados con reguetón, la combinación perfecta para soltar cualquier inhibición.

—¡Anda, pero si sabes moverte! —exclamó Carmen, viéndome bailar como si estuviera en una discoteca.
—No tanto como tú, ¡vaya ritmazo te cargas! —respondí, mientras ambas intentábamos seguir el ritmo de una canción de Daddy Yankee.
En un momento, ella me agarró por los hombros y me dijo entre risas:
—Eres de las mías, Marta. Aquí no importa el ritmo, importa la actitud. Y de eso vas sobrada.
Nos reímos hasta que nos dolieron las mejillas. Carmen no solo era divertida; era de esas personas que te obligaban a relajarte y disfrutar del momento. Con ella no hacía falta fingir, porque su energía lo llenaba todo.
Mientras seguíamos bailando, noté cómo Álex me miraba desde la barra improvisada que habían montado con las botellas. Estaba hablando con Raúl, pero su mirada se cruzaba conmigo cada vez que podía. Un pequeño escalofrío recorrió mi espalda. ¿Era por el alcohol, la música o la forma en que él sonreía cuando pensaba que yo no lo estaba mirando?
Intenté concentrarme en Carmen, en los pasos de baile y en el buen rollo de la noche. Sin embargo, sentía que esa chispa que había empezado durante el día no había hecho más que encenderse un poco más.
—¿Qué miras tanto, eh? —me preguntó Carmen, con un tono más bajo pero divertido.
—Nada, nada… solo vigilo a Luis, que seguro que ya está planeando alguna locura —respondí, evitando el tema.
Pero Carmen no era tonta. Me dedicó una sonrisa pícara y siguió bailando, como si no hubiese escuchado nada.
Después de un rato bailando y riendo, Carmen y yo decidimos hacer una pausa y refugiarnos en un rincón del salón. Ella se recostó en una de las sillas, con su copa de gin-tonic en mano, mientras yo me sentaba en el brazo del sofá a su lado.
—Oye, Carmen… ¿Puedo preguntarte algo? —dije, con un tono más bajo para que no nos escucharan los demás.

—Claro, dime, ¿qué pasa? —respondió, con esa sonrisa cálida que me hacía sentir que podía confiar en ella.
—Es sobre Álex… —empecé, sintiendo cómo las palabras se me atascaban un poco en la garganta—. Lo conoces desde hace tiempo, ¿verdad?
Carmen me miró con una ceja levantada, como si hubiera estado esperando esta conversación desde hacía rato.
—Ajá… ¿Y qué quieres saber exactamente? —preguntó, alargando las palabras mientras jugaba con el hielo de su copa.
—Nada en concreto… —mentí, mientras bajaba la mirada al suelo—. Bueno, es decir… parece un buen chico. Es simpático, atento… pero no sé mucho de él.
—Ah, Marta… si empiezas con ese tono, está claro que te interesa.
—rió suavemente, antes de ponerse un poco más seria—. Mira, Álex es un tipo increíble. Es uno de esos que siempre está ahí para echarte una mano, aunque no se lo pidas. Lo conocí cuando empezó en el box hace un par de años, justo después de dejar su trabajo en una gran empresa de arquitectura.
—¿Lo dejó? —pregunté, sorprendida.
—Sí. No sé todos los detalles, pero sé que tuvo un episodio complicado, un burn-out. Me lo contó una noche, después de un entrenamiento especialmente duro. Dijo que había llegado al límite, que sentía que su vida no tenía sentido, y que necesitaba empezar de nuevo.
—Wow… no lo habría imaginado. Parece tan tranquilo, tan… equilibrado. —comenté, más para mí misma que para Carmen.
—Bueno, no todo es lo que parece. Es tranquilo porque aprendió a serlo, pero también carga con cosas que no siempre comparte. Su padre, por ejemplo, nunca estuvo de acuerdo con su decisión de dejar el mundo corporativo. Según me dijo, su familia siempre quiso que trabajara en el negocio familiar, no como arquitecto freelance. Eso le pesa, aunque intente no demostrarlo.
Me quedé en silencio, procesando lo que Carmen acababa de contarme. Había algo en esa historia que me hacía verlo con otros ojos.

—¿Y ahora? ¿Está bien? —pregunté, intentando no sonar demasiado interesada.
—Creo que sí. Aunque a veces lo noto pensativo, como si estuviera buscando algo más. Sé que tiene un sueño: abrir un taller de carpintería y diseño. Es un apasionado de trabajar con las manos, de crear cosas únicas… pero también sé que le da miedo dar el salto. En ese momento, sentí una mezcla de admiración y curiosidad por él. Había algo profundamente humano en su historia, algo que lo hacía mucho más interesante de lo que ya me parecía.
—Gracias por contarme esto, Carmen. —dije, con una sonrisa sincera.
—No hay de qué, pero… —Carmen hizo una pausa y me miró directamente a los ojos—. Ten cuidado, ¿vale? Álex es un buen chico, pero a veces le cuesta ser transparente. No lo hace por maldad, simplemente no sabe cómo lidiar con ciertas cosas.
Antes de que pudiera responder, una voz masculina nos interrumpió.
—¿De qué están hablando ustedes dos tan seriamente? —preguntó Álex, apareciendo de repente con su copa en la mano y una sonrisa juguetona en el rostro.
Carmen se levantó, disimulando con maestría.
—Nada que te importe, muchachito. Cosas de chicas —dijo, guiñándole un ojo antes de alejarse hacia el grupo que seguía bailando. Me quedé ahí, sola con Álex, sintiendo cómo el ambiente cambiaba.
—¿Cosas de chicas, eh? —dijo él, mirándome con esa mezcla de curiosidad y picardía.
—Sí… algo así —respondí, intentando no delatarme mientras me llevaba la copa a los labios.
Álex se sentó en el sitio que Carmen había dejado vacío y me miró, como si quisiera decir algo más, pero no supiera cómo empezar. Yo lo observé, con una sonrisa ladeada, disfrutando del momento.
—¿Qué? ¿Ahora te cuesta hablar? —le dije, levantando una ceja—. Pensaba que el gran Álex, el hombre que levanta más peso que todos nosotros, tenía siempre algo que decir.
Él soltó una pequeña risa, y pude ver que se sonrojaba un poco. No era de los que se ruborizaban fácilmente, pero mi comentario lo

había pillado de lleno.
—No es eso… —dijo, pasándose la mano por el cabello—. Es que… no sé, cuando te miro, es como si el cerebro se me pusiera en modo "pánico total". No sé por dónde empezar, ¿sabes?
Solté una carcajada, sintiendo que la tensión entre nosotros empezaba a relajarse.
—¿En serio? ¿Te intimido tanto? —pregunté, sonriendo con cierto toque de desafío.
Álex se recostó un poco en el sofá, cruzando los brazos, como si estuviera calculando sus palabras.
—No, no… es solo que… —se detuvo un momento, mirándome con una sonrisa traviesa—. Es que no puedo dejar de pensar en lo que pensaste la primera vez que me viste. ¿Estaba yo tan guapo como ahora?
Lo miré, sorprendida, antes de soltar una risa escandalosa.
—¡Venga ya! ¿Te crees que no me he dado cuenta de tus trucos? —le respondí, levantando la mano en señal de rendición—. Seguro que tienes un espejo donde te miras todo el tiempo, ¿eh?
Mi sonrisa se hizo más ancha. El tono de la conversación se estaba volviendo más juguetón, más desafiante.
—¿Yo? ¿Inaccesible? —ladeé la cabeza, fingiendo estar ofendida—. O sea, que según tú, soy una roca. Muy bien, Álex. Genial. Justo lo que toda mujer quiere escuchar.
Él se rió, levantando las manos en señal de rendición.
—A ver, no cualquier roca. Una de esas que se ven imposibles de escalar pero que, cuando llegas a la cima, flipas con las vistas.
—Vaya, vaya… —me crucé de brazos, fingiendo pensarlo—. ¿Así que ahora soy una montaña impresionante?
—Eso parece. Y no sé si voy a sobrevivir a este fin de semana sin acabar rendido.
Le lancé una mirada cómplice y, de repente, me sentí un poco más atrevida.
—¿Y si te digo que mi misión este fin de semana es hacer que te rindas? —dije, mordiéndome ligeramente el labio.
Álex pareció pensarlo un momento, antes de sonreír de nuevo, con una chispa traviesa en los ojos.

—Veremos si opongo resistencia entonces… —dijo con una sonrisa ladeada, como si el desafío le divirtiera.
En ese preciso momento, Sofía, que estaba en el centro de la sala mostrando sus pasos de baile, nos vio y no tardó ni un segundo en acercarse a nosotros. Con una sonrisa, nos invitó a unirnos a ella. Ambos aceptamos y nos unimos al resto.
No sabía cuántos gin-tonics llevaba ya, pero comenzaba a sentir que todo iba a empezar a dar vueltas si no salía un rato fuera. Aproveché que vi a Luis y Raúl saliendo hacia el porche para hacerse un cigarro y me uní a ellos.
Mientras ellos fumaban apoyados en la barandilla, yo me quedé quieta, cerrando los ojos para sentir el aire frío en mi cara. Qué bien me sentaba. Sabía que si no me despejaba un poco, acabaría vomitando en medio del salón y no era el plan perfecto para la primera salida con los del box.
Cuando los chicos terminaron, me invitaron a entrar con ellos, pero decidí quedarme un rato más allí, sola. Necesitaba un poco de espacio para ordenar la cabeza. Mientras repasaba mentalmente la conversación con Álex, noté que alguien se acercaba lentamente, con pasos suaves, hasta quedarse tan cerca de mi espalda que casi podíamos rozarnos.
La presencia de Álex me rodeó sin que él dijera palabra, una cercanía que, de alguna manera, me erizó la piel desde la nuca hasta el vientre. Estaba justo detrás de mí, lo suficientemente cerca como para sentir su respiración tranquila, el calor de su cuerpo filtrándose a través del aire frío de la noche y calándome hasta los huesos. No me moví, pero sabía que él tampoco lo haría. Quedamos en ese espacio en el que el tiempo parecía ralentizarse, y solo la distancia entre los dos marcaba la diferencia. Una distancia que quemaba.
—¿No crees que el aire es más fresco de lo que pensabas? —dijo, su voz grave y suave como un susurro que hacía cosquillas en mi cuello, dejando un rastro cálido en mi piel.
Me giré lentamente, sin mirarlo del todo, pero lo sentía allí, como una sombra que me envolvía, una sombra cálida y palpable. Aquel tono de su voz, la forma en que sus palabras llegaban con una

mezcla de suavidad y desafío, me descolocaba. Y, a la vez, me excitaba.
—Depende de cómo se mire —respondí, intentando mantenerme tranquila, pero mis palabras salieron con un deje sensual, más lentas, casi un susurro también, como si la tensión entre los dos estuviera construyendo una corriente eléctrica que nos atraía irremediablemente.
Álex dio un paso más cerca, rozándome levemente con el hombro. La sensación me recorrió como una descarga, un latigazo de calor que me hizo sentir la piel vibrando. Lo noté, la suave presión de su cuerpo contra el mío, la forma en que se mantenía tan cerca, pero sin llegar a tocarme del todo, como si estuviera midiendo mi reacción. Fue un roce apenas perceptible, pero suficiente para que mi respiración se entrecortara y un calor húmedo se extendiera por mi entrepierna.
—¿Así que, de repente, te gustan los retos? —preguntó, su voz tan cerca que sentí su aliento rozando mi piel.
El aire entre nosotros se volvió denso, cargado de una electricidad que crepitaba entre nuestros cuerpos, una invitación silenciosa que ninguno de los dos podía o quería ignorar.
Mi espalda se arqueó ligeramente al escuchar esas palabras, y una pequeña sacudida de anticipación recorrió mi cuerpo. No podía negar que lo sentía. El deseo era palpable, una fuerza magnética que nos atraía el uno al otro. Era como si estuviéramos jugando al gato y al ratón, ambos sabíamos lo que ocurría, pero ninguno se atrevía a dar el siguiente paso, disfrutando de la tensión del momento.
—Me gustan los desafíos cuando sé que la recompensa vale la pena —respondí, mis labios se curvaron en una sonrisa lasciva que, esta vez, no me molesté en ocultar. Levanté la mirada y lo encontré mirándome con intensidad, con una chispa de deseo brillando en sus ojos. No quería apartar la mirada, quería perderme en la profundidad de su mirada, dejar que me arrastrara a ese abismo de deseo compartido.
El espacio entre nosotros se reducía a cada segundo, a cada respiración entrecortada. La presión de su cuerpo cerca del mío me

dejaba sin aliento, el corazón latiéndome con fuerza en el pecho, un tambor sordo que resonaba en mis oídos. Mi mente se alejaba de todo lo que no fuera él, esa conexión tan intensa que me quemaba por dentro. Era como si estuviéramos atrapados en una burbuja, fuera de tiempo, fuera de lugar, donde solo existía la tensión entre nosotros, el deseo contenido a punto de estallar.

– ¿Interesante, eh? —dijo él, y la forma en que lo dijo, con una sonrisa que le iluminaba el rostro y una mirada que me desvestía lentamente, me hizo pensar que estaba disfrutando de este juego peligroso tanto como yo.

Sus dedos rozaron mi mejilla, un contacto ligero que me hizo cerrar los ojos por un instante.

La distancia se hizo prácticamente inexistente. Su aliento rozaba mis labios, cálido y dulce, y sentí la necesidad imperiosa de besarlo, de fundirme en él, de saciar la sed que nos consumía a ambos. Levanté la barbilla, cerré los ojos y me incliné ligeramente, preparándome para el contacto…

—¡Chicos! ¿Estáis ahí fuera? —la voz de Sofía resonó en la noche, como un jarro de agua fría, rompiendo la magia del momento y separándonos bruscamente.

¿Pero qué le pasa a esta tía?, pensé, sintiendo cómo una punzada de frustración me recorría el cuerpo. Era como si tuviera un radar infalible para aparecer justo cuando Álex y yo nos quedábamos a solas.

Intenté ignorarlo, no darle más importancia de la que tenía, pero no era tan fácil. Estaba trabajando en mis inseguridades, en dejar de compararme con los demás, en no caer en prejuicios… y Sofía no me lo estaba poniendo precisamente fácil.

Tal vez solo era coincidencia.

—Ey Sofía, sí, aquí estamos, pero ya íbamos para dentro, ¿todo bien? —respondió Álex, con una naturalidad que me crispó aún más.

—Sí, todo genial. Íbamos a grabar un baile viral de TikTok y nos faltabais vosotros —dijo con su sonrisa perfecta.

—Claro, entramos ahora mismo, suena divertido, ¿verdad, Marta?

—me miró fijamente, con la misma intensidad de hacía unos segundos, con ese deseo palpitando a flor de piel.

—Sí, suena divertido… —contesté apenas sin poder sostenerle la mirada. Sabía que si volvía a perderme en la profundidad de esos ojos, no podría controlar ni mis impulsos ni la excitación que sentía.

Después de unos veinte intentos fallidos para clavar el maldito baile viral, estábamos todos agotados y decidimos retirarnos a dormir. Quedaba el domingo por delante y queríamos aprovecharlo.
Mientras subía las escaleras junto a Carmen, no podía apartar de mi cabeza el momento en la terraza con Álex. ¿Qué estaba pasando?
¿Cómo habíamos llegado a eso? No voy a negar que me gusta, pero tampoco sé si es el mejor momento para complicarme la vida con (o por) un tío. Mi mente era un caos de dudas y preguntas, todas girando en torno a esa mirada, a ese casi beso.
Al llegar al pasillo, envuelto en la oscuridad y el silencio de la casa, traté de contener una risa tonta. Los gin-tonics, por supuesto, tenían toda la culpa de mi repentina torpeza. Caminé despacio hacia mi habitación, intentando no tropezar, cuando de pronto sentí una mano que agarraba la mía con fuerza y, en un movimiento rápido, me empujaba contra la pared. El aliento se me cortó. La oscuridad se intensificó al sentir su cuerpo pegado al mío, aprisionándome contra la fría pared. El calor que irradiaba contrastaba con el frío del yeso, quemándome a través de la tela de mi jersey. Reconocí al instante el aroma amaderado de su perfume, embriagándome.
—¿Por dónde íbamos? —susurró Álex, su voz ronca y cargada de una electricidad que me recorrió de pies a cabeza. Su aliento rozaba mis labios, haciéndome temblar.
—No sé, creo que ya se me ha olvidado… —respondí con la voz apenas audible, sintiendo el pulso acelerado en la garganta. La cercanía de su cuerpo me nublaba el juicio, pero una parte de mí se resistía a ceder por completo.
—Yo creo que casi has logrado tu misión, ¿no te parece? —dijo, su mirada brillando con una intensidad que me desarmaba. Sus dedos jugaban con un mechón de mi pelo, creando pequeñas descargas que me hacían arquear la espalda instintivamente. Bajó la mirada a mis labios, deteniéndose justo antes de rozarlos. El silencio se espesó, cargado de una tensión palpable. Estaba a punto de

besarme, lo sabía. Y yo, a pesar de mis dudas, lo deseaba con cada fibra de mi ser.
Pero entonces, una chispa de razón se encendió en mi cabeza. No podía permitir que esto siguiera así. No ahora.
—Álex… esto… no es buena idea —logré decir, apartando la mirada. Mi voz sonaba débil incluso para mis propios oídos.
Él suspiró, separándose un poco de mí, aunque sin soltar mi mano.
—Lo sé —admitió con un tono de resignación que me sorprendió—. Pero tenía que intentarlo.
El resto del camino hasta la habitación fue silencioso, pero cargado de una tensión que ninguno de los dos podía ignorar. Al llegar, cada uno se dirigió a su litera. Yo subí a la de arriba, sintiendo su mirada en mi espalda. Justo antes de apagar la luz, escuché su voz en la oscuridad.
—Oye, esto no cambia nada, ¿no? Eres una tía increíble y me gustaría seguir conociéndote como amigos y compañeros.
Me mordí el labio inferior, sintiendo una mezcla de alivio y decepción.
—Claro que no cambia nada, Álex —respondí con una sonrisa que él no podía ver.

7
¿Por qué ahora?

Yo pensaba que irme de fin de semana con unos apasionados del CrossFit significaría amanecer con agujetas dignas de un estudio científico, no con una resaca monumental y una vergüenza infinita por tener que mirar a Álex a los ojos.

Cuando la habitación dejó de girar como una lavadora en centrifugado, me asomé con cuidado desde la litera para comprobar si Álex seguía dormido. Allí estaba, el muy cabrón, durmiendo a pierna suelta con la camiseta medio subida, dejando al descubierto lo que ya sospechaba: un six-pack de escándalo.

Con la destreza de un ninja en una misión de alto riesgo, bajé de la litera en silencio, agarré mi neceser y la ropa para la actividad de esa mañana —nos tocaba ruta por el campo— y me escabullí al baño para ducharme y prepararme.

Cuando terminé y bajé al salón, me encontré con Carmen colocando platos y tazas en la mesa.

—Buenos días, Carmen. Madre mía, por favor, dime que no soy la única con una resaca de muerte —le solté, acompañando mis palabras con un gesto dramático digno de un Oscar.

—No, cielo, creo que nos pasamos con los gin-tonics —respondió mientras se reía de mi lamentable estado.

—Nosotras y el alcohol… mala combinación. Estamos mayores, Carmen, y hacemos estupideces.

—¿Estupideces? ¿Qué me he perdido? —preguntó, alzando una ceja con una sonrisa pícara.

Suspiré, preguntándome si debía contarle lo que casi había pasado anoche.

—Ay, Carmen… casi la lío con Álex, pero fui fuerte, lo prometo. Mi mente pudo más que mi…

—Cielo, no necesito más detalles —me cortó, conteniendo una risa —. Aunque te diré algo: no te retengas tanto, eres joven y tienes que disfrutar.
—Créeme, no es el mejor momento de mi vida para complicarme así, pero me acordaré de tus sabias palabras si algún día cambio de opinión.
—Me parece bien. Ahora, ven y hagamos café para todos. Si se levantan como nosotras, lo van a necesitar.
No pudimos evitar reírnos como dos quinceañeras después de una fiesta de fin de curso. Había algo liberador en compartir esas confesiones con Carmen, como si todo fuera un poco menos caótico y complicado.
Al poco rato, el resto de la tropa empezó a bajar, con caras que delataban su estado de resaca colectiva. Para entonces, Carmen y yo ya habíamos preparado café, tostadas, embutido y algo de fruta.
Luis llegó el primero, con el pelo en un estado que parecía una parodia de su yo habitual. Detrás venía Raúl, frotándose los ojos como un niño pequeño. Sofía, para mi sorpresa, estaba perfecta, como si el alcohol no tuviera efecto alguno en ella. Luego apareció Álex.
Y, madre mía, qué forma de aparecer. Llevaba una camiseta gris ligeramente ajustada y unos pantalones deportivos oscuros. Descalzo, con el pelo despeinado de forma deliberada, parecía sacado directamente de una portada de Men's Health.
Me obligué a desviar la mirada antes de que alguien notara cómo lo miraba, especialmente Carmen, que estaba sirviendo café y seguro habría hecho algún comentario pícaro al respecto.
—Buenos días a todos —dijo Álex con una sonrisa. Su voz sonaba relajada, aunque tenía un deje ronco que me hizo recordar con claridad el momento en la terraza. ¿Cómo podía sonar tan bien hasta con resaca?
—Buenos días, guapo. Anda, coge un café, que te va a hacer falta para sobrevivir a la ruta —dijo Carmen mientras le pasaba una taza.
Me mantuve ocupada sirviendo tostadas, tratando de parecer más interesada en el pan que en Álex. Pero, como si lo sintiera, vino directo hacia donde estaba yo.

—¿Dormiste bien? —preguntó en voz baja, inclinándose lo suficiente como para que nadie más lo oyera.
—Más o menos —respondí, sintiendo cómo el calor subía por mi cuello.
—¿Más o menos? —repitió con una sonrisa cómplice. Lo miré de reojo, intentando mantener la compostura.
—Bueno, digamos que me cuesta dormir con tanto ruido en la cabeza.
Él se apoyó en la encimera a mi lado, demasiado cerca, como si disfrutara de hacerme perder los nervios.
—¿Ruido en la cabeza? ¿O en el corazón? —murmuró.
No sabía si echarme a reír, gritarle que se alejara o lanzarme a besarlo ahí mismo. Antes de que pudiera reaccionar, Carmen apareció como un vendaval.
—¡Álex, suelta a mi asistente de cocina y ve a sentarte! Marta y yo somos las responsables del desayuno, y tú, caballero, estorbas.
—Sí, señora —dijo él, alzando las manos en modo militar antes de guiñarme un ojo y alejarse.
Cuando por fin nos sentamos todos a desayunar, Álex terminó justo enfrente de mí. Intenté concentrarme en el café, en las risas del grupo y en los planes para la ruta, pero cada vez que levantaba la mirada, lo encontraba observándome con esa mezcla de picardía y calidez que me estaba destrozando.
Luis y Raúl empezaron a bromear sobre la noche anterior, Sofía insistió en hablar de sus pasos de baile y Carmen se encargó de dirigir la conversación para que todo fluyera. Pero Álex y yo estábamos en nuestra burbuja, lanzándonos miradas que decían mucho más de lo que estábamos dispuestos a admitir en voz alta.
Y ahí estaba yo, con el corazón latiendo como loco y una ruta de senderismo por delante, preguntándome cómo iba a sobrevivir al día sin volverme loca.
Patones de Arriba era un cuento hecho realidad. Las calles empedradas, las casas de pizarra con tejados que parecían inclinarse demasiado y el aire limpio que llenaba los pulmones con cada bocanada, creaban un escenario idílico. Caminábamos por senderos que parecían dibujados en acuarela, rodeados de colinas verdes

salpicadas de flores silvestres y olivos centenarios. El murmullo de un arroyo cercano se entremezclaba con las risas del grupo y el crujido de nuestras botas sobre la grava.
El sol estaba en su punto justo: cálido, pero no abrasador, iluminando el paisaje con una luz dorada que parecía sacada de una postal. Sofía, por supuesto, aprovechaba cada parada para sacar fotos perfectas que probablemente terminarían en Instagram en cuestión de horas.
Álex, en cambio, parecía disfrutar del momento sin necesidad de documentarlo todo. Caminaba cerca de mí, siempre con algún comentario sarcástico o una broma que me hacía reír aunque no quisiera.
—¿No te cansas de ser tan intensa en todo? —me dijo en un momento en que nos habíamos adelantado un poco del grupo.
—¿Intensa yo? —respondí, fingiendo indignación—. Perdona, pero el que estaba contando anoche cómo su hamburguesa perfecta tiene que llevar queso curado y bacon caramelizado eras tú.
Él sonrió, esa sonrisa que ya empezaba a reconocer como su arma más peligrosa.
—Bueno, los detalles importan.
—Claro, porque tu vida depende de una hamburguesa perfecta, ¿no?
—Nunca se sabe. ¿Y tú? ¿Cuál es tu obsesión secreta?
Lo miré de reojo, jugando a no contestar, pero su mirada me invitaba a seguir el juego.
—Eso no lo vas a saber tan fácil —respondí, adelantándome para evitar que viera el rubor que seguramente me subía a las mejillas.
Él no se quedó atrás y aumentó el ritmo para alcanzarme.
—¿Sabes? Eso de los secretos te hace más interesante.
—¿Interesante como un buen queso curado?
—No, interesante como alguien que sabe cómo volver loco a otro sin apenas intentarlo.
Lo miré, sorprendida por su sinceridad, pero antes de que pudiera responder, Sofía apareció a nuestro lado.
—¡Ahí estáis! —exclamó, perfectamente sonriente y sin una gota de sudor en la frente—. ¿Os importaría si me uno?

Claro que nos importaba, pero ninguno de los dos lo dijo.

—Claro, ven —respondió Álex con su tono educado de siempre.
Sofía se colocó entre nosotros, casi obligándome a reducir mi paso. Y, como si fuera poco, empezó a hablar sobre algo que había leído en una revista de viajes, dirigiéndose únicamente a Álex, como si yo no estuviera allí.
No entendía por qué siempre tenía que interponerse. Intenté ignorar mis pensamientos, concentrándome en el paisaje y el sonido de los pájaros, pero no pude evitar sentirme desplazada.
Carmen, que venía detrás con Lucas, Luis y Raúl, no tardó en alcanzarnos.
—¿Qué hacéis tan serios? —preguntó, lanzándome una mirada cómplice.
—Nada, Sofía nos estaba explicando algo interesantísimo sobre...
¿Qué era, Sofía? —dije con una sonrisa perfectamente calculada.
Sofía me lanzó una mirada fugaz, pero mantuvo la compostura.
—Sobre rutas similares a esta en la Toscana —respondió, alzando la barbilla.
—Oh, claro, la Toscana... Seguro que Álex está fascinado —añadí, con un tono que solo Carmen captó, porque soltó una pequeña risa antes de apurar su paso para unirse a Luis y Raúl.
Álex, por su parte, me lanzó una mirada divertida, como si estuviera disfrutando del intercambio tanto como yo.
El resto de la ruta continuó entre bromas y pequeñas batallas no declaradas. Álex seguía buscando cualquier excusa para chincharme: un comentario sobre cómo me había manchado los pantalones al tropezar con una rama, un recordatorio constante de que estaba tardando más en subir la colina que él. Yo, por supuesto, no me quedaba atrás, devolviéndole cada pulla con una sonrisa.
Cuando llegamos al mirador, el grupo se quedó sin palabras. Desde allí, podíamos ver todo el valle extendiéndose como un manto verde y dorado. Mientras todos admiraban el paisaje, Álex se acercó a mí y me susurró.
—¿Ves? Algunas cosas valen la pena tomárselas con tiempo.
Lo miré, entre divertida y confundida, pero él ya se había alejado para unirse al resto.

Patones de Arriba no solo había sido un paseo perfecto, sino también el escenario de un juego entre miradas, palabras y silencios que me estaban volviendo loca.
El fin de semana había pasado volando, como si alguien hubiera pulsado el botón de avance rápido, pero el recuerdo de cada momento aún estaba fresco en mi mente. Me sentía feliz, satisfecha, y, sobre todo, orgullosa de no haberme perdido estos días por culpa de mis inseguridades.
Ya montada en el coche, metí la mano en el bolsillo de mi chaqueta y saqué el móvil. La pantalla apagada me recordaba cuánto había desconectado en estos días, algo que hacía mucho tiempo que no conseguía. Lo encendí y, en cuestión de segundos, la avalancha de notificaciones inundó la pantalla. Pero antes de mirar mensajes y redes sociales, decidí que era hora de dar señales de vida.

Seguro que Julia estaba al borde del colapso por no haberla mantenido al tanto minuto a minuto de todo lo que había pasado. Sonreí al imaginarla escribiéndome en mayúsculas, exigiendo detalles y dramatizando como si hubiera desaparecido en una isla desierta.

Julia
¿Qué tal va todo?
¡¡Fotos, Marta, fotos!!
¿Me estás ignorando?
Vale, ya me cuentas cuando vuelvas, PERO NECESITO SABER.

Con una sonrisa, le envié un mensaje rápido:

Marta
Júlia, ¡estoy viva! Fue increíble, no te imaginas. Prepárate
porque necesito un café
y horas para contarte todo.
SPOILER: hay mucho salseo que contar.

Mientras esperaba su respuesta, decidí abrir Instagram para distraerme un poco. Me encontré con la publicación que había subido la noche anterior. Había tenido más interacción de lo que esperaba, pero lo que me dejó helada fue ver que Adrián no solo había dado like, sino que también había comentado.

"Esas zapatillas no tienen nada que hacer contigo, las llevas a otro nivel."

Sentí cómo una corriente me recorría el cuerpo. Era un comentario sencillo, casi inocente, pero ese emoji sonriente al final... era tan Adrián. Ese tono suyo que siempre conseguía que me cuestionara si iba en serio o simplemente estaba jugando conmigo. Me conocía demasiado bien, sabía exactamente cómo meterse en mi cabeza.
Releí el comentario una, dos, tres veces. ¿Por qué lo hacía? ¿Por qué ahora? Desde aquella cena con la pandilla no habíamos vuelto a hablar, y de repente actuaba como si nada hubiera pasado, como si todo pudiera arreglarse con un comentario en una foto.
Tragué saliva, tratando de ignorar el nudo en mi estómago. Me invadía una mezcla de rabia, nostalgia y algo más... algo que no quería nombrar. La Marta que estaba intentando construir, esa Marta fuerte, independiente y segura, parecía tambalearse un poco ante esas palabras.
No sabía qué era peor, si el hecho de que todavía lograra hacerme sentir algo o la pequeña voz en mi cabeza que decía que, quizás, era yo la que no había pasado página.
Cerré la aplicación de golpe, como si eso pudiera borrar el impacto del comentario. Intenté concentrarme en el paisaje que pasaba por la ventanilla y en las risas de mis compañeros en el coche. Pero en el fondo sabía que esa simple frase iba a quedarse rondando en mi mente durante días, arrastrándome a un rincón de mi pasado al que había jurado no volver.
Cuando llegué a casa, el silencio me recibió como un bálsamo. Era increíble cómo había echado de menos mi espacio, mi refugio. Dejé la maleta junto a la puerta y llamé a Pistacho, que apareció trotando

con su elegancia felina, restregándose contra mis piernas como si quisiera decir: "Ya era hora de que volvieras".
Lo levanté en brazos y hundí la cara en su suave pelaje. Sí, le había echado mucho de menos, más de lo que pensaba. Sentí ese consuelo que solo Pistacho sabía darme, como si entendiera que mi cabeza era un auténtico campo de batalla.
Me dejé caer en el sofá con él acurrucado en mi regazo. Mi móvil vibraba en la mesita, pero no tenía ganas de mirar, porque sabía exactamente lo que me esperaba: el comentario de Adrián seguía ahí, una pieza que no encajaba en el puzle de mi vida actual. ¿Por qué ahora? Esa pregunta seguía rondando en mi cabeza, pero ya no como una acusación, sino como un eco que me hacía replantearme cosas. Me molestaba lo fácil que podía hacerme dudar. Pero más que eso, me molestaba la respuesta que había tenido mi cuerpo, ese pequeño nudo en el estómago, esa chispa de curiosidad que no quería aceptar.
Respiré hondo. Estaba agotada. Entre el paseo por Patones, la energía del grupo y… Álex, no había tenido ni un segundo para asimilar todo.
No podía evitar sonreír al recordar sus bromas, sus miradas, esa manera de chincharme, como si le divirtiera mantenerme alerta. Había algo tan natural y emocionante en todo aquello que no podía evitar querer más.
Pistacho maulló suavemente, estirándose en mi regazo, y me obligó a salir de mis pensamientos. Le acaricié detrás de las orejas y le susurré:
—¿Sabes qué, Pistacho? Creo que estoy hecha un lío.

8
Te entiendo

Esa tarde, cuando llegué al box, me di cuenta de que ya había pasado bastante desde que comencé esta nueva aventura. La verdad es que, al pensarlo, me sorprendí un poco de lo mucho que había cambiado en tan poco tiempo. Mi cuerpo se sentía más fuerte, aunque seguía sin acostumbrarme a la intensidad de los entrenamientos. Había mejorado bastante en comparación con mi primer día, cuando prácticamente me ahogaba con una sentadilla o no podía terminar el circuito sin sentirme al borde del colapso. Ahora, aunque todavía había días en los que me sentía agotada, las diferencias eran increíbles, y lo que más me sorprendía era cómo mi mente, poco a poco, se había ido haciendo más fuerte que antes.

Aún no me veía como una experta ni nada por el estilo, pero el hecho de que ya no me sintiera fuera de lugar, de que me pudiera concentrar en los ejercicios y de que, incluso en los días más difíciles, disfrutara del reto, me hacía sentir que ese era el camino. De alguna manera, había dejado de compararme constantemente con los demás, y aunque seguía siendo una novata, ahora me veía con otros ojos. Sin darme cuenta, me estaba deshaciendo de muchas de las inseguridades que siempre había cargado conmigo.

La clase comenzó con la parte de movilidad. Lucas, como siempre, nos guiaba con su voz tranquila y sus correcciones precisas. Me ayudó a estirar los isquiotibiales, notando la mejoría en mi flexibilidad desde que empecé.

—Ves, Marta, te dije que con constancia se notaría la diferencia. Estás progresando mucho, estoy orgulloso — me dijo con una sonrisa de oreja a oreja.

Su apoyo significaba mucho para mí. Lucas se había convertido en una figura importante, un mentor que me impulsaba a superarme.

En medio de una rotación de cadera, la puerta del box se abrió y entró Álex. Iba vestido con un traje azul oscuro que le sentaba como un guante. El contraste con el ambiente deportivo era impactante. Estaba increíblemente guapo. Su pelo, normalmente despeinado, estaba cuidadosamente peinado hacia atrás. Tenía ese aire de alguien que acaba de salir de una reunión importante y aún así logra parecer impecable sin esfuerzo. Me quedé mirándolo por un instante, sintiendo una punzada en el estómago. Él me devolvió la mirada y me dedicó una sonrisa rápida, antes de disculparse con Lucas por llegar tarde.

—Tengo que cambiarme en un minuto, tenía una reunión en… — Dijo mientras prácticamente corría hacia los vestuarios.

El breve intercambio de miradas fue suficiente para recordarme la conexión que sentíamos al estar cerca. No había habido más avances "físicos" después de la casa rural, pero cada encuentro, cada mirada, cada sonrisa, se sentía como un nuevo ladrillo en el puente que estábamos construyendo.

Apenas unos minutos después, Álex salió de los vestuarios con ropa de entrenamiento. Se acercó a Lucas justo cuando este terminaba de explicar el WOD.

—Perdona el retraso, Lucas. ¿Me puedo incorporar? Lucas asintió.

—Claro, Álex. Justo iba a formar las parejas. ¿Te apetece ir con Marta?

Álex me miró con una sonrisa que me hizo temblar las rodillas.

—Me parece perfecto.

El WOD era un AMRAP (As Many Rounds As Possible) de 12 minutos, por parejas:

10 Kettlebell Swings (16kg) (cada uno): Un ejercicio que ya dominaba bastante bien.

8 Box Jumps (caja de 50cm) (alternando): Este era el reto. Había estado practicando los saltos a la caja baja, pero aún no me atrevía con la de 50cm.

6 Burpees sincronizados: Un clásico que, aunque odiaba, ya podía hacer con buena forma, y que en sincronización con Álex prometía ser un desafío divertido.

Lucas explicó la técnica de cada ejercicio, haciendo especial hincapié en la correcta ejecución de los box jumps para evitar lesiones.
—Hoy te veo saltando a esa caja, Marta. Y con Álex de compañero, seguro que lo consigues
Comenzó el tiempo y nos pusimos en marcha. Los kettlebell swings fueron fluidos para ambos, trabajando al unísono. Al llegar a los box jumps, respiré hondo. Dudé por un instante, pero sentí la mano de Álex en mi espalda, dándome un ligero empujón.
—Vamos, tú puedes — Me susurró al oído.
Me impulsé y … ¡PAM! El primer salto fue un subidón de adrenalina.
Álex me chocó la mano con una sonrisa radiante.
—¡Bien hecho! — dijo, y su entusiasmo me contagió.
Los siguientes saltos los hicimos alternándonos, animándonos mutuamente. La complicidad entre nosotros era palpable.
Los burpees sincronizados resultaron ser más divertidos de lo que esperaba. Intentábamos coordinar los movimientos, riéndonos cuando alguno se adelantaba o se retrasaba.
Durante los 12 minutos, nos esforzamos al máximo, trabajando en equipo. Lucas estuvo pendiente de nosotros en todo momento, corrigiendo nuestras posturas y animándonos. En la última ronda, justo cuando sonó la campana, logré completar otro box jump.
Estaba exhausta, pero feliz.
Lucas se acercó y nos chocó la mano a ambos.
—¡Lo habéis hecho genial! ¡Marta ha superado su marca con los saltos a la caja! Y habéis trabajado muy bien en equipo.
Una oleada de alegría me invadió. No era un logro monumental, pero para mí significaba mucho. Había vencido un miedo, una limitación.
Álex me guiñó un ojo, con esa sonrisa traviesa que siempre me dejaba sin palabras.
—¿Ha estado bien, no? Parece que hacemos buena pareja.
Sonreí, una sonrisa amplia que no pude evitar. La energía del entrenamiento, la felicitación de Lucas y el comentario de Álex me hicieron sentir invencible.
Cuando ya habíamos recogido todo el material y nos habíamos despedido unos de otros, me acerqué a Lucas. Era casi una tradición

al final de los entrenamientos; esos momentos donde podía hablar con él y desahogarme un poco. Había algo en su manera de escuchar, en cómo te hacía sentir que tus logros —grandes o pequeños— tenían un peso real.

—Te has salido hoy, Marta —dijo con una sonrisa mientras guardaba una kettlebell en el estante.

—Gracias. Pero creo que lo de los saltos fue más la energía del grupo que otra cosa —respondí, algo tímida.

Lucas negó con la cabeza, apoyándose contra la pared, cruzando los brazos con ese aire relajado que tanto lo caracterizaba.

—No, eso fue todo tuyo. Estás progresando muchísimo. ¿Te das cuenta de cuánto has cambiado?

Me encogí de hombros, mirando mis zapatillas como si ellas fueran a darme una respuesta.

—Supongo que me siento más fuerte. No solo físicamente, sino... no sé cómo explicarlo. Es como si las cosas empezaran a tener sentido.

Lucas asintió, como si ya supiera exactamente a lo que me refería.

—Es porque estás apostando por ti misma. Y eso no es fácil, Marta. Cambiar, salir de tu zona de confort... son cosas que requieren más valentía de la que la mayoría se atreve a mostrar. Pero lo estás haciendo.

Sus palabras me reconfortaron, sentía que Lucas entendía cosas de mí que ni yo misma había terminado de procesar.

—A veces pienso que me estoy engañando, que todo esto es temporal y que en cualquier momento voy a volver a lo de antes.

Lucas se inclinó ligeramente hacia mí, bajando la voz como si me estuviera contando un secreto.

— Escucha, todos tenemos esos pensamientos. Pero lo importante es que cada día estás aquí, dando un paso más. No importa si un día das dos hacia adelante y uno hacia atrás. Lo que importa es que sigues caminando.

Lo miré, intentando no emocionarme demasiado. Había algo tan genuino en su forma de hablar, en cómo creía en mí, que me hacía creer también.

—Gracias, Lucas. En serio, gracias por todo.

Él sonrió y me dio un suave golpe en el brazo, como si quisiera quitarle dramatismo al momento.
— Para eso estoy. Ahora, vete a descansar. Mañana más y mejor. Me despedí con una sonrisa, sintiéndome más ligera, más segura.
Salí del box sabiendo que esos pequeños momentos con Lucas eran parte del cambio que estaba experimentando.
Puse rumbo a casa con la banda sonora de Bad Bunny retumbando en mis orejas cuando, de repente, sentí una mano tocarme la espalda. No sufrí un infarto de milagro.
Me giré de golpe, lista para soltar un grito o, en su defecto, repartir un guantazo. Pero cuando vi que era Álex, me quedé a medio camino entre la indignación y la contemplación absoluta. Con el pelo mojado, despeinado y ese traje con el que había llegado al entreno… Joder.
—¡En la cara no, soy demasiado guapo! —dijo riéndose mientras se cubría con las manos, exagerando el gesto como si realmente temiera por su vida.
—¿Tú ves normal el susto que me has dado? ¿Qué tipo de psicópata eres? —bufé, intentando que el corazón volviera a un ritmo normal. Aunque, para ser sincera, ya no era solo por el susto.
—Perdóname, te llamé antes, pero creo que llevas la música a niveles desorbitados y no me escuchaste.
—No, si encima va a ser culpa mía… —le solté un pequeño golpe en el brazo, pero él solo sonrió divertido.
—Oye, ¿te apetece ir a tomar algo?
—¿Ahora?
—A menos que tengas planes mejores...
—La verdad es que no, solo que… —lo miré de arriba abajo—. Mírate. Parece que vas a la boda de tu prima y yo, en cambio… ni siquiera sé cómo describirme.
Mis pintas eran curiosas, en mallas, sudadera y con el pelo como si un huracán hubiera pasado por él después del entrenamiento. No era precisamente el look más ideal para salir a tomar algo con alguien que parecía el protagonista de una campaña de Armani.
—Anda, vamos, no seas boba —Me cogió del brazo con naturalidad y empezó a caminar calle arriba.

No protesté. No porque no pudiera, sino porque, en el fondo, me encantaba esta versión de nosotros. La complicidad, la confianza.
Acabamos en la terraza de un bar a apenas cinco minutos del box. Era uno de esos bares clásicos de Malasaña, con sus paredes de ladrillo visto, luces cálidas y mesas de madera gastadas por los años. En la entrada, un cartel con letras desgastadas anunciaba su especialidad en vermuts y tapas caseras. En la terraza, un par de mesas con sillas de metal envejecido y velas que parpadeaban le daban un aire bohemio, acogedor, como si allí el tiempo fuera un concepto relativo.
Nos sentamos en una mesa junto a la acera, justo en el punto perfecto para ver el ir y venir de la gente por el barrio. Malasaña tenía esa magia: el caos bonito, las calles llenas de historias, el bullicio que nunca terminaba de apagarse.
Álex se desabrochó la chaqueta del traje y se recostó en la silla con una facilidad pasmosa, como si llevar traje en un bar de Malasaña después de un entrenamiento fuese lo más normal del mundo.
—Entonces, Marta… dime, ¿cuándo vas a admitir que cada vez te mola más esto del CrossFit?
Sonreí, apoyando los codos en la mesa.
—Tal vez cuando pueda saltar a la caja sin pensar que me voy a partir la crisma.
Álex rió y negó con la cabeza.
—Eso ya lo has hecho hoy. Así que técnicamente, ya no tienes excusa.
Di otro sorbo a mi cerveza y lo miré con curiosidad, señalando su traje con un gesto.
—A todo esto… ¿por qué vas tan formal hoy? No me digas que eres un agente encubierto y después del entrenamiento te toca salvar el mundo.
Álex sonrió de lado y negó con la cabeza.
—Casi. Entrevista de trabajo.
—¿Ah sí? ¿Cómo ha ido?
—Bien, creo. Era para un proyecto bastante interesante. Si sale, voy a estar entretenido unos meses.
—¿O sea que no tienes trabajo fijo?

—No exactamente. Soy arquitecto freelance, así que voy cogiendo proyectos. Me gusta más así, sin atarme a una empresa.
Asentí, pensativa.
—No sé mucho sobre arquitectura, pero siempre pensé que era un mundo bastante rígido.
—Lo es, por eso mi padre nunca entendió mi decisión.
Ahí estaba. Algo en su tono cambió ligeramente, como si no quisiera profundizar demasiado pero, al mismo tiempo, le costara no hacerlo.
—¿Tu padre quería que hicieras otra cosa?
Álex soltó una risa breve, sin humor.
—Quería que siguiera su camino. Mi familia tiene un estudio de arquitectura de renombre. Todo estaba "pensado" para que yo me uniera y siguiera con el legado familiar.
—Pero no lo hiciste.
—No. Desde que empecé la carrera supe que no quería pasarme la vida diseñando los mismos edificios de siempre, para los mismos clientes de siempre. Yo quería hacer algo diferente, trabajar en proyectos que realmente me motivaran.
—¿Y tu padre se lo tomó mal?
Álex alzó una ceja, como si la pregunta le hiciera gracia.
—Decir que "se lo tomó mal" es quedarse corto. Para él, fue una traición. Durante años intentó convencerme de que estaba tirando mi futuro a la basura. Y cuando vio que no iba a cambiar de opinión, simplemente dejó de intentarlo. Ahora solo hablamos en ocasiones contadas y siempre con una capa de hielo entre nosotros.
Me quedé en silencio, porque aquello me resultaba familiar.
—Vaya…
—¿Qué?
—Que te entiendo más de lo que crees.
Álex me miró con interés.
—¿Tu padre también tenía planes para ti?
Solté una risa sin ganas y negué con la cabeza.
—Mi madre. Siempre ha sido la que marcaba el camino. Qué debía estudiar, cómo debía comportarme, qué tipo de vida debía tener…
—Déjame adivinar. Nada de CrossFit en ese plan.

—Ni de lejos —Puse los ojos en blanco—. Si fuera por ella, seguiría en la burbuja que creó para mí, donde todo es perfecto y adecuado.
—¿Y cómo llevas el haber salido de esa burbuja?
Me lo pensé antes de responder.
—A veces bien, a veces siento que estoy fallando. Como si por no seguir sus expectativas, estuviera decepcionándola constantemente.
Álex apoyó un codo en la mesa y se inclinó un poco hacia adelante.
—¿Y alguna vez te has preguntado si la que te decepcionas eres tú misma?
Me quedé en blanco un segundo.
—¿Cómo?
—A veces nos convencemos de que estamos decepcionando a los demás, cuando en realidad lo que pasa es que tenemos miedo de estar tomando la decisión equivocada.
Su comentario me golpeó más fuerte de lo que esperaba.
—Quizá tengas razón…
—O quizá solo estoy hablando por hablar —Se encogió de hombros con una sonrisa—. Pero si algo he aprendido es que vivir para complacer a los demás es la forma más rápida de sentirse atrapado.
Suspiré y jugueteé con mi botellín, asimilando sus palabras.
—¿Sabes qué es lo peor? Que a pesar de todo, aún sigo esperando que un día mi madre me diga que está orgullosa de mí.
Álex sostuvo mi mirada.
—Te entiendo.
No necesitaba decir más. En ese momento, sentí que me veía de verdad. Que, más allá del coqueteo y la complicidad, había algo en nosotros que encajaba de una manera más profunda.
Choqué suavemente mi cerveza contra la suya.
—Por los que decidimos salir de la burbuja. Él sonrió, alzando su cerveza.
—Por nosotros.
Y brindamos.

9
Cerquita

El culebrón que era mi vida se había convertido en la parte favorita de Sonia durante nuestros descansos de media mañana. La había estado poniendo al día desde que me apunté a mi primera clase de CrossFit, y creo que para ella era como haberlo vivido en primera persona, pero ahorrándose el cansancio y las agujetas permanentes.

Solo eran las once de la mañana y ya estábamos contando los minutos para que llegaran las cuatro y media y poder salir pitando de allí. Después de la pausa, volvimos a nuestros sitios y nos pusimos manos a la obra. A veces me preguntaba cómo era posible que en tan solo veinte minutos se acumularan tantos correos. Era como si el universo conspirara para recordarnos que no importaba cuánto trabajáramos, siempre habría más pendientes.

Mientras apagaba los fuegos diarios, una nueva notificación apareció en mi pantalla: convocatoria de Laura.

Reunión IMPORTANTE a las cuatro.

—¿Será coña, no? —murmuré en voz baja, sintiendo cómo la frustración se instalaba en mi pecho.

¿En qué momento a esta mujer se le ocurrió programar una reunión justo media hora antes de que saliéramos? Y encima con la palabra "importante" en mayúsculas. Me iba a encantar descubrir qué era lo que consideraba crucial esta vez.

Levanté la vista y, como esperaba, Sonia ya estaba mirándome con los ojos en blanco, compartiendo mi desesperación.

Laura - *Mienne*

Chicos, he puesto una reunión importante a las 16:00. Necesito que hoy salgáis más tarde de vuestra hora normal. CAMBIOS

DEL CEO NOS ESPERAN.

—Importante dice… —susurró Sonia, sacando la cabeza por el lateral de su monitor con una expresión de horror—. ¿Qué será esta vez? ¿Un nuevo hashtag?
—Aún peor. Seguro que es algún trend súper mega importante que esta semana aún no hemos decidido copiar del resto… —solté un bufido y me dejé caer contra el respaldo de la silla—. Tía, esto me supera.
—Aguanta, amiga. Vamos a ver qué se le ha ocurrido esta vez.
Cuando por fin llegó la hora de la reunión, entramos en la sala de conferencias con el mismo entusiasmo con el que uno se presentaría a una ejecución pública. Laura ya estaba allí, de pie junto a la pantalla, con su eterna sonrisa de "esto es lo mejor que te va a pasar en la vida" y un brillo en los ojos que solo significaba una cosa: se venía una turra de campeonato.
—Bueno, chicos —comenzó, dando dos palmaditas para captar nuestra atención—, el CEO ha decidido que es momento de dar un giro importante a la marca. Vamos a hacer un rediseño integral.
Algunas miradas se cruzaron en la sala. Cambios significaban trabajo extra, y a juzgar por la emoción de Laura, aquello no iba a ser precisamente un reto sencillo.
—Para asegurarnos de que este cambio sea un éxito, hemos decidido contar con la colaboración de un estudio de diseño gráfico de referencia en Madrid.
De repente, el aire en la sala se sintió más denso. Algo dentro de mí me dijo que no iba a gustarme lo que venía a continuación.
—Así que, sin más preámbulos… —Laura extendió la mano hacia la puerta—, os presento al equipo de Studio Vega.
La puerta se abrió. Y entonces lo vi.
Adrián.
Entró con paso seguro, acompañado de un par de personas más de su equipo, pero mi vista se clavó en él. Mi estómago se

retorció. Mi cerebro, en un intento desesperado por racionalizar lo que estaba viendo, simplemente se apagó.

Adrián. Aquí. De pie frente a mí, como si fuera lo más normal del mundo. Como si el universo no se estuviera descojonando de mí en ese mismo instante.

Sentí cómo la sangre abandonaba mi cara. Y entonces miré de reojo a Sonia, cuya expresión era aún más cuadro que la mía.

Él no pareció inmutarse. O si lo hizo, lo disimuló muy bien.

—Es un placer estar aquí —dijo con voz firme, esbozando una sonrisa profesional—. Esperamos hacer un gran trabajo juntos.

El mundo siguió girando como si nada, mientras yo intentaba procesar que, a partir de ese momento, iba a tener que trabajar con mi ex.

Entre primeros pasos, términos de diseño, fechas de entrega, plazos y estrategias, yo seguía en shock. Apenas podía procesar la información que se estaba discutiendo en la reunión porque mi cerebro estaba demasiado ocupado intentando asimilar lo absurdo de la situación.

¿En serio? ¿De todas las agencias de diseño en Madrid, tenía que ser justo la suya?.

Cuando el reloj marcó las cinco y media, Laura dio por finalizada la reunión y la sala se llenó de murmullos y movimientos apresurados. Todos nos levantamos para despedirnos del equipo de diseño, con los típicos apretones de manos y sonrisas protocolarias.

Y entonces llegó mi turno.

Me obligué a sonreír, con la misma naturalidad con la que alguien intenta parecer relajado mientras un incendio se desata a su alrededor.

Adrián extendió la mano, y yo la estreché con la misma indiferencia que el resto, como si no lo conociera de nada, como si no hubiera pasado años de mi vida con él, como si no supiera exactamente lo que sentía besar esa boca que ahora me sonreía con absoluta tranquilidad.

—Un placer —solté, esforzándome por mantener la voz firme, antes de girarme y salir disparada de allí.

Cogí las cosas de mi mesa a toda velocidad, sintiendo un nudo en el estómago. Necesitaba salir ya.
Crucé las puertas de la oficina con paso firme, con la esperanza de que la fría brisa de la calle despejara mi cabeza. Pero no tuve ni dos segundos de respiro.
—Marta.
El sonido de su voz me hizo frenar en seco.
Cerré los ojos un instante antes de girarme, como si necesitara reunir fuerzas para enfrentarme a lo inevitable.
Y ahí estaba él, con las manos en los bolsillos y tan guapo que dolía verlo.
—Sigues igual —dijo, mirándome con una intensidad que me resultaba demasiado familiar.
—¿Igual cómo? —pregunté, cruzándome de brazos.
—Guapa —respondió sin dudar, como si fuera lo más obvio del mundo.
Bufé, intentando aparentar indiferencia, pero el calor en mis mejillas me delató.
—No me puedo creer que vayas a trabajar aquí —solté, cambiando de tema sin rodeos—. Con la cantidad de agencias que hay en Madrid… ¿tenía que ser justo la tuya?
Adrián se encogió de hombros, divertido.
—El trabajo es trabajo, Marta. No nos vamos a poner dramáticos por esto, ¿no?
Arqueé una ceja.
—¿Dramáticos? Adrián, esto no es cualquier cosa. Es raro.
—Solo si tú quieres que lo sea —dijo con una tranquilidad irritante—. Vamos a ser profesionales, ¿no? Además, somos amigos. ¿Qué problema podría haber?
Amigos.
La palabra resonó en mi cabeza como una broma pesada. Claro, ahora éramos "amigos". Qué fácil lo decía, qué natural le salía. Mientras tanto, yo sentía que estaba caminando por una cuerda floja a punto de partirse en dos.
Él seguía ahí, con esa sonrisa ladeada que me había vuelto loca y desesperado a partes iguales durante tanto tiempo. La misma

que me había hecho perder la cabeza en el pasado y que ahora se plantaba delante de mí como un recordatorio de todo lo que había sido… y de todo lo que había dolido.
Solté un suspiro y miré el reloj de mi móvil.
—Tengo prisa —dije, porque cualquier excusa era buena para salir de esa situación cuanto antes.
Adrián inclinó la cabeza con una expresión de falsa inocencia.

—Nos vemos mañana, entonces.
Y con eso, se giró y se alejó, dejándome ahí, con el estómago revuelto y la certeza de que esto no iba a ser nada fácil.
¿Por qué a mí? ¿Qué le había hecho yo al cosmos para merecer esto?
Caminé casi sin rumbo, dejándome llevar por la inercia de Madrid, perdiéndome entre sus calles y su gente, mientras mi cabeza estaba a punto de estallar. ¿Cómo iba a procesar esto?
Saqué el móvil y marqué sin pensarlo demasiado. Cuando Julia descolgó, su tono fue de alerta inmediata.
—¿Estás bien? ¿Es una llamada de rescate? —preguntó con dramatismo—. Oye, si le has robado el móvil a mi amiga e intentas sacarle todo su dinero, te aviso de que no tiene más de veinte euros en la cuenta. No has elegido bien a tu víctima.
—Juls, tía… te pasas.
—¡Joder! ¿Desde cuándo me llamas por teléfono? Esto no es normal. ¿Qué haces? Estoy por Gran Vía haciendo unas compras, ¿te apuntas?
—Qué va… estoy volviendo a casa del trabajo. No te vas a creer lo que me ha pasado. Me ha mirado un tuerto, Juls.
—¿El qué? ¡Cuenta!
Tragué saliva y solté la bomba:
—Adrián.
Hubo un segundo de silencio antes de que su voz se volviera más aguda.
—¿Adrián qué?
—Que Adrián ha empezado hoy oficialmente a trabajar con mi empresa. Te puedes imaginar mi cara cuando ha entrado en la sala de reuniones. Y ya te digo yo que lo que estés imaginando… es aún peor.
—Tía, tienes que ir a comprarte palo santo. No es normal la racha que llevas.
—Gracias por el apoyo.
—Fuera bromas —dijo, poniéndose más seria—. Mira el lado positivo: es el escenario perfecto para demostrarle que has pasado

página, que te da absolutamente igual y que tu vida es mejor que nunca.
Resoplé.
—Tú no le has visto, Juls. Con su jersey perfectamente ajustado, sus pantalones impolutos, esa maldita sonrisa y esa prepotencia innata, como si nada hubiera pasado, como si esto fuera lo más normal del mundo. Y encima suelta: No nos vamos a poner dramáticos por esto, ¿no? Hay que ser profesionales —le imité con voz aguda y exagerada—. Te juro que he estado a punto de soltarle un guantazo.
Julia se rió.
—Marti, la violencia no es el camino.
—¿Seguro?
—Seguro. Pero creo que es necesario un gabinete de crisis inmediato. Yo también tengo cosas que contarte. Mañana nos vemos sí o sí.
—Totalmente necesario. ¿Donde siempre, a las cinco?
—Tenlo claro. Te quiero, Marti, pero te dejo, que me van a quitar todas las gangas de Zara Home.
—Te quiero —respondí, riendo.
Julia siempre era la mejor opción cuando necesitaba quitarle hierro a cualquier asunto. Y después de hoy, la necesitaba más que nunca.
Si la rutina ya era lo suficientemente dura sin Adrián, no quería ni imaginar lo que me esperaba a partir de ahora. ¿Cómo se suponía que iba a concentrarme en mi trabajo con él paseándose por la oficina como si nada?

La mañana siguiente llegué con los sentidos más alerta que nunca. Mi corazón latía como si estuviera a punto de enfrentarme a un jefe final en un videojuego. ¿Y si me lo encontraba de frente en el pasillo?
¿Y si estaba en la máquina de café? ¿Y si, peor aún, se sentaba justo detrás de mí y tenía que oír su voz toda la mañana?
Pero, por el momento, todo parecía en calma. Ni rastro de él.¿Habría sido todo una pesadilla? ¿Una alucinación causada por el estrés y la falta de hierro?

Me aferré a esa posibilidad durante exactamente tres minutos, hasta que vi entrar a Sonia. No le dio tiempo ni a encender el ordenador antes de que la cogiera del brazo y la arrastrara al office.
—¿Qué haces? ¡Déjame vivir, Marta! —protestó entre risas mientras intentaba seguirme el ritmo.
—Café. Urgente. Crisis nivel Dios. Sonia suspiró dramáticamente.
—No me digas más. ÉL ha aparecido.
—Aún no. Pero es cuestión de tiempo. Y yo no estoy preparada para esta mierda, Sonia.
Ella cogió dos cápsulas de café y las metió en la máquina con la paciencia de quien ya esperaba este drama desde ayer.
—Venga, suéltalo. ¿Cómo estás? ¿Te han dado ya ganas de lanzarte por la ventana o de fingir tu muerte para empezar una nueva vida en otro país?
—Estoy entre ambas opciones. —Crucé los brazos y solté un suspiro —. No puedo creer que esto esté pasando.
—Tía, lo tuyo es digno de estudio. Hay gente que rompe y no vuelve a ver a su ex nunca más. Pero tú… tú eres especial. A ti la vida te pone pruebas.
—La vida es una hija de puta.
—Un poco sí —rió ella, dándome mi café—. Pero míralo por el lado positivo. Ahora puedes demostrarle que eres una mujer empoderada, segura de sí misma, sin secuelas emocionales y con un cutis envidiable.
Bufé.
—Ayer casi me da un ictus cuando lo vi entrar. Me dio la mano, Sonia. COMO SI FUÉRAMOS UNOS PUTOS DESCONOCIDOS.
—Wow. Eso es muy de tiburón de los negocios.
—No, eso es muy de gilipollas. Y encima se despidió con un "Mañana nos vemos". COMO SI NADA. Como si esto fuera lo más normal del mundo.
Sonia bebió un sorbo de café y me miró con los ojos entrecerrados.
—Mmm… ¿y tú cómo te despediste?
—Le dije que tenía prisa y me largué.
—Vale, sí, no muy empoderada, la verdad.

—¡No me dio tiempo a reaccionar! ¡Tenía que salir de ahí antes de hacer el ridículo!
Sonia rió y me pasó una mano por la espalda.
—Tranquila, amiga. Vamos a sobrevivir a esto. Si en algún momento necesitas que finga un desmayo en medio de la oficina para distraerlo, ya sabes que puedes contar conmigo.
Sonreí, por primera vez en toda la mañana.
—Eres la mejor.
—Lo sé. Ahora venga, volvamos al campo de batalla antes de que Laura nos ponga una reunión sorpresa para analizar el moodboard de algún competidor y copiárselo.
Suspiré y, con mi café en la mano, volví a mi escritorio con el corazón todavía en estado de alerta. La guerra solo acababa de empezar.
Con ese nuevo cambio, tenía que reestructurar toda mi faena: recopilar información, manuales, perfiles… básicamente, todo lo necesario para el nuevo rumbo que iba a tomar la empresa. Me llevó toda la mañana, y, para ser sincera, me vino bien no pensar en nada más.
Estuve tan concentrada que cuando quise darme cuenta, había dos personas de mantenimiento montando unas mesas justo a mi lado.
Oh no.
Antes os dije que lo peor sería tenerlo sentado justo detrás, ¿verdad? Pues debería haberme callado.
—Hola, Marta —escuché la voz de Laura a mi espalda, y eso nunca era buena señal—. Como verás, el estudio Vega va a instalarse justo aquí, a tu lado. Como eres la que más tiempo lleva entre nosotros, no tengo ninguna duda de que les harás la estancia mucho más amena y fácil. Cualquier cosa que necesiten, ya sabes… déjame en buen lugar.
Sonreí como una persona decente, aunque por dentro me estaba cagando en todo.
—Claro, Laura. No te preocupes.
Me cago en la puta.
Intenté aparentar normalidad mientras fingía revisar un documento en la pantalla, pero cada movimiento de los técnicos montando

mesas me ponía más nerviosa. Solo era cuestión de tiempo hasta que él apareciera. Y, como si lo hubiera invocado con mis pensamientos, allí estaba.

Adrián entró con esa seguridad tan suya, hablando con uno de sus compañeros del estudio, riéndose de algo como si aquello fuera el mejor día de su vida. Genial. Justo lo que necesitaba para animarme el día.

—Bueno, pues este es nuestro nuevo hábitat —comentó, echando un vistazo alrededor mientras se quitaba la chaqueta.

Y entonces me vio.

Por un segundo, sus ojos se clavaron en los míos y pude ver un pequeño destello de diversión antes de que recuperara su expresión relajada.

—Vaya, qué coincidencia —soltó con una sonrisa de medio lado, dejando su mochila en la silla—. Parece que vamos a estar cerquita.

Cerquita. Un eufemismo para decir que lo iba a tener pegado todo el día, todos los días, respirando el mismo aire que yo. Maravilloso.

—Sí, qué suerte, ¿eh? —dije con mi mejor voz de 'me quiero tirar por la ventana'.

—Mucha —respondió con ese tono socarrón que siempre había tenido y que, por alguna razón, me ponía de los nervios.

Sonia, que había salido un momento, volvió justo a tiempo para ver la escena y me lanzó una mirada que decía: ¿Me estás vacilando? Adrián se acomodó tranquilamente en su nuevo espacio, encendiendo su portátil y sacando una libreta. Mientras, el resto del equipo del estudio se instalaba en las mesas cercanas.

—Bueno, vecina, espero que no te importe que haga muchas preguntas —me dijo sin mirarme, tecleando algo en su ordenador.

Vecina.

Respira, Marta. Respira.

—Para nada, ya sabes que me encanta ser útil —dije con una sonrisa forzada.

Justo en ese momento Laura volvió a aparecer detrás de nosotros.

—Vaya, qué pequeño es el mundo. ¿Os conocíais? —preguntó, mirando entre Adrián y yo con interés.

Me giré lentamente hacia ella, controlando mi cara para que no se notara ni el más mínimo atisbo de incomodidad.
—Sí, sí, somos amigos desde hace mucho tiempo —respondí con la voz más natural posible, como si fuera lo más normal del mundo que mi exnovio estuviera sentado a mi lado en la oficina.
Adrián sonrió de lado, como si le divirtiera la situación.
—Sí, de años —añadió con su tono despreocupado.
Laura pareció satisfecha con la respuesta y le dio un par de instrucciones más sobre la logística de su equipo antes de marcharse, dejándonos de nuevo en una burbuja de silencios incómodos y miradas que intentaban no cruzarse.
Sonia se dejó caer en su silla con un resoplido.
—Esto va a estar interesante… —murmuró lo suficientemente bajo como para que solo yo la oyera.
Sí. Demasiado interesante.
Intenté concentrarme en mi pantalla y en los mil documentos que tenía abiertos, pero era imposible. Sabía que Adrián estaba a mi lado, sabía que de vez en cuando me miraba, y sobre todo, sabía que aquello iba a ser un infierno.
Él, sin embargo, parecía estar de lo más cómodo. Se movía como si llevara meses en esa oficina, como si ese sitio fuera suyo de toda la vida.
—Bueno, pues parece que vamos a estar más cerca de lo que pensábamos —comentó de repente, girando su silla hacia mí.
Tragué saliva y me forcé a mirarlo.
—Sí, qué cosas, ¿eh? —dije con una sonrisa fingida.
—¿Sabes lo mejor de todo? —apoyó un codo en la mesa y se inclinó un poco hacia mí, con esa sonrisa que siempre había tenido un poder inquebrantable sobre mi —. Que así voy a poder preguntarte todas mis dudas sin ni siquiera tener que levantarme.
Sonia, que lo estaba escuchando todo desde su escritorio, carraspeó para contener la risa.
—Genial. No me esperaba menos —respondí con ironía.
—Lo sé. Siempre tan eficiente —bromeó, guiñándome un ojo antes de volver a su ordenador.

Respiré hondo y me giré hacia Sonia, que ya estaba disfrutando de ese espectáculo más de la cuenta.
—Deja de reírte, no es gracioso —le susurré.
—Es muy gracioso. Tu cara es un poema —me contestó en el mismo tono.
—No sé cómo voy a sobrevivir a esto.
—Venga, Marta, míralo por el lado bueno… —Se quedó pensativa—. No, espera, no hay lado bueno.
—Gracias por el apoyo.
El día siguió avanzando entre correos, reuniones y documentos compartidos. Intenté centrarme en mi trabajo, pero cada vez que Adrián hablaba con alguien o se movía, mi cerebro entraba en modo alerta.
Hasta que, inevitablemente, llegó la primera interacción laboral real entre nosotros.
—Marta —llamó, girándose hacia mí con su portátil en la mano—. Necesito que me pases acceso a la carpeta con los manuales de marca.
Me mordí la lengua para no soltar un comentario sarcástico y me limité a asentir, abriendo la carpeta compartida.
—Te acabo de dar acceso.
—Qué eficiencia, me gusta.
—Sí, soy un sueño hecho realidad.
Él soltó una leve risa y negó con la cabeza.
—Siempre tan modesta.
Le lancé una mirada de advertencia, pero él ya estaba concentrado en su pantalla otra vez, como si nada.
Definitivamente, necesitaba encontrar la manera de lidiar con esto sin perder la cabeza.
Cuando el reloj marcó las cuatro y media, guardé todo en un tiempo récord y me levanté de la silla con una energía que solo se puede comparar a la de un niño cuando le dicen que van a Disneyland. Pero, justo cuando estaba a punto de agarrar mi bolso, la voz de Adrián me detuvo.
—Marta, ¿qué te parece si echamos un café? Así me pones al día con todo lo que necesito saber… y con otras cosas.

Le miré con los ojos entrecerrados, analizando su expresión. Su tono era casual, pero su sonrisa tenía ese punto de picardía que conocía demasiado bien.
—Mmm, tentador —dije, cruzándome de brazos—. Pero no.
—¿No? —repitió, como si no estuviera familiarizado con esa palabra.
—No. Tengo planes. Y, aunque no los tuviera, tampoco iría. ¿Sabes por qué?
Él se apoyó en el escritorio con los brazos cruzados, esperando mi respuesta.
—Porque antes habría dicho que sí sin pensarlo, aunque estuviera agotada, aunque tuviera otras cosas que hacer, aunque supiera que era una idea terrible. Pero, sorpresa, ya no soy esa Marta. Ahora priorizo mis cosas y mis planes, y hoy tengo uno muy importante.
—¿Ah, sí? —arqueó una ceja con diversión—. ¿Qué plan es más importante que ayudar a tu querido nuevo compañero de trabajo?
—Ir a terapia. Terapia de amigas, que es mucho más barata y viene con vino incluido.
Adrián se rió, negando con la cabeza.
—Vale, ese sí que es un plan difícil de superar.
—Lo sé —sonreí, agarrando mi bolso—. Así que, querido compañero, nos vemos mañana. Sé fuerte.
Y sin darle opción a responder, salí de la oficina con la cabeza bien alta, sabiendo que había ganado esa batalla.

10
Un plan

Cuando llegué al bar, Julia ya estaba allí, impoluta como siempre. Apoyada en la mesa con una copa de vino en la mano, parecía sacada de una campaña de moda en lugar de un miércoles cualquiera en Madrid. Llevaba un abrigo largo camel perfectamente entallado, debajo un jersey de cuello alto en color crema y unos pantalones de pinza en un tono beige que combinaban a la perfección con sus botines de tacón. Su melena suelta, perfectamente ondulada, caía con ese aire despreocupado que, por supuesto, estaba milimétricamente calculado. Y, para rematar, unos labios rojo burdeos que hacían su sonrisa aún más llamativa.

—Tía, dime la verdad —solté mientras dejaba mi bolso en la silla—. ¿Tienes un contrato con Vogue o es que simplemente te levantas así de perfecta?

—Ay, cariño —respondió con una sonrisa mientras daba un sorbo a su copa—, es todo estrategia. Que parezca que no me he esforzado en absoluto es el verdadero esfuerzo.

Solté una carcajada mientras me sentaba.

—Pues yo he venido en modo "hoy he sobrevivido, y eso ya es suficiente".

—A ver, cuéntamelo todo. ¿Cómo ha sido tu primer día compartiendo aire con Adrián?

Bufé, dejando caer mi cuerpo sobre la silla.

—Un horror. Un espanto. Un despropósito.

—O sea, que maravilloso.

—No te rías, Juls. No tienes ni idea. Ahora está sentado justo al lado de mi mesa. Justo. Al. Lado.

Su expresión pasó de la risa al horror en un segundo.

—¿Perdona? ¿Cómo?

—Lo que oyes. El estudio Vega se instala en la oficina y, por supuesto, ¿dónde iban a poner su sitio? Pues a mi ladito, para que no me falte la adrenalina en la jornada laboral.
Julia dejó su copa sobre la mesa y me miró con una mezcla de lástima y diversión.
—¿Y cómo ha sido el reencuentro?
—Un numerito. Ha sido todo muy formal, muy educado… Laura se dio cuenta de que nos conocíamos y tuve que soltar un "somos amigos desde hace mucho tiempo" con la cara más natural que me salió.
Julia se llevó una mano al pecho como si le doliera.
—¿Y él? ¿Cómo ha estado?
—Demasiado bien. Y eso es lo peor. Relajado, con su sonrisa de siempre, haciéndome ver que esto no es ningún problema, que somos adultos y profesionales y blablablá.
—Uf…
—Y encima ha intentado quedar para un café.
—¿Qué?
—Tal cual. Para "ponernos al día". Pero le he dicho que no.
—¡Orgullo de amiga!
Chocamos las copas, y después de un sorbo largo, Julia apoyó el codo en la mesa y me miró con suspicacia.
—Y hablando de hombres con los que deberías estar liándote y no lo haces… ¿Qué pasa con Álex?
—Julia…
—¡No me mires así! Desde que me contaste lo de la casa rural no hemos vuelto a hablar de él. ¿Sigues en plan "somos amigos y nada más"?
—Pues… sí.
—Marta.
—¿Qué?
—No me mientas.
Suspiré y miré la copa antes de responder.
—Nos llevamos bien. Es divertido, entrenamos juntos, me cae genial…
—Y te gusta.

—Y me gusta. Pero no sé, es diferente. Con él todo es fácil, no me rayo tanto como con Adrián, no hay dramas, no hay tiras y aflojas…
—Pues justo por eso deberías lanzarte.
—¿Y si sale mal?
—¿Y si sale bien?
La miré sin saber qué responder, y ella sonrió satisfecha.
—Bueno, basta de hablar de ti. Ahora me toca a mí, que también tengo cosas que contar.
Me acomodé en la silla y levanté la copa en su dirección.
—Venga, Juls. Sorpréndeme.
Julia removió el vino de su copa, distraída. Su expresión, que normalmente reflejaba una confianza absoluta, estaba más tensa de lo habitual.
—Marta, cada vez estoy más segura.
No tuve que preguntar de qué hablaba. Sabía que se refería a Iván. Sus sospechas llevaban semanas creciendo, y verla así, tan diferente a su versión siempre impoluta y segura, me puso los pelos de punta.
—¿Qué ha pasado ahora? —pregunté, apoyando los codos en la mesa, lista para lo que viniera.
—Encontré algo.
—¿Algo cómo de grave?
Julia soltó una pequeña risa sarcástica y sacó el móvil del bolso. Tras unos segundos de búsqueda, me enseñó la pantalla. Era una foto de un ticket.
—Dime que no es lo que creo que es…
—Hotel Meliá Castilla, reserva de habitación. Sentí un vuelco en el estómago.
—Tía…
—El mismo día que me dijo que tenía una cena con clientes. Apoyé la espalda en la silla, intentando procesarlo.
—¿Lo has hablado con él?
—No. No quiero que me mienta a la cara sin pruebas suficientes.
Asentí, entendiendo perfectamente su estrategia.
—¿Y qué piensas hacer?
Julia dejó el móvil sobre la mesa y me miró con los ojos encendidos.

—Necesito pillarlo. No me vale una sospecha, quiero algo definitivo.
—Vale… ¿Tienes alguna idea de cómo?
—Estoy dándole vueltas. Pero algo me dice que si lo ha hecho una vez, lo va a hacer otra.
Me quedé mirándola, notando cómo esa rabia contenida se iba transformando en determinación.
—Tía… Tenemos que trazar un plan — lo dijo tan sería que me dejó sin palabras.—Si lo hace otra vez, lo vamos a saber antes de que le dé tiempo a inventarse otra excusa cutre. Necesito saber con quién, cuándo, cómo… Y cuando lo sepa, lo voy a pillar con las manos en la masa.
No podía hacer otra cosa, sabía que me necesitaba a su lado y sin pensarlo lo solté.
—Y yo te voy a ayudar.
Julia alzó la copa en un gesto de brindis.
—Sabía que podía contar contigo.
Chocamos nuestras copas, sintiendo que, aunque la situación era una mierda, al menos no la iba a enfrentar sola.
Sé que lo más maduro habría sido decirle que afrontara el problema de frente, que se sentara con Iván y le dijera que lo sabía todo, dándole la oportunidad de contarle su versión. Pero Julia no era de esas personas que esperan sentadas a que le den explicaciones, y, además, ¿cómo iba a pedírselo cuando ella nunca dudaba en hacer cualquier locura por mí si la necesitaba? Si yo le decía "vamos", ella ya tenía las llaves en la mano.
Por eso no le dije nada. No intenté convencerla de que hablara con él. Solo asentí y le di mi apoyo incondicional, porque quería que sintiera lo mismo que yo siempre siento con ella: que no está sola, que, aunque lo que íbamos a hacer fuera una locura, la acompañaría hasta el final, aunque nos explotara en la cara.
No podía evitar sentirme triste. Julia es una persona increíble. Y no me malinterpretéis, Iván también lo había sido siempre… pero mi persona siempre ha sido ella. Me costaba creer que estuviera pasando por esto, que su relación, que yo había visto construir durante años, pudiera estar a punto de romperse así.

Lo que tenía claro era que no iba a dejarla sola en esto. Si había que llegar hasta la verdad, lo haríamos juntas. Costara lo que costara.

Llegué al box derrapando, casi deslizándome como en un anuncio de deportivas. Las 150 estrategias para "pillar a Iván con las manos en la masa" nos habían absorbido tanto que, si Julia no me hubiera echado casi a patadas del bar, probablemente seguiríamos trazando planes como si fuéramos agentes de la CIA y no dos tías con demasiado tiempo libre y una tendencia preocupante a la telenovela.
Ese día necesitaba entrenar como el respirar. Mi cerebro estaba en modo Windows cuando se queda pillado y solo ves el icono dando vueltas. La vuelta de Adrián, la pobre Julia viviendo un drama digno de premio en los Premios Platino… Solo quería una hora sin pensar en nada, solo escuchar mi corazón intentando escapar de mi pecho mientras me arrastraba por el suelo.
La clase transcurrió sin grandes novedades. Tocaron ejercicios que, gracias a Dios, cada vez dominaba mejor, y eso me hacía sentir bien. Aún así, terminé en el suelo, cual cadáver, con la mano en el pecho asegurándome de que mi alma seguía dentro de mi cuerpo. No pude evitar sonreír. Estaba orgullosa de mí misma.
—Chicos, antes de que se me olvide —interrumpió Lucas, mientras todos intentábamos recuperar la dignidad—. Este viernes hay eventito en el box. Hace cinco años que abrí esta locura de sitio y me apetece celebrarlo con vosotros. Las clases serán con normalidad y después del último turno cerramos las puertas, pedimos pizzas, unas cervecitas, musiquita y buen rollo. ¡Os quiero a todos aquí, eh!
Lucas estaba radiante. Se notaba que aquello le hacía ilusión.
—Marta, tengo que enseñarte los nuevos pasos de baile que he estado practicando —me dijo Carmen, moviendo las caderas con emoción.
—Estoy ansiosa… aunque creo que voy a tener unas agujetas que no me las quita ni el mismísimo Bad Bunny.
—Qué exagerada eres, cielo. Cada vez estás más hecha una máquina —me guiñó un ojo—. Además, tendremos el placer de disfrutar de la compañía de Julia, que desde que se pasó al turno de la mañana no hay quien la vea.

—Eso es cierto, la muy cabrona fue quien me hizo apuntarme a esto y me dejó tirada el primer día.
—Tanto como tirada… No tendrás queja, ¿no? —dijo Álex, pasando a nuestro lado mientras recogía las mancuernas.
—La verdad que no —y, en un arrebato de confianza, le guiñé un ojo, intentando parecer más pícara de lo normal.
—Entonces el viernes me debes un baile a mí también —soltó, devolviéndome el guiño.
—Ya veremos cómo te portas…
—Yo siempre soy bueno.
—Sí, cuando duermes —intervino Luis, dándole un golpe en la espalda.
Solté una carcajada. Esta gente se estaba convirtiendo en mi familia, en un apoyo que ni ellos mismos se imaginaban.
Yo también tenía ganas de que llegara el viernes. Yo también tenía ganas de celebrar. Y, sobre todo, de agradecerle a Lucas que, hace cinco años, hubiera abierto ese lugar que ya se había convertido también en mi refugio.

11
Era más

A pesar del caos y los cambios en la oficina, había conseguido llegar viva al viernes. Algo que, sinceramente, no veía nada claro el lunes. Pero aquí estaba, ante la inminente llegada del fin de semana, como una auténtica superviviente.

Esa tarde tenía un plan que me hacía especial ilusión y que estaba deseando desde que me apunté a CrossFit. No había podido entrenar con Julia ni una sola vez, no habíamos coincidido, y la idea de compartir aquello con ella me parecía insuperable. Nosotras, que siempre habíamos sido más de compartir cervezas y tarimas, ahora íbamos a compartir barras… de dominadas. Era fuerte el tema. Aunque, siendo sincera, también tenía muchas ganas de que por fin conociera a Álex y el resto del Team de la tarde.

Pensar en eso me ponía un poco nerviosa. Que conociera a Álex. Estos últimos días habíamos estado más unidos, más cómplices, y la verdad es que me apetecía compartir más tiempo con él. Julia siempre decía que me estaba complicando la vida por no dejarme llevar, y a lo mejor tenía razón. Si había decidido romper con todo lo que me ataba, con todo lo que me hacía sentir pequeña e insegura, ¿por qué iba a dejar que el miedo me frenara con esto?.

Habíamos quedado en mi piso para ir juntas al box. Mientras preparábamos la bolsa con la ropa para después, Julia, cómo no, decidió encargarse de mi modelito. En esta ocasión, optó por un vestido corto, estilo lencero pero con un punto rockero, que yo—pasándome sus consejos por donde tú ya sabes—decidí combinar con mis Dr. Martens. Me encantaba quejarme cuando hacía de estilista, pero en el fondo sabía que siempre elegía lo mejor para mí. Si mi madre me viera así… mínimo le daría un tic nervioso en el ojo derecho.

Cuando llegamos a la puerta del box, estaba atacada. No entendía por qué. No era la primera vez que iba a entrenar, pero Julia me daba miedo.
—Tía, como no te controles, te juro que te empujo de la barra y te partes la crisma.
—Ay, Marti, cómo eres… Si sabes que soy una santa —respondió, aguantándose la risa.
—Sí, una santa… De verdad, Juls, no le asustes.
Ella sabía perfectamente de quién estaba hablando.
—No te preocupes, me portaré bien, lo prometo —dijo, abriendo la puerta del box—. Solo voy a hacerle un tercer grado, nada más.
La mato.
Nada más entrar, nos encontramos con Carmen, que al vernos dibujó una sonrisa enorme en su cara. Vino corriendo a saludarnos y, con ese cariño que siempre desprendía, se llevó a Julia para presentarla al resto. Yo me quedé observando la escena con los nervios de quien lleva a su amiga a conocer a su grupo nuevo de amigos, esperando que no la lie demasiado.
Cuando llegó el turno de Álex, no pude evitar fijarme en ella. La muy cabrona lo estaba analizando de arriba abajo con esa mirada de experta en ligues que daba miedo. Y entonces, como si quisiera darme la puntilla, le guiñó un ojo.
Genial. Hoy va a sufrir un pequeño accidente.
Fuimos acercándonos al centro de la clase, donde Lucas esperaba, hoy más contento de lo normal, para explicarnos qué tipo de tortura nos esperaba. Mientras tanto, Julia se giró hacia mí y susurró con disimulo:
—Qué cabrona, no has sido nada justa con lo increíblemente guapo que es Álex.
—Cállate, que te va a escuchar —murmuré, tapándome la cara con las manos.
Por favor, que el WOD sea tan duro que se le olvide durante un rato.
—Hoy tenemos un WOD en parejas. Va a ser un "you go, I go", así que mientras uno trabaja, el otro descansa. Pero descanso entre comillas, ya sabéis que aquí no regalamos nada — dijo Lucas con

ese tono motivador que ya conocíamos demasiado bien. Julia me miró con una ceja levantada.
—¿Cómo que en parejas? Espero que tengas pensado entrenar conmigo porque no me pienso emparejar con un armario empotrado que me humille en cada ronda.
No me dio tiempo a responder porque en ese momento Sofía apareció, colocándose estratégicamente al lado de Álex con una sonrisa radiante.
—¿Vamos juntos? — le preguntó con la naturalidad de quien ya daba por hecho la respuesta.
Julia, que estaba con las manos en la cintura, se inclinó levemente hacia mí y susurró:
—Hay que tener cuidadín con esta, ¿eh? Le ha faltado tiempo. Yo solté un bufido.
—Julia, por favor, compórtate.
—¿Yo? Pero si solo hago observaciones sociológicas… Lucas, ajeno a la escena, continuó con su discurso:
—Venga, equipos formados y repartimos material. Prepararos porque va a doler.
Julia me dio un codazo y sonrió de lado.
—Bah, tampoco tanto, he sobrevivido a cosas peores… como los lunes.
La miré de reojo y me eché a reír. El WOD iba a ser duro, pero con Julia al lado, el entretenimiento estaba asegurado.
Lucas repartió las pizarras y los rotuladores para que cada pareja apuntara sus repeticiones.
—Vale, escuchadme bien. El WOD de hoy es un AMRAP de 20 minutos con este esquema:
10 thrusters 12 toes to bar
14 burpees over the bar
—Básicamente, morir en bucle — murmuró Julia, y yo asentí con dramatismo.
—Uno trabaja, el otro descansa. Podéis cambiar cuando queráis, pero lo suyo es que intentéis aguantar series completas antes de cambiar. ¿Listos?
Un murmullo de resignación recorrió la sala.

—Vale, ¡pues música arriba y a darle caña!
La música explotó en los altavoces y el caos comenzó.
Julia decidió empezar con los thrusters y yo le hice la señal de la cruz. Su plan era claro: fundirme cuanto antes para luego burlarse de mí durante días.
—¿Lista, Marti? — dijo con una sonrisa maliciosa.
—Si no sobrevivo, dile a mi madre que mis Dr. Martens son tuyas.
—¡Ojalá fueran de mi talla!
Empezamos. Los thrusters nos mataban, los toes to bar o lo que fuera que estábamos haciendo nos humillaban y los burpees nos hacían cuestionarnos nuestras decisiones de vida. Entre jadeos y resoplidos, intercambiábamos miradas de sufrimiento y promesas de venganza.
En la ronda tres, ya no sentía las piernas. En la cinco, vi mi alma salir de mi cuerpo. Y en la siete, ya me daba igual todo.
En medio de nuestro calvario, Julia encontró energías para hacer comentarios.
—Mira, mira, tu amigo Álex sigue dándolo todo. Qué resistencia, qué técnica, qué hombre.
Le lancé una mirada asesina entre repeticiones.
—Julia, cállate.
Ella sonrió y continuó con su serie de toes to bar, como si no estuviera sudando la gota gorda.
A mi lado, Álex y Sofía estaban en plena acción. Él se movía como si acabara de empezar, mientras Sofía intentaba seguirle el ritmo.
—No mires tanto, que se te va a salir un ojo — bromeó Julia cuando me pilló echando un vistazo.
—Es por pura observación del movimiento. Ya sabes, para mejorar mi técnica — respondí, como si tuviera alguna dignidad que salvar.
Los últimos minutos fueron una tortura absoluta. Cuando Lucas gritó el fin, me dejé caer de espaldas, con las manos en el pecho.
—Confirmado. Estoy muerta. No se aceptan visitas en mi funeral.
Julia se dejó caer a mi lado, resoplando.
—¿Seguro que no? Porque tengo un vestido negro que me queda de muerte.
Me reí, con el poco aire que me quedaba.

Desde el suelo, miré a mi alrededor. Gente tirada por todas partes, Lucas sonriendo satisfecho, Álex bebiendo agua con la camiseta empapada… Y Sofía. Sofía que seguía pegada a su lado.
Algo en mi estómago se removió.
Me senté y Julia me miró con curiosidad.
—Uuuuh, te noto tensa, Marti. ¿Algo que quieras compartir con la clase?
—No, nada, en absoluto — dije, intentando sonar convincente. Pero ella ya me conocía demasiado bien.
—Ajá. Bueno, no te preocupes. Si te da miedo que esa se le pegue demasiado, siempre podemos hacer algo al respecto.
La miré con horror.
—Ni se te ocurra.
Ella solo sonrió con ese brillo travieso en los ojos. Definitivamente, esto iba a ser un problema.
Cuando entramos en los vestuarios, el sonido de las duchas y las conversaciones llenaban el espacio. La siguiente clase ya había empezado, lo que significaba que teníamos tiempo de sobra para relajarnos antes de la fiesta.
—Necesito agua, aire y una nueva identidad — dije dejándome caer en un banco.
Julia rió mientras buscaba su neceser.
—No exageres, has sobrevivido. Y encima ahora te toca la mejor parte: arreglarnos para brillar.
Justo cuando me estaba quitando las zapatillas, la puerta del vestuario se abrió y Sofía entró. Llevaba su bolsa al hombro y la coleta altísima, como siempre. Me miró de reojo y esbozó una sonrisa de cortesía antes de ir a su taquilla.
Julia, por supuesto, no perdió la oportunidad.
—¡Hola! Yo soy Julia — dijo con su mejor tono amistoso.
Sofía levantó la vista y sonrió con la misma educación medida que había mostrado hasta ahora.
—Hola, soy Sofía.
—Sí, sí, lo sé. He oído hablar de ti. Bueno, más bien te he visto en acción. Tremenda resistencia en los WODs, ¿eh? — Julia se acomodó en el banco como quien se prepara para una charla larga.

—Bueno… intento dar lo mejor de mí — respondió Sofía con modestia.
—¿Y llevas mucho tiempo entrenando aquí? — insistió Julia.
Yo observaba la escena con una mezcla de incomodidad y curiosidad. Sabía perfectamente que Julia estaba tanteando el terreno, midiendo cada reacción.
—Desde hace ya un tiempo. Me gusta el ambiente — contestó Sofía mientras sacaba su ropa de la bolsa.
Julia asintió lentamente, como si procesara la información.
—Sí, es un sitio genial. Y la gente, bueno, súper acogedora.
La mirada fugaz que me lanzó fue tan obvia que tuve que reprimir una carcajada.
Sofía simplemente sonrió y siguió a lo suyo, sin darle demasiada importancia.
Después de un par de intercambios más, la conversación murió y cada una se fue a su ducha.
Cuando salí, me envolví en la toalla y me dirigí al espejo. Julia estaba en pleno proceso de maquillaje, aplicándose el rímel con la concentración de una cirujana.
—¿Y tú qué? ¿No piensas domar ese pelo? — dijo señalando mi reflejo.
Me miré en el espejo y me di cuenta de que mi bolsa de aseo parecía extrañamente ligera.
—Mierda. Me he dejado las planchas.
—¿Qué? ¡No puede ser! — Julia me miró horrorizada, como si hubiera anunciado el apocalipsis.
—Relájate, drama queen. No pasa nada.
Me pasé los dedos por el pelo mojado y me di cuenta de que, al secarse al aire, las ondas naturales de mi melena empezaban a marcarse.
—En realidad… creo que me gusta.
Julia ladeó la cabeza y me observó con ojo crítico.
—Te queda bien. Muy rollo surfer girl despreocupada. Aunque tú y yo sabemos que de despreocupada tienes poco.
Sonreí mientras me ponía un poco de crema hidratante en la cara.
—Bueno, hoy voy a hacer una excepción.

Ella asintió, satisfecha.
—Me gusta. La nueva Marta que se deja llevar.
—No te emociones. Solo es pelo.
Julia sonrió con picardía y siguió con su maquillaje.
La fiesta estaba a punto de empezar. Y, aunque intentaba convencerme de que solo era una noche más, algo dentro de mí me decía que ese viernes no iba a ser como los demás.
Cuando terminamos de arreglarnos, recogimos nuestras cosas y salimos del vestuario con la misma sensación de cuando sales del baño de un club después de media hora de retoques y terapia improvisada con desconocidas. La música ya sonaba en el box, y el olor a pizza recién horneada se mezclaba con el de la magnesera y el sudor seco de los entrenamientos del día.
Lucas había convertido el box en un pequeño rincón de fiesta: habían apartado parte del material, colocado luces tenues y un par de mesas llenas de comida y bebida. La gente ya estaba en modo celebración, riendo, con cervezas en la mano y las mejillas sonrojadas del esfuerzo reciente.
—Esto tiene pintaza — dijo Julia mientras me daba un codazo.
Yo sonreí, pero no tuve mucho tiempo de contestar porque, en cuanto puse un pie dentro, Carmen nos interceptó.
—¡Por fin, reinas! ¡Venga, venga, que os estábamos esperando! Nos llevó de la mano hasta el grupo donde estaban los de siempre:
Raúl, Luis, Álex y algunos más que ahora estaban en su versión más relajada y sociable.
—Mira quién ha venido — dijo Álex al verme, con su sonrisa pícara de siempre.
—Uy, qué observador — respondí con tono burlón.
—¿Y ese nuevo look? — preguntó él, mirándome con curiosidad.
—Mi pelo natural, listillo. ¿Qué pasa?
—Nada, nada. Solo digo que te queda bien. Muy… salvaje.
Puse los ojos en blanco con una sonrisa y cogí una cerveza de la mesa.
Julia, mientras tanto, estaba en su salsa. Se movía de un grupo a otro con su carisma natural, pero yo la observaba de reojo. Sabía que esto le venía bien para distraerse de Iván y su plan maestro.

Lucas subió a una de las plataformas y levantó los brazos para llamar la atención.
—¡Gente! Solo quiero decir que gracias por estar aquí esta noche. Hace cinco años abrí este box con la idea de crear un sitio donde la gente viniera a entrenar, pero me encontré con una familia. Sois la hostia, y me hacéis feliz cada día. Así que, ¡brindemos por muchos años más de sufrir juntos!
Todos levantamos nuestras cervezas y brindamos entre risas.
La música subía de volumen y las cervezas bajaban con facilidad. El ambiente en el box era una mezcla entre la euforia post-WOD y la satisfacción de una noche sin burpees ni sentadillas.
—Entonces, ¿estás diciendo que podrías ganarme en un cara a cara de sentadillas? — preguntó Álex con una ceja levantada, apoyado despreocupadamente en una de las barras.
—No lo digo, lo afirmo — respondí, dándole un trago a mi cerveza.
— Pero si quieres, podemos comprobarlo ahora mismo.
—Nah, prefiero guardarme la humillación para otro día. No quiero que digas luego que te di ventaja porque me distraes demasiado.
Le miré de reojo y sonreí.
—Vaya, qué generoso. Se nota que te preocupas mucho por mi autoestima.
—Me preocupa mi ego, más bien — dijo él, inclinándose un poco más hacia mí.
Antes de que pudiera responderle con otra pulla, apareció Sofía.
—¡Qué buena música! — dijo con entusiasmo exagerado, metiéndose en la conversación como quien no quiere la cosa. — ¿Bailamos?
Al principio pensé que se lo decía a Álex, pero no, me lo decía a mí.
—Eh… ¿yo?
—Sí, venga, que seguro que tienes flow.
Antes de que pudiera reaccionar, Julia, que llevaba tiempo observando la escena con cara de estar masticando cristales, apareció de la nada y me agarró del brazo.
—Uy, qué pena, Sofi. Nosotras ya habíamos quedado en echar un bailoteo primero, ¿verdad, Marti?

—Exacto. Es nuestra tradición — añadí, aprovechando la salida que me ofrecía mi salvadora.
—Bueno, entonces después — respondió Sofía, aunque ya no sonaba tan entusiasta.
Me alejé con Julia y en cuanto estuvimos a una distancia segura, me giré hacia ella con los ojos entrecerrados.
—Acabo de salvarte de una noche de miradas asesinas. Un gracias sería lo mínimo.
—Gracias, heroína — respondí con dramatismo.
—No hay de qué — dijo, dándome una palmada en el trasero. — Ahora dime, ¿vas a dejar que ese chico te siga lanzando indirectas toda la noche o piensas hacer algo al respecto?
Miré de reojo a Álex, que hablaba con Luis pero no dejaba de lanzarme miradas fugaces.
—Estoy viendo el momento perfecto — dije, como si tuviera un plan en mente.
—Marta, cielo, el momento perfecto es ahora. O mejor dicho, antes de que Sofía consiga encadenarlo a una barra del box.
No pude evitar soltar una carcajada.
—Vale, vale. Pero prométeme que si me ves en apuros, harás una señal para sacarme de ahí.
—Te haré una señal clarísima: le derramaré cerveza encima sin querer.
—Siempre tan sutil, Juls.
La noche avanzaba de manera increíble, entre risas, bailes improvisados y brindis que parecían no terminar nunca. El alcohol había hecho su trabajo más rápido de lo normal, probablemente por culpa del WOD infernal, el calor o, simplemente, mis ganas de desinhibirme.
Fue en ese punto, con la euforia burbujeando en mis venas y la música vibrando en mis oídos, cuando vi el momento perfecto. Me acerqué a Lucas, que estaba apoyado en la barra improvisada con una cerveza en la mano, observando el ambiente con una sonrisa orgullosa.
—Lucas… — dije, arrastrando un poco las palabras mientras me apoyaba en su hombro.

—Uy, me da miedo esa cara — respondió, entrecerrando los ojos con diversión.
—No, en serio — insistí, más seria de lo que él esperaba. — Solo quería decirte que… este sitio me está salvando la vida.
Lucas parpadeó un par de veces, sorprendido por mi sinceridad repentina.
—¿Te has puesto sentimental?
—Calla y deja que termine — repliqué, dándole un leve golpe en el brazo. — Gracias. Gracias por abrir este sitio, por hacer que no solo sea un box, sino un lugar donde estar bien.
Él me miró durante unos segundos y luego sonrió de lado, como si no estuviera acostumbrado a recibir ese tipo de reconocimiento.
—Joder, Marta, al final me vas a hacer llorar y todo.
—No llores, que se te desmonta el personaje de coach duro — me burlé, pero con una sonrisa sincera.
—Nah, ese personaje ya se desmontó el día que me pillaste cantando en el vestuario.
—Eso es cierto.
Nos reímos y, antes de que la conversación se pusiera demasiado intensa, Lucas alzó su botella y yo hice lo mismo con la mía.
—Por este sitio y por que sigamos necesitando menos terapia gracias a él — brindó.
—Amén — respondí, chocando nuestras cervezas.
No sabía si era el alcohol, el ambiente o simplemente la gratitud que me brotaba del pecho, pero en ese momento supe que Lucas había creado algo más grande que un box de CrossFit. Había construido un refugio. Un lugar donde los límites se empujaban, los cuerpos se fortalecían y, sin darnos cuenta, también las almas.
Mientras nos reíamos recordando los mejores momentos del box
—desde caídas épicas hasta piques absurdos en los WODs—, sentí una presencia acercarse. Antes de que pudiera girarme, unas manos firmes me sujetaron por la cintura y, de repente, me vi suspendida en el aire.
— ¿Te está molestando Lucas? Me la llevo volando, ¿eh? — bromeó Álex con una sonrisa divertida, sosteniéndome con una facilidad insultante.

—¡Oh, sí, gracias! — respondió siguiéndole el juego — Estaba empezando a ser un monólogo insoportable.
Lucas me guiñó un ojo cómplice.
—¡Oye! Yo tendré algo que decir, ¿no?
Pero Álex ya se estaba alejando conmigo en volandas, sorteando a la gente como si fuera lo más normal del mundo. Me reía, intentando que me soltara, pero él seguía firme.
—Álex, ¡bájame ahora mismo o te juro que el lunes te escondo todas las mancuernas del box!
—Mmm, suena tentador, pero no — dijo con esa confianza descarada que le caracterizaba.
Finalmente, me dejó en el suelo, pero lo hizo despacio, como si estuviera disfrutando demasiado al ver mi expresión entre divertida y avergonzada. Cuando por fin mis pies tocaron el suelo, me encontré con su mirada clavada en la mía.
Fuerte, intensa. Como si fuera capaz de atravesarme y llegar hasta cada pensamiento que había intentado esconder.
El ruido de la fiesta desapareció por un instante. No sé si fue la música de fondo, el calor de la sala o el hecho de que, después de tantas semanas de coqueteo, de bromas y juegos, de construir algo sin nombre, de repente estábamos ahí, en una esquina, sin testigos, sin distracciones.
Él dio un paso más cerca, inclinándose apenas, pero lo suficiente para que su voz saliera en un susurro:
—Llevamos semanas bailando alrededor de esto, Marta.
Mi corazón se aceleró. Tragué saliva y, con más valentía de la que en realidad sentía, levanté una ceja.
—¿Ah, sí? ¿Y qué crees que deberíamos hacer al respecto?
Su sonrisa se amplió, ladina, con esa chulería encantadora que le salía tan natural.
—Depende… ¿tú qué quieres hacer?
Mis ojos se desviaron un segundo a sus labios, casi de manera inconsciente, y cuando volví a mirarle, su expresión era un desafío silencioso.
Joder.

El aire entre nosotros se había vuelto denso, cargado de electricidad estática, como si en cualquier momento una chispa fuera a prenderlo todo. La música sonaba a lo lejos, la risa de Luis retumbaba en alguna parte del box y el tintineo de los vasos chocando seguía marcando el ritmo de la fiesta. Pero nada de eso importaba.
Solo Álex.
Solo su mirada clavada en la mía, su proximidad peligrosa, su olor a limpio, a sudor que ya no era de entrenar sino de la noche, de las cervezas y de esta maldita tensión que llevábamos demasiado tiempo arrastrando.
Y yo, con el corazón en la boca, sintiendo ese nudo en el estómago que gritaba: Hazlo, Marta. Deja de pensar. Deja de huir.
—Vámonos.
No me preguntó a dónde. No hizo falta.
Lo entendió en la manera en la que me mordí el labio, en cómo mis dedos se aferraron a los suyos con más fuerza de la necesaria. Lo entendió porque él estaba igual. Porque no quedaba más margen para tonterías, para excusas. Porque nos estábamos buscando desde hacía demasiado.
Salimos del box sin despedirnos de nadie, con pasos apresurados pero sin correr. Un coche pasó junto a nosotros y las luces iluminaron su rostro por un segundo. Y en ese segundo, vi la manera en la que me miraba.
Joder.
—Vamos a casa — dije, y no reconocí mi propia voz.
Álex no respondió. Solo caminó conmigo, con la mandíbula tensa y los ojos oscuros.
El trayecto se sintió eterno. Malasaña a esas horas seguía viva, pero nosotros íbamos en otra frecuencia. Ni siquiera hablábamos. Sus dedos seguían entrelazados con los míos y cada paso, cada roce de su piel contra la mía, encendía algo en mi pecho, en mi vientre, en todas partes.
Cuando llegamos a mi piso y la puerta finalmente se cerró, no hubo más dudas, ni excusas, ni pausas.

Álex me empujó suavemente contra la pared del recibidor, su mirada atrapando la mía con una intensidad que me hizo temblar.
—¿Segura? —susurró, con los labios a escasos centímetros de los míos.
No respondí con palabras. Me lancé.
Nuestros labios se encontraron en un choque voraz, desesperado, como si lleváramos toda la vida esperando ese momento. Mi espalda se arqueó contra la pared cuando sentí sus manos recorrerme, firmes, seguras, quemando cada centímetro de piel sobre la tela de mi vestido.
Mis dedos se enredaron en su pelo mientras sus labios descendían por mi mandíbula, mi cuello, dejando un rastro ardiente a su paso. No podía pensar, solo sentir.
—Me estás matando… —murmuró contra mi piel, con esa voz ronca, cargada de deseo.
Sonreí entre jadeos, disfrutando de la sensación de tenerle así, de ver que yo también tenía ese efecto en él.
—Tú empezaste —contesté, deslizando mis manos bajo su camisa, explorando la firmeza de su abdomen, la calidez de su piel.
Con un movimiento rápido, me levantó del suelo y mis piernas se enroscaron instintivamente en su cintura. No hubo tiempo de procesar, de dudar. Solo estaba él, su respiración entrecortada, sus manos sujetándome con fuerza mientras avanzaba por el pasillo a tientas, como si la urgencia nos estuviera devorando vivos.
Llegamos a mi habitación a trompicones, tropezando contra la puerta hasta que conseguimos cruzarla. Me dejó caer sobre la cama con facilidad, sus ojos recorriéndome como si estuviera deshaciéndose de la ropa con la mirada.
—Me vuelves loco… —susurró, deslizando sus dedos por el borde de mi vestido, jugueteando con la tela, provocándome con una calma exasperante.
—Demuéstralo —desafié, arqueando una ceja. No necesitó más invitación.
Sus labios volvieron a atraparme con una necesidad casi primitiva mientras sus manos recorrían mis muslos, subiendo lentamente, hasta que el vestido se deslizó por mi cuerpo, quedando

abandonado en el suelo. Me estremecí al sentir el contacto de su piel contra la mía, la calidez de su torso encajando perfectamente contra el mío.
Las prendas fueron desapareciendo entre susurros entrecortados, entre caricias que parecían buscar memorizar cada detalle, cada curva, cada reacción.
El deseo nos consumía, pero a la vez, había algo más. Algo que hacía que cada roce fuera más intenso, más profundo.
Cuando finalmente nos fundimos, fue como si el mundo se detuviera por un segundo. No había ruido, ni pensamientos, ni miedos. Solo nosotros, moviéndonos al mismo ritmo, descubriéndonos, entregándonos por completo.
Mi respiración se entrecortó cuando sus labios encontraron el punto exacto en mi cuello, cuando sus manos me sujetaron con firmeza, cuando sentí que me desmoronaba poco a poco entre sus brazos.
Y entonces, entre el vaivén de nuestros cuerpos, entendí que esto no era solo química, no era solo deseo.
Era más.
Mucho más.
Y eso, más que el placer, más que la intensidad del momento, fue lo que realmente me asustó.

12
En medio

El sol se filtraba tímidamente entre las rendijas de las persianas, iluminando la habitación con una luz tenue y cálida. Me removí entre las sábanas, sintiendo el calor de su cuerpo a mi lado, el peso de su brazo descansando sobre mi cintura.
Abrí los ojos lentamente, tratando de ordenar mis pensamientos, pero el caos en mi cabeza era demasiado grande.
La noche anterior había sido… brutal. Perfecta.
Y, sin embargo, ahí estaba yo, con el pánico subiéndome por la garganta.
¿Y si había sido un error? ¿Y si Álex se despertaba y se arrepentía?
¿Y si esto no significaba nada para él?.
Intenté moverme con cuidado, apartar su brazo sin despertarle, pero en cuanto lo hice, él gruñó suavemente y me sujetó de nuevo, atrayéndome hacia su pecho.
—No pienses tanto… —murmuró con la voz ronca por el sueño, besándome el hombro con una lentitud que me erizó la piel.
Me giré despacio, obligándome a mirarle a los ojos. Estaban entrecerrados, adormilados, pero con una intensidad que me dejó sin aliento.
—No me arrepiento —dijo, como si pudiera leer mi mente. Como si supiera exactamente lo que estaba pensando.
Tragué saliva.
—¿Seguro?
—¿Quieres que te lo demuestre? —su voz sonó más despierta ahora, más segura.
Y antes de que pudiera responder, sus labios encontraron los míos.

Me besó sin prisa, pero con una determinación que me hizo olvidar cualquier duda. Sus manos recorrieron mi cuerpo con la confianza de alguien que ya conocía cada centímetro, cada punto débil.
Se deslizó sobre mí, atrapándome bajo su cuerpo, y su sonrisa ladina me derritió por completo.
—Anoche estuvo genial… —susurró, rozando su nariz contra la mía—. Pero me gusta mejorar mis marcas.
Me reí, sintiendo cómo el deseo volvía a encenderse dentro de mí como una chispa en gasolina.
—A ver si estás a la altura.
—Ah, ¿quieres competir?
—Siempre.
—Que gane el mejor.
Y entonces ya no hubo más palabras, solo piel, solo labios recorriendo caminos conocidos pero ahora más explorados.
Álex no solo repitió lo de anoche, sino que se aseguró de hacerlo aún mejor.
Y yo… yo me dejé perder sin dudarlo ni un segundo.

El sonido de mi estómago rugiendo rompió el silencio de la habitación.
—Creo que es hora de comer algo antes de que alguien crea que te estoy reteniendo aquí contra tu voluntad —murmuré, estirándome entre las sábanas con una sonrisa perezosa.
Álex, aún con los ojos entrecerrados y la voz ronca, me atrapó por la cintura y me pegó de nuevo a su cuerpo.
—Mmm, ¿y si me niego? —murmuró contra mi cuello, haciendo que un escalofrío me recorriera de arriba abajo.
—Entonces morirás de inanición y Lucas preguntará por qué no hemos aparecido en clase.
Eso pareció hacerlo reaccionar. Con un gruñido, se dejó caer sobre la cama, todavía aferrándome como si no quisiera dejarme ir.
—Vale, vale, pero que conste que me debes algo por esto.

Puse los ojos en blanco con una sonrisa y me levanté antes de que volviera a atraparme. Busqué una sudadera y unos shorts en el suelo, vistiéndome rápidamente mientras Álex me observaba con esa mirada descarada que ya empezaba a reconocer.
—Deja de mirarme así y levántate —dije, tirándole la almohada —.
No pienso llegar tarde por tu culpa.
Cuando salimos de la habitación, un maullido indignado nos recibió desde el sofá.
—Mierda… Pistacho.
El gato me miraba con su mejor cara de reproche. Claro, lo había ignorado toda la noche y eso era imperdonable.
—Lo siento, pequeño, anoche estuve… ocupada —murmuré mientras me acercaba a rascarle la cabeza.
Pero Pistacho me ignoró por completo y, en su lugar, fijó su mirada en Álex, evaluándolo con el escrutinio digno de un juez supremo.
—Eh… hola —saludó Álex, manteniendo una distancia prudente.
—No te esfuerces, es rencoroso —le advertí—. Te hará pagar el abandono emocional que ha sufrido.
—Bueno, pues nada —respondió Álex encogiéndose de hombros —.
Acepto mi condena.
Pistacho se limitó a maullar con desdén y se fue con su aire altivo, como si la escena no mereciera más de su atención.
Desayunamos algo rápido —unas tostadas con aguacate y café negro— mientras miraba el reloj y me daba cuenta de lo que habíamos hecho.
Había sido fiesta en el box la noche anterior. Habíamos bebido, bailado y trasnochado. Y aun así, allí estaba yo, desayunando con el hombre con el que había pasado la noche y preparándome para ir a entrenar como si mi cuerpo no estuviera pidiendo clemencia.
Esto no era normal.

—Me paso por casa a cambiarme y nos vemos en el box —dijo Álex, terminando su café y levantándose de la silla.
—No tardes, no quiero que Lucas me haga pagar por tu retraso.
—¿Y si llegamos juntos?
Le lancé una mirada de advertencia mientras me cruzaba de brazos.
—Ni de coña.
Álex soltó una carcajada y levantó las manos en señal de rendición.
—Vale, vale. Nos vemos allí.
Cuando la puerta se cerró tras él, me dejé caer sobre la silla y exhalé un suspiro largo.
Pistacho saltó a la encimera y me observó fijamente.
—No pienso darte explicaciones.
El gato bostezó y se fue a su rincón favorito del sofá, como si todo esto le pareciera un sinsentido.
—En eso estamos de acuerdo.
Me levanté y fui al baño. Tenía que recomponerme antes de llegar al box como si nada hubiera pasado.
Cuando llegué, las caras de todos nos delataban. La noche anterior había pasado factura y el entrenamiento de hoy no iba a ser precisamente un paseo.
Lucas, en cambio, lucía impoluto, fresco como una lechuga, como si la fiesta de anoche no hubiera tenido absolutamente nada que ver con él. Maldito. Seguro que había preparado un WOD que nos iba a hacer arrepentirnos de cada cerveza.
Obviamente, Julia no apareció. La muy cabrona estaría durmiendo a pata suelta, cosa que, si te soy sincera, hasta envidiaba un poco. Aunque, siendo justa, se lo iba a perdonar. Después de todo, la abandoné de mala manera anoche y sin previo aviso. Estoy segura de que no me lo tendrá en cuenta, pero por si acaso, en cuanto termine el entreno, le mandaré un mensaje.
El calentamiento fue un castigo en sí mismo. No llevaba ni cinco minutos moviéndome cuando sentí que mi cuerpo se quejaba por la resaca y la falta de sueño.

Lucas, como si disfrutara con nuestro sufrimiento, nos tenía haciendo remo, burpees y sit ups a un ritmo infernal. Se le veía demasiado contento para mi gusto.

—Hoy os voy a quitar la tontería de la fiesta — anunció con esa sonrisa suya de "os vais a acordar de mí".

Cuando llegamos a la parte de fuerza, nos tocaba practicar power clean. Un movimiento que todavía me costaba dominar y que, sinceramente, me hacía sentir más torpe de lo normal. Mientras intentaba coordinar mis movimientos sin parecer una marioneta descontrolada, levanté la vista y ahí estaban: Sofía y Álex, hablando en la esquina del box.

Sentí una punzada incómoda en el pecho.

No era la primera vez que los veía juntos. De hecho, ahora que lo pensaba, cada vez que tenía en mente a Álex, de algún modo, Sofía también estaba ahí. No es que estuvieran pegados el uno al otro constantemente, pero siempre parecía haber un momento en el que se encontraban, una conversación que compartían, una risa que Sofía le regalaba.

Sacudí la cabeza y volví a concentrarme en mi barra. No iba a hacerme la película. No iba a caer en lo mismo de siempre.

Sofía era todo lo que yo nunca había sido: segura, perfecta, atractiva sin esfuerzo y con esa facilidad de moverse por el mundo como si todo estuviera hecho a su medida. Y yo… bueno, yo todavía estaba intentando entender quién era en esta nueva etapa de mi vida. Intenté convencerme de que no pasaba nada, de que no había razón para sentirme así. Pero, ¿qué pasaba si sí la había? ¿Y si Sofía y Álex tenían historia y yo era la única tonta que no lo sabía?.

Respiré hondo y agarré la barra con más fuerza.

—¿Todo bien? — preguntó Carmen a mi lado, notando mi tensión. Forcé una sonrisa.

—Sí, sí, solo estoy concentrándome en no partirme la cara con esto.

Carmen me miró con esa expresión que decía "te conozco y sé que hay algo más", pero no insistió.

El entrenamiento continuó y yo me obligué a seguir adelante. A centrarme en la barra, en la técnica, en cada repetición. Pero el peso que más me estaba costando levantar no estaba en el suelo. Estaba en mi cabeza.

El pitido del reloj marcó el final del WOD y caí al suelo como si me hubieran desenchufado. El sudor me resbalaba por la frente, mi respiración era errática y sentía que mis piernas iban a fallarme si intentaba levantarme.

Me giré ligeramente, apoyando las manos en el suelo, intentando calmarme, y entonces lo vi de nuevo. Sofía y Álex estaban de pie junto a las barras, riendo por algo que ella había dicho. No era una risa forzada ni una conversación superficial. Había complicidad, una confianza que me hacía sentir como una intrusa en algo que desconocía.

No podía evitarlo. No podía ignorar esa sensación punzante en el estómago, como si alguien hubiera apretado un nudo invisible dentro de mí.

¿Qué pasaba si Sofía realmente tenía algo con Álex?.

¿Y si siempre había estado ahí y yo simplemente había llegado tarde a la ecuación? No me lo había planteado hasta ahora, hasta que los vi de cerca, hasta que noté lo fácil que se veía todo entre ellos.

Y si era así, ¿qué significaba lo que pasó anoche? ¿Era solo algo divertido? ¿Un error? ¿Un momento sin importancia para él?

Sacudí la cabeza y me forcé a respirar hondo. No podía pensar así. No podía volver a caer en lo mismo. No podía ser esa Marta que constantemente se comparaba con los demás, la que se sentía insuficiente solo porque alguien más entraba en la ecuación.

Pero lo cierto era que, en ese momento, lo sentía. Y me odié por ello.

—¿Sigues viva? — La voz de Carmen me sacó de mi espiral de pensamientos.

Me giré hacia ella y forcé una sonrisa.

—Apenas. Creo que mi alma nos dejó en la tercera ronda de burpees.

Carmen rió y me tendió una mano para ayudarme a levantarme.
—Vamos, drama queen, a estirar antes de que nos quedemos aquí tiradas para siempre.
Tomé su mano y me levanté, obligándome a apartar todas esas ideas de mi cabeza. Me recordé a mí misma que no tenía derecho a sentirme así, que yo no era "la novia de Álex" ni nada parecido. Que lo que pasara o no pasara entre ellos no debería afectarme.
Apenas había logrado recomponerme cuando sentí una sombra a mi lado.
—¿Necesitas que llame a una ambulancia o crees que puedes sobrevivir sin respiración asistida? — La voz de Álex llegó cargada de diversión, y cuando levanté la mirada, me encontré con su sonrisa ladeada y su cabello aún algo húmedo por el esfuerzo.
Intenté poner los ojos en blanco, pero probablemente solo me salió una mueca de agotamiento.
—Déjame morir en paz, por favor.
—No has muerto todavía, así que te toca estirar. Vamos.
—Dame cinco minutos. O diez. O una eternidad.
—Si te doy cinco minutos, te quedarás ahí plantada y luego vas a arrepentirte cuando mañana no puedas moverte.
Acepté su mano para ir donde Lucas y el resto. La electricidad de su tacto fue inmediata, ese cosquilleo extraño que aún no sabía si me gustaba o me aterraba.
Me sacudió el polvo imaginario de los leggings y se cruzó de brazos, evaluándome con una mirada que me puso nerviosa.
—Lo has hecho bien.
—He estado a punto de morir tres veces, pero gracias.
—Solo tres veces? Novata.
Sonreí sin poder evitarlo, y por un instante, mi cabeza se distrajo de los pensamientos que me habían estado atormentando. Pero entonces, con el rabillo del ojo, volví a ver a Sofía.
Ella estaba de pie cerca de la pizarra, con su coleta perfectamente alta y su sonrisa impecable, y aunque no estaba

mirando directamente, sabía que estaba pendiente de nuestra conversación.

Me tensé de inmediato.

Álex notó el cambio, porque frunció el ceño y me dio un leve codazo.

—¿Qué pasa?

—Nada.

—Mentirosa.

Me mordí el interior de la mejilla y negué con la cabeza.

—Solo estoy agotada.

Álex pareció dudar, pero no insistió.

Cuando llegué a casa arrastrando los pies, con el cuerpo aún tembloroso después del WOD y la cabeza llena de pensamientos que no terminaban de ordenarse lo único que tenía claro era que necesitaba una ducha urgente.

Me quité la ropa como pude y deje que el agua caliente cayera sobre mis hombros, relajando cada músculo castigado por los power cleans y los burpees infernales de Lucas. Qué bien sabía una ducha cuando estabas al borde de la muerte.

Cuando terminé, me puse mi pijama más cómodo, me dejé caer en el sofá con Pistacho acurrucado a mi lado y, finalmente, agarré el móvil. Julia tenía que estar flipando después de que desapareciera de la fiesta sin dejar rastro.

Julia

Señora, sigo esperando noticias de anoche. ¿Estás viva? ¿Te has fugado a las Bahamas con Álex? ¿O es que por fin has aprendido a vivir sin el móvil pegado a la mano?

Solté una risa cansada y, en lugar de contestarle por texto, decidí llamarla. No tenía energía para escribir todo lo que necesitaba contarle.

Julia descolgó al instante.

—¡Por fin, coño! Ya pensaba que te habías quedado atrapada debajo de Álex y no habías conseguido escapar.

—Muy fina, sí señor.

—No me enrollo. Suelta todo. YA. Sin filtros.
Me acomodé mejor en el sofá, rascando distraídamente a Pistacho detrás de la oreja.
—Vale… Anoche Álex y yo nos fuimos juntos. A mi casa. Y pasó.
Escuché un grito al otro lado de la línea que probablemente resonó por todo Madrid.
—¡LO SABÍA!
—Julia, tía, por favor. Baja el volumen que aún no me he recuperado del WOD.
—NO PUEDO. ¡Por fin te has dejado llevar! ¡Esto es un milagro!
No pude evitar reírme.
—Sí, pero esta mañana me he despertado con la gran duda existencial. ¿Ha sido un error? ¿Se arrepentirá? ¿Hemos jodido la buena dinámica que teníamos?
—Marta, si sigues dándole tantas vueltas a todo, vas a acabar necesitando terapia de grupo.
—No quiero que se convierta en un lío. Estábamos bien.
—¿Y qué te ha dicho él? ¿Ha salido corriendo? ¿O te ha hecho el desayuno en la cama?
Me mordí el labio al recordar la manera en la que Álex había dejado claro que no había sido un error.
—Digamos que… ha dejado claro que quiere repetir.
—¡ESO ES LO QUE QUIERO OÍR!
—Tía, en serio, no sé cómo no te han echado de casa.
— No me tires de la lengua
Sonreí, pero esa sensación de ligereza duró poco.
—Hay algo más.
—¿Qué pasa?
Respiré hondo antes de soltarlo.
—Sofía.
Se hizo un silencio al otro lado.
—¿Qué ha hecho ahora?
—Nada en especial. Pero es como si siempre estuviera ahí. Con Álex. Siempre metida en medio.
Julia suspiró.
—Marta, ¿tú crees que hay algo entre ellos?

—No lo sé. Pero cada vez que los veo juntos, siento que estorbo
—Marti… —su voz sonó cautelosa—. No es lo mismo que con Adrián.
Bajé la mirada. Sabía a lo que se refería. Con Adrián, durante mucho tiempo, había sentido que tenía que esforzarme para encajar en su mundo.
—Pero la sensación es la misma —admití en voz baja—. Estoy harta de compararme con todo el mundo, pero no lo puedo evitar.
Julia bajó el tono, más suave esta vez.
—No se trata de lo que deberías sentir, sino de lo que sientes. Y si te sientes así, habrá que ver por qué.
Me pasé una mano por el pelo, frustrada.
—No debería afectarme.
—No es cuestión de debería o no debería, Marti. Pero hazme caso, no te montes películas antes de saber el final. Fíjate en cómo actúa Álex. Y, si llega el momento, lo hablas con él. Pero no te quedes atrapada en tu cabeza.
Suspiré, cerrando los ojos un instante.
—Tienes razón.
—Obvio que la tengo.
—Gracias, tía.
—Para eso estamos. Ahora dime una cosa… ¿mereció la pena?
—¿El qué?
—El polvazo.
Me eché a reír.
—Julia, de verdad…
—¿Sí o no?
—Sí, capulla, sí.
—BIEN. Me puedo ir a comer tranquila.
El resto del fin de semana lo pasé en el sofá, con unas agujetas que me mataban, acompañada de Pistacho y devorando toda la cartelera de Netflix. Toda la semana esperando que llegara el fin de semana, y ahora había pasado en un suspiro.
El domingo, justo cuando ya estaba lista para meterme en la cama, el sonido del móvil me desveló.

Álex
Espero que hayas sobrevivido al fin de semana y que tus piernas sigan en su sitio después del WOD del sábado. Si necesitas que te lleve en brazos mañana, avísame.

Sonreí sin poder evitarlo.

Marta
Sobrevivir es un decir. No puedo moverme y Pistacho me está juzgando porque parezco un mueble más del salón.

Álex
Me lo imagino. Aunque creo que deberíamos hacer algo para recuperar movilidad.
¿Qué tal un plan de estiramientos avanzados?
Puedo ser un excelente coach en eso.

Puse los ojos en blanco, aunque una parte de mí se aceleró con ese mensaje.

Marta
¿Eso es una técnica sutil para invitarte a mi casa otra vez?"

Álex
¿Sutil? Para nada. Solo digo que podría ser beneficioso para tu recuperación. Por pura salud, claro.

Negué con la cabeza y solté una risa, mordiéndome el labio. Este chico…

Marta
Voy a pensármelo. Pero si mañana no puedo ni bajarme de la cama, igual te llamo para que vengas con una grúa.

Álex

Trato hecho. Descansa, Marta.

Marta
Buenas noches, Álex.

Bloqueé el móvil y suspiré mirando el techo con una sonrisa tonta en los labios.

13
Salvavidas

La llegada al box siempre era una bocanada de aire fresco para mí. Recordaba la primera vez que me planté frente a esa puerta, con las dudas y miedos pesando sobre mis hombros. Ahora, esas inseguridades parecían haber quedado atrás, o al menos la gran mayoría de ellas.

Entré al box sintiéndome más cómoda que nunca. Ya no era aquella chica que se quedaba en la puerta con ganas de salir corriendo, aunque todavía había días en los que me preguntaba qué demonios estaba haciendo allí.

Lucas ya estaba explicando la dinámica de la clase cuando llegué. Saludé a Carmen con un gesto y me coloqué en mi sitio, lista para comenzar. Todo parecía transcurrir con normalidad hasta que miré la pizarra.

"Skill del día: Handstand Push-Ups"

Genial...

Era de esos ejercicios que me parecían sacados de otro mundo. Hacer una flexión normal ya me costaba lo suyo, ¿pero hacerla con mi propio peso invertido contra la pared? Me sudaban las manos solo de pensarlo.

—Venga, Marta, hoy es un buen día para intentarlo —dijo Lucas con su sonrisa motivadora—. No te preocupes, hay progresiones para todo.

Asentí con una mueca escéptica.

Primer paso, aprender a patear contra la pared hasta lograr la postura de pino. Me sentí ridícula las primeras veces, lanzándome con el impulso de un pollo desorientado, pero poco a poco fui cogiéndole el truco. Una vez arriba, la verdadera tortura comenzó.

—Desciende despacio, controla el movimiento —indicó Lucas mientras pasaba a mi lado.

Lo intenté. Bajé apenas unos centímetros y sentí que mis brazos se iban a partir en dos.
—Lucas, ¿estás seguro de que esto no es un castigo por algo?
—Tú sigue intentándolo, lo vas a conseguir.
Bufé, pero hice otro intento. Y otro. Hasta que, de repente, logré descender sin desplomarme contra el suelo.
—¡Eso es! —exclamó Carmen aplaudiendo—. ¡Tía, lo hiciste!
No podía creerlo. Durante toda la sesión de técnica, repetí el movimiento hasta que conseguí hacer un par de repeticiones completas. No perfectas, pero mías.
Álex pasó a mi lado con su sonrisa socarrona y me dio un pequeño empujón en el hombro.
—Ojito, que a este ritmo no habrá quien pueda contigo. Puse los ojos en blanco, divertida.
—Dame tres semanas y te paso por encima.
Él rió, guiñándome un ojo antes de dirigirse a su barra.
Justo cuando el subidón de los Handstand Push-Ups comenzaba a asentarse, Lucas explicó el WOD. Un AMRAP de 15 minutos que incluía remo, dumbbell snatches y… Pull-Ups.
Sentí un nudo en el estómago. Desde el primer día, las dominadas habían sido mi asignatura pendiente. Me moría de ganas por hacerlas, pero cada vez que intentaba siquiera colgarme de la barra, mis brazos se negaban a cooperar.
Miré a Carmen de reojo. Allí estaba ella, encajando las manos con firmeza, balanceándose con fluidez hasta que su barbilla superaba la barra en cada repetición. La forma en la que se movía, como si volara, me recordó por qué estaba aquí.
Respiré hondo. Hoy era el día.
Cuando el reloj marcó el inicio del WOD, me lancé con todo. El remo lo llevé con buen ritmo, los dumbbell snatches no fueron un problema, pero cuando llegué a la barra, el miedo volvió a asomar.
—Confía en el impulso —susurré para mí misma—. Lucas ha explicado esto mil veces, solo tengo que dejarme llevar.
Me colgué. Balanceé el cuerpo hacia atrás y luego adelante. Traté de sentir la inercia y, sin pensarlo demasiado, tiré con los brazos.
—¡Sí, joder! —grité sin darme cuenta, sorprendida de mí misma.

—¡Vamos, Marta! —Carmen sonrió con orgullo desde su barra.
No me detuve. Volví a intentarlo. Y otra vez. Encadené tres repeticiones seguidas. No era un Butterfly ni un kipping perfecto, pero mi barbilla estaba cruzando la barra sin ayuda de bandas elásticas.
La euforia me recorrió el cuerpo. Desde el día que vi a Carmen haciendo el Butterfly por primera vez, había soñado con esto.
Terminé el WOD con las manos ardiendo y el pecho a punto de estallar, pero con la sensación de que había conquistado una parte más de mí misma.
Álex, que había terminado unos segundos antes, me miró desde su estación, con una sonrisa de pura satisfacción.
—Oye, ¿te das cuenta de lo que acabas de hacer? Asentí, todavía sin aliento.
—Sí, y creo que voy a llorar o a vomitar, no lo tengo claro. Él rió, acercándose para chocar su puño contra el mío.
—Que sepas que acabo de presenciar la primera vez que hiciste Pull-Ups. Esto es histórico.
Lucas también se acercó y me dio una palmada en la espalda.
—Bienvenida al club.
Cerré los ojos un instante, dejando que la sensación de logro me invadiera. Si un par de meses atrás me hubieran dicho que iba a ser capaz de hacer esto, me habría reído en su cara.
Pero lo había hecho. Y lo mejor de todo era que esto solo era el principio.
Mientras recogíamos el material y nos preparábamos para estirar, noté que Álex se acercaba con una botella de agua en la mano. A nuestro alrededor, el resto del grupo seguía en su propio mundo, entre bromas y respiraciones entrecortadas.
—Si sigues así, en nada me vas a estar dando clases tú —bromeó, dándome un pequeño empujón en el brazo.
—Sí, claro, lo que tú digas —reí, todavía recuperándome—. No sé si soy más feliz por haberlo logrado o porque ha terminado y sigo con vida.
Nos sentamos en el suelo, apoyando la espalda en la pared mientras empezábamos a estirar. La música de fondo, las voces de los demás,

todo se fue diluyendo cuando Álex me miró con esa intensidad suya, la que siempre me hacía sentir como si estuviera viendo algo en mí que yo misma no terminaba de ver.
—¿Te das cuenta del cambio que has pegado en estos meses? —dijo, con una sonrisa de lado—. Antes te veía llegar aquí con miedo, mirando la barra como si fuera tu peor enemigo. Y ahora mírate, has hecho tus primeros Pull-Ups.
—Lo dices como si hubiera ganado los Juegos Olímpicos.
—Para ti es mejor que eso, y lo sabes —insistió, con la mirada fija en mí—. No es solo el ejercicio, Marta. Es la confianza, es la forma en la que hablas, en la que te mueves. Antes parecías estar pidiendo permiso para existir aquí. Ahora llegas como si el box fuera tuyo.
Sus palabras me calaron hondo. Nunca me había detenido a pensarlo de esa manera, pero él tenía razón. Había llegado a Momentum sintiéndome pequeña, como si estuviera ocupando un lugar que no me correspondía. Y ahora, aunque aún tenía inseguridades, ya no me sentía como una intrusa.
—Supongo que el CrossFit está funcionando más allá de lo físico —murmuré, bajando la mirada, procesando lo que acababa de decir.
—Yo ya lo sabía. Por eso me quedé —confesó él, con un tono más serio—. Todo el mundo tiene sus razones para entrenar. Algunos lo hacen para verse mejor, otros porque les gusta competir. Yo lo hago porque me salva la cabeza.
Lo miré, captando la sinceridad en su voz. Sabía que Álex no era solo el chico bromista y encantador que todos veían. Había capas en él que aún no conocía del todo, pero en ese momento, me dejó ver una parte de su verdad.
—¿Te salva de qué?
Él esbozó una sonrisa breve, de esas que esconden más de lo que dicen.
—De mí mismo, supongo. Pero ese es un tema para otro día.
Hubo un silencio cómodo entre los dos. Estábamos en la misma sintonía, compartiendo algo más que un simple entrenamiento.
—De todas formas —añadió, mirándome de reojo con esa chispa juguetona en la mirada—, para que quede claro: yo ya te veía increíble desde el primer día.

Solté una risa, negando con la cabeza, aunque sentí un calor extraño subirme por el pecho.
—Deja de decir esas cosas o me lo voy a creer.
—Créetelo —dijo él, con una seriedad inesperada—. Porque es verdad.
Cuando salí del box, el aire fresco de la noche me golpeó el rostro y me ayudó a despejar la mente. Mi cuerpo estaba agotado, pero por dentro me sentía extrañamente ligera.
Era curioso cómo algo que en su momento me había parecido una locura—apuntarme a CrossFit, exponerme a mis propias inseguridades, salir de mi zona de confort—se había convertido en una de las mejores decisiones que había tomado en años.
No solo porque mi cuerpo estaba cambiando, que lo estaba, sino porque mi manera de verme a mí misma también lo hacía. Me costaba admitirlo, pero lo notaba en cada entrenamiento, en cada movimiento que antes me parecía imposible y que ahora, con más o menos esfuerzo, era capaz de sacar.
Las palabras de Álex me habían hecho pensar más de la cuenta. Para él, yo siempre había sido así, pero no era cierto. No al menos para la Marta que había entrado por primera vez en el box, sintiéndose fuera de lugar, como si no tuviera derecho a estar allí. Ahora ya no me sentía así.
Seguía habiendo días en los que la duda se colaba en mi cabeza, en los que me preguntaba si realmente pertenecía a ese sitio, pero cada logro, cada mínima victoria, me recordaba que sí, que estaba exactamente donde tenía que estar.
Metí la mano en el bolsillo y saqué el móvil, un gesto automático, casi inconsciente. Durante meses, mi refugio había estado ahí dentro: en las stories de los demás, en la vida perfecta que el resto exhibía como si todo fuera fácil, bonito, sin complicaciones. Antes de apuntarme a CrossFit, podía pasarme horas deslizando el dedo por la pantalla, comparándome, preguntándome por qué mi vida no era así.
Pero ahora… ahora era distinto. Ya no sentía esa urgencia de meterme en Instagram cada cinco minutos, de validar mi existencia a través de la de los demás. Ya no me preocupaba tanto si mi vida

encajaba en una estética cuidada o si mi reflejo en el espejo cumplía con los estándares que yo misma me había impuesto.

Sonreí para mí misma, guardando el móvil sin abrir ninguna aplicación. No tenía necesidad de ver qué estaba haciendo el resto del mundo. Hoy lo único que me importaba era lo que estaba haciendo yo.

Me quedaban muchas cosas por aprender, muchas barreras por romper, pero por primera vez en mucho tiempo, no me preocupaba tanto por el final del camino. Estaba disfrutando del proceso. Y eso, para alguien como yo, ya era un cambio enorme.

14
Pasta al pesto

Los días en la oficina habían adquirido un nuevo ritmo. Desde que Adrián y su equipo habían desembarcado con su rediseño de marca, las reuniones eran más frecuentes, las interacciones más inevitables. Al principio pensé que iba a ser incómodo, un recordatorio constante de lo que una vez fuimos, pero lo cierto es que Adrián sabía moverse con la naturalidad de quien nunca carga con el peso del pasado.
Y eso me cabreaba.
Él seguía siendo el mismo: encantador, carismático, con esa manera de hablar que convertía cualquier comentario en algo interesante. Conectaba con todo el mundo sin esfuerzo, se integraba sin problemas en la dinámica de la oficina, y lo que más me jodía era que parecía disfrutarlo.
Yo, en cambio, tenía que recordarme constantemente que esto no significaba nada. Que el pasado era el pasado. Que ya no me afectaba. Lo peor no era que estuviera allí. Lo peor era que notaba sus miradas. Pequeñas pausas entre correos y reuniones en las que le pillaba observándome, como si intentara descifrar algo que se le escapaba.
—¿Qué? — solté un día, cuando me miró de reojo por tercera vez en diez minutos.
Adrián se inclinó en su silla, con su típica expresión de "¿quién, yo?".
— Nada.
— Venga ya. Habla.
Él esbozó una sonrisa antes de responder:
— Es curioso verte así. Tan… ¿determinada? No sé cómo explicarlo.
— Explícalo.
— Es como si hubieras cambiado de piel. Como si ahora fueras la versión que siempre estuvo ahí, pero que no terminaba de salir.
Me tensé sin querer.

— ¿Y eso qué significa?
— Nada malo — levantó las manos en gesto de rendición. — Solo que te veo diferente.
— ¿Mejor o peor?
Adrián sonrió de lado, ese gesto que en su momento me habría desarmado.
— Definitivamente mejor.
No supe qué responder. Parte de mí quería tomárselo como un cumplido, pero otra parte sabía que lo que en realidad quería decir era: "Ahora eres la persona que yo quería que fueras".
No porque me quisiera más ahora. No porque le importara de verdad. Sino porque siempre había tenido esa manía de querer moldear todo a su alrededor.
Ese día, al terminar la jornada, me encontraba apagando el ordenador cuando escuché su voz justo detrás de mí.
— Marta.
Me giré y allí estaba, con su chaqueta perfectamente colocada, su reloj brillando bajo la luz de la oficina y esa expresión de quien tiene todo bajo control.
— ¿Qué pasa? — pregunté, recelosa.
— ¿Tomamos algo? Pestañeé.
— ¿Cómo?
— Venga, un par de cervezas. Como en los viejos tiempos. Solté una risa seca.
— ¿Los viejos tiempos? No sé si te has dado cuenta, pero ya no estamos en ellos.
— Precisamente por eso — apoyó una mano en el borde de mi escritorio y se inclinó ligeramente hacia mí. — No nos vendría mal ponernos al día.
Negué con la cabeza, con una sonrisa de incredulidad.
— ¿Y qué hay que ponerse al día, Adrián? Nos vemos todos los días aquí.
— Pero aquí no hablamos de verdad — insistió, con su tono relajado de siempre. — Venga, lo peor que puede pasar es que terminemos echándonos unas risas.

Y ahí estaba otra vez. Esa forma de decir las cosas como si todo fuera sencillo, como si el pasado no pesara, como si no hubiera cicatrices en cada conversación.
En otro momento habría aceptado. Habría ido sin pensarlo, habría dejado que me convenciera de que todo estaba bien.
— Lo siento, pero no puedo.
Vi su expresión cambiar levemente. No lo suficiente para cualquiera, pero lo suficiente para mí.
— ¿Otra vez el CrossFit? — preguntó, con una mezcla de burla y curiosidad.
— Sí, otra vez el CrossFit.
— ¿No te cansas nunca?
— ¿No te cansas tú de subestimarme?
No lo dije con malicia, pero tampoco suavicé el golpe. Vi cómo sus labios se separaban un poco, sorprendido. Luego sonrió de lado.
— Tienes razón. No sé en qué estaba pensando. Me colgué el bolso al hombro.
— Adrián, no soy la misma.
— Ya me di cuenta.
Nos miramos durante un segundo. Un segundo que lo dijo todo. No había vuelta atrás.
Él intentaría encontrar la forma de volver a entrar en mi vida. Y yo tenía que ser lo suficientemente fuerte para no dejarlo.
Esa intensidad con Adrián no me gustaba. Sentía que me consumía, que me arrastraba a un terreno en el que no quería estar. Y en ese momento, me arrepentí profundamente de no haberme apuntado a entrenar. Pensé que dejar descansar los músculos un día me vendría bien, pero ahora necesitaba algo, lo que fuera, para soltar todo lo que sentía.
El móvil vibró en mi bolso y recé porque fuera Julia proponiéndome una cerveza de emergencia. Pero cuando lo saqué, mi sorpresa fue otra.

> **Álex**
> *Oye, hoy he visto que no estabas apuntada a clase y me apetece verte.*

¿Quedamos, tomamos algo y cenamos juntos?

No quiero que penséis que Álex era un sustituto de Adrián, porque no era así.
Pero Álex era una bocanada de aire fresco, un recordatorio de todo lo que podía ser sin censuras, sin expectativas, sin miedos. Desde que le conocí, sentí que su forma de ver la vida era libre, sin ataduras, y que al estar a su lado, de alguna manera, yo también podría aprender a serlo.
Por eso, no dudé ni un segundo en aceptar su invitación.
Cuando me mandó la ubicación del restaurante, me di cuenta de que no estaba demasiado lejos de mi casa, a unos veinte minutos andando. Me subí al metro casi por los pelos, planeando llegar con algo de tiempo para retocarme en el baño antes de que él apareciera.
Pero cuando giré la esquina y vi la terraza del bar, me di cuenta de que ya estaba allí.
Llevaba un jersey marrón ajustado, del que asomaba la parte inferior de una camiseta blanca de manga corta. Combinaba con unos vaqueros de corte relajado y unas zapatillas Adidas desgastadas con ese aire despreocupado que siempre le acompañaba. Encima, un abrigo de paño color chocolate que cerraba el conjunto a la perfección. El pelo, perfectamente despeinado, y unas Ray-Ban cubriendo sus ojos mientras los últimos rayos del sol se reflejaban en su piel.
Joder.
Inconscientemente, reduje el paso. Quería observarlo un poco más, estudiarlo desde la distancia, memorizarlo.
Álex tenía una belleza innata, de esas que no necesitan esfuerzo. Ni filtros. Ni poses. Era de los que simplemente existen, y aún así, te descolocan.
Y cuando me vio aparecer, se le dibujó una sonrisa enorme, de esas que se te contagian sin remedio.
—¿Tienes que ser siempre tan puntual? —me quejé entre risas.
Se levantó para saludarme y, en un extraño momento de torpeza compartida, nuestras caras chocaron al intentar decidir si iba a ser

un beso en la mejilla o algo más. Terminamos muertos de risa, fundiéndonos en un abrazo cálido, de esos que duran un segundo más de lo necesario.
—¿Qué pasa, ya no puedes vivir sin verme? —bromeé, mirándole de reojo mientras me sentaba.
—Puede que no. —respondió, con una sonrisa tan desarmante que sentí el estómago encogerse.
La tarde pasó volando. Hablamos de todo y de nada a la vez, de esos temas que van saltando de un sitio a otro sin que te des cuenta. De su trabajo, de lo que hacía últimamente, de lo absorbente que podía llegar a ser el mundo del diseño y la arquitectura cuando los clientes no tienen ni idea de lo que quieren.
Yo me quejé de mi oficina, de lo surrealista que era trabajar apagando fuegos en redes sociales y lidiando con campañas que nunca parecían ser suficientes para Laura. También salió a la luz Adrián, aunque lo mencioné de pasada, como si fuera un dato irrelevante. Y luego nuestras familias, lo complicadas que podían ser, el peso de las expectativas que nunca pedimos pero que siempre parecían estar ahí.
Cuando la conversación derivó en Julia y Iván, aproveché. Nunca venía mal una opinión masculina al respecto.
—Bueno, necesito que me digas con total honestidad qué opinas de esto. —dije, apoyando los codos en la mesa—. Julia cree que su novio le está poniendo los cuernos, tiene sospechas, ha visto cosas raras y ahora está decidida a seguirle la pista para confirmarlo.
Álex se inclinó hacia atrás en la silla y frunció el ceño, como si estuviera procesando toda la información.
—Vaya tela. —exhaló—. ¿Y tú qué opinas?
—Pues… —suspiré—. En el fondo, me encantaría decirle que lo mejor que puede hacer es sentarse con él y hablarlo como una persona madura y civilizada.
—Pero…
—Pero, honestamente, si yo estuviera en su lugar, probablemente haría lo mismo.
Álex soltó una carcajada y negó con la cabeza.
— Sois terribles.

—Oye, no es tan descabellado. —le miré con los ojos entrecerrados —. No quieres sentarte a hablar con alguien que te puede mentir a la cara, lo que quieres es pruebas.
—¿Y qué vais a hacer exactamente? ¿Poneros gabardinas y seguirle por Madrid?
—No hemos descartado esa opción. —reí—. Pero estamos planeando algo más estratégico.
Álex me miró con esa mezcla de incredulidad y diversión que me sacaba de quicio y me encantaba a partes iguales.
—Vale, pero si le descubrís en plena faena, ¿qué haréis?
Me quedé en silencio un momento, porque la verdad no tenía ni idea.
—No hemos llegado a ese punto de la planificación.
—Ya veo. Planes de calidad.
—¡Oye! —le di un leve empujón en el brazo—. No te burles.
—No me burlo —dijo, con una sonrisa de medio lado—. Solo intento entenderos.
—Lo que pasa es que nosotras, a diferencia de vosotros, tenemos instinto.
—Ah, claro. —asintió, fingiendo estar de acuerdo—. Y ese instinto nunca os falla, ¿no?
—Casi nunca.
Álex rio y se apoyó en la mesa, observándome con detenimiento.
—Oye, ahora en serio… ¿tú qué crees? ¿Iván es ese tipo de tío? Mi expresión se ensombreció un poco.
—No lo sé. Siempre me ha parecido un buen tipo, la verdad. Pero Julia lleva tiempo sintiéndose rara, y yo confío en lo que siente. Si hay algo que no cuadra, tengo que apoyarla en esto, aunque no esté de acuerdo en cómo lo quiere hacer.
Álex se quedó pensativo y luego asintió despacio.
—Eso es lo que haría un buen amigo.
Sonreí, sintiendo que la conversación había dado un pequeño giro hacia algo más profundo.
—Bueno, ¿y tú? ¿Cuál es tu consejo de hombre sabio y racional?
—Que si es culpable, se va a delatar solo tarde o temprano. Y que si es inocente, le va a joder que no confíe en él.

Me mordí el labio. Sabía que tenía razón, pero Julia no era de las que esperaban a que la verdad se revelara sola.
—Lo sé. Pero ¿y si realmente la está engañando? Si espera y lo descubre demasiado tarde, va a ser peor.
Álex suspiró.
—Pues entonces, que saque su gabardina y su lupa de detective.
Solté una carcajada, aliviando la tensión.
—Lo haré saber.
Álex me sonrió y, por un momento, sentí que esta conversación, aunque ligera, había dejado una pequeña huella. Me gustaba hablar con él de estas cosas. Me gustaba cómo me miraba cuando lo hacía. Como si realmente le interesara lo que tenía que decir.
Nos quedamos en silencio por un momento, pero lejos de ser incómodo, se sentía fácil. Natural. El sonido del bar seguía de fondo: el tintineo de los vasos, el murmullo de conversaciones superpuestas, la música de fondo lo suficientemente baja como para no entrometerse. Pero yo solo podía centrarme en la forma en la que Álex me miraba.
—¿Qué? —pregunté con una sonrisa, notando el calor que se instalaba en mi pecho.
—Nada —respondió, con esa media sonrisa suya, la que siempre parecía esconder algo—. Solo que… me gusta verte así.
—¿Así cómo?
—Relajada.
Me eché hacia atrás en la silla, arqueando una ceja.
—¿Y normalmente no lo estoy?
—No así. —Se encogió de hombros—. Sueles estar en modo "tengo mil cosas en la cabeza y ninguna resuelta".
Bufé, divertida.
—Vaya, qué observador.
—Solo cuando algo me interesa.
Algo en su forma de decirlo me dejó sin respuesta. No fue la típica frase dicha por decir. Fue algo más. Algo que se quedó suspendido entre los dos.
Y fue en ese instante, con la luz cálida reflejándose en su piel y su mirada fija en la mía, que me di cuenta de lo cerca que estábamos.

De lo fácil que era perderse en ese momento. Sentí cómo el aire se volvía denso entre nosotros, cómo el ruido del bar parecía desvanecerse. Álex seguía inclinado sobre la mesa, su mirada fija en la mía, y yo no podía apartar la vista de sus labios.
Era inevitable.
Él también lo notó, porque su sonrisa se desvaneció un poco, como si en su cabeza estuviera debatiendo lo mismo que yo.
Di un paso en falso, un pequeño movimiento de más hacia él, y en menos de un segundo sus labios rozaron los míos.
Suave.
Casi como una pregunta.
Un roce apenas perceptible, pero que hizo que mi piel se erizara de pies a cabeza.
Nos quedamos ahí, en ese limbo de no saber si seguir adelante o retroceder, con nuestras respiraciones mezclándose. Pero entonces, él fue el que decidió responder.
Su mano subió a mi mejilla, su pulgar acarició mi piel con una ternura que contrastaba con la tensión del momento. Y, sin más, me besó.
No como la primera vez el otro día en mi casa, donde el deseo había nublado todo lo demás.
Esta vez fue lento. Seguro.
Como si quisiera saborearlo, como si no hubiera prisa.
Como si quisiera hacerme entender que esto no era un beso más, sino algo más grande.
Y cuando nuestras lenguas se encontraron, cuando la presión de sus labios contra los míos se intensificó, supe que estaba perdida. Porque ese beso no se parecía a ninguno de los que había dado antes.
Se separó un poco de mí, con cuidado, y casi en un susurro me dijo:
— Te invito a cenar, me muero de hambre.
Y yo también me moría de hambre, pero de él...
Tragué saliva, intentando recomponerme, pero mis neuronas estaban completamente fritas por culpa de ese beso.
—Vale, ¿dónde vamos? —pregunté, alzando una ceja.
—A mi casa.

Lo dijo con tanta naturalidad que, para cuando quise darme cuenta, ya estaba de pie, listo para irnos, como si nunca hubiera existido otra opción.
—¿A tu casa? —repetí, más por procesarlo que por sorpresa. Él sonrió de lado.
—Sí. ¿Algún problema?
Negué con la cabeza, sintiendo una chispa de anticipación recorrerme.
—Ninguno.
Álex esbozó una sonrisa.
—¿Qué pasa? ¿Tienes miedo?
—¿Miedo? — solté una risa nerviosa, cruzándome de brazos—. Por favor…
—Entonces vamos —me guiñó un ojo y me tendió la mano, como si me estuviera desafiando.
Respiré hondo, pero no dudé.
Su casa se encontraba a tan solo dos minutos del restaurante.
Ahora entendía por qué había llegado tan rápido.
Mientras caminábamos, la tensión inicial empezó a disiparse. No del todo, claro, pero lo suficiente como para que la idea de estar a punto de entrar en su casa no me hiciera hiperventilar. Álex iba a mi lado, con esa tranquilidad que siempre parecía envolverlo. Yo, en cambio, tenía el estómago revuelto, pero esta vez no por nerviosismo, sino por expectación.
Cuando llegamos a su portal, sacó las llaves y, antes de abrir la puerta, me miró con una media sonrisa.
—¿Lista?
—No sé, ¿qué voy a encontrarme? ¿Un zulo lleno de pósters de culturismo y batidos de proteínas?
Álex soltó una carcajada mientras empujaba la puerta.
—Me ofende que pienses eso de mí.
Subimos en el ascensor, y cuando llegamos al último piso, me di cuenta de que estábamos en un ático. Abrió la puerta y, en cuanto puse un pie dentro, entendí que Álex no era un tío cualquiera y, desde luego, su casa tampoco lo era.

Su piso tenía algo especial. No era grande, pero cada rincón estaba cuidado con un gusto impecable. El suelo de madera clara contrastaba con las paredes en tonos neutros, y las vigas vistas del techo le daban ese aire industrial que encajaba tan bien con su personalidad. Un enorme ventanal en la sala de estar dejaba entrar la luz de las farolas de la calle, y a través de él se veía una pequeña terraza con plantas estratégicamente colocadas.

Pero lo que más captó mi atención fue la pared del fondo, llena de estanterías con bocetos, maquetas y libros de arquitectura. Había modelos de madera de edificios, planos enrollados y una mesa de trabajo con herramientas y lápices dispersos.

—No me esperaba menos de un arquitecto —comenté, observando todo con curiosidad—. Me encanta.

—Me alegra que no hayas encontrado los pósters de culturismo —bromeó mientras dejaba las llaves sobre una repisa.

Me reí y dejé mi bolso en el sofá.

—¿Entonces, qué toca? ¿Tour guiado por el piso o directamente nos ponemos con la cena?

—Pasta al pesto —dijo con seguridad mientras se dirigía a la cocina —. Es mi especialidad.

—Mmm… qué casualidad, justo mi plato favorito —mentí descaradamente mientras me apoyaba en la encimera.

—No hace falta que me digas lo que quiero oír, Marta, igual te la voy a hacer —me guiñó un ojo y sacó los ingredientes.

Me puse a su lado y lo ayudé a cortar los ingredientes mientras él trituraba la albahaca, los piñones y el queso en un mortero. El olor inundó la cocina, y en ese pequeño espacio, entre risas y bromas, la tensión volvió a instalarse, pero de una forma diferente.

Nuestros brazos se rozaban al movernos, nuestras miradas se cruzaban más de la cuenta. Álex se inclinó sobre mí en un momento para alcanzar un cuenco, y su cercanía me hizo contener la respiración.

—No te pongas nerviosa —susurró, con una sonrisa divertida.

—¿Yo? Para nada —respondí, intentando mantener la compostura mientras removía la pasta con más entusiasmo del necesario.

Cuando por fin nos sentamos a la mesa, el ambiente estaba cargado de electricidad contenida. La conversación fluía, pero había algo en la forma en la que Álex me miraba, en la forma en que pasaba la lengua por sus labios entre bocado y bocado, que hacía que todo pareciera más intenso.

Cuando terminamos de cenar, recogimos los platos en un silencio lleno de significado. Y cuando, sin pensarlo demasiado, me giré para alcanzar una copa de vino, Álex estaba justo detrás de mí, demasiado cerca.

No me dio tiempo a reaccionar. Su mano se deslizó hasta mi cintura, y en un movimiento suave, me giró hasta quedar cara a cara con él.

—¿Qué pasa? —susurré, aunque ya sabía la respuesta.

Él no dijo nada. Solo me miró un instante, con una expresión intensa y decidida, antes de inclinarse y besarme de nuevo. Pero esta vez no fue como en la terraza del bar. No hubo dudas ni titubeos.

Su lengua trazó un camino seguro contra la mía, y sus manos se colaron bajo mi camiseta sin prisa. Se detuvo en mi cintura, acariciándola con los pulgares mientras su cuerpo me arrinconaba suavemente contra la barra de la cocina.

Su mano recorrió mi espalda y, con un movimiento ágil, me giró, dejándome de espaldas a él, con las palmas apoyadas en la mesa. Su aliento cálido chocó contra mi nuca y me recorrió un escalofrío cuando sus dedos se deslizaron por mis caderas, bajando lentamente la tela de mis pantalones.

—¿Tienes prisa? — pregunté con fingida calma, aunque mi propio cuerpo traicionaba mi tono.

—Ninguna. Pero tampoco quiero que cambies de opinión.

No iba a hacerlo. No cuando el roce de sus labios en mi cuello me tenía al borde de la rendición.

Me giró de nuevo y me empujó suavemente hacia atrás hasta que sentí la firmeza de la encimera contra mi espalda. En un movimiento fluido, sus manos se posaron en mis muslos y, sin previo aviso, me alzó para sentarme sobre la superficie fría.

—¿Siempre tienes que cogerme así? — pregunté en un susurro entrecortado, con las piernas aún colgando a los lados de su cintura.

—No puedo evitarlo — respondió con una sonrisa ladeada, mientras sus manos dibujaban caminos sobre mi piel—. Me gusta levantarte como si nada.
Mis dedos se enredaron en su pelo mientras nuestras bocas volvían a encontrarse con urgencia.
—Quítate la camiseta — le pedí en un hilo de voz.
—A sus órdenes — respondió divertido antes de hacerla desaparecer por su cabeza.
No pude evitar recorrer con las manos su pecho desnudo. Sus abdominales se contrajeron cuando dejé un beso justo en su ombligo, y la risa entrecortada que escapó de su garganta me confirmó que le gustó.
—No juegues sucio, Marta.
—¿Quién está jugando?
Con un movimiento rápido, me alzó de la cintura y me llevó hasta su habitación. Me dejó caer sobre la cama y, antes de que pudiera reaccionar, su boca ya estaba recorriendo mi abdomen con besos lentos y húmedos.
Me arqueé bajo su toque, sintiendo cómo su lengua descendía peligrosamente por mi vientre.
—Álex… —supliqué, sin saber exactamente qué le estaba pidiendo.
Él sonrió contra mi piel.
—Dime qué quieres.
Mis dedos se clavaron en su espalda mientras lo atraía hacia mí, sin necesidad de palabras.
Álex se tomó su tiempo, recorriendo mi cuerpo con la lengua, los dientes, las manos… explorándome sin prisa, sin dejar ni un centímetro sin atención.
Cuando finalmente nuestros cuerpos se encontraron, nos movimos juntos, en sincronía, sin prisa pero con una intensidad que me hizo perder la noción del tiempo. Su boca buscaba la mía entre suspiros entrecortados, su mano enredada en mi pelo, sus caderas encajadas con las mías en un vaivén que me hizo perder el control.
Y cuando el clímax nos alcanzó, fue una descarga eléctrica en cada centímetro de mi piel.

Él se dejó caer a mi lado, su pecho subiendo y bajando al mismo ritmo que el mío.
—No quiero moverme en un buen rato — confesó con la voz ronca, pasando una mano por su pelo revuelto.
Yo tampoco quería, pero sentí la tentación de bromear.
— No me digas que estás viejo ya.
Se giró sobre un codo, alzando una ceja.
— ¿Acaso quieres ponerme a prueba?
Le sonreí, deslizándome sobre él hasta quedar a horcajadas sobre su cuerpo.
— Tú dime… ¿te quedan fuerzas?
Él soltó una risa grave, me sujetó de la cintura y, en un movimiento rápido, me giró hasta dejarme bajo su cuerpo otra vez.
— ¿Tú qué crees?
Y entonces, la noche volvió a empezar.
Cuando finalmente los dos decidimos que, al menos por aquella noche, era suficiente, nos quedamos tumbados uno frente al otro. Yo deslizaba los dedos por su brazo con movimientos lentos, mientras él hacía lo mismo con mi pelo, enredando algunos mechones entre sus dedos. Quería quedarme allí con él, en ese espacio que se sentía tan seguro, tan mío, tan nuestro.
—¿Te quedas a dormir? —su voz me sacó de mis pensamientos.
Levanté la mirada y me encontré con sus ojos fijos en los míos,
llenos de una calidez que me desarmó.
—¿Eso quieres? ¿Me dejarás dormir o tendré que ir mañana al trabajo sin haber pegado ojo?
Álex sonrió de lado, con esa expresión de quien ya tiene la respuesta antes incluso de haber hecho la pregunta.
—Prometo dejarte descansar… ahora, cómo reaccione por la mañana ya no es cosa mía.
No pude evitar soltar una risa, negando con la cabeza.
—Está bien, te creeré —murmuré antes de inclinarme para darle un beso suave—, pero al menos podrías prestarme un cepillo de dientes y algo de ropa para dormir, ¿no?
—Eso está hecho.

Se levantó de inmediato y, en cuestión de segundos, volvió con un cepillo de dientes nuevo y una camiseta suya, de esas enormes que probablemente me quedaran como un vestido.
—No me preguntes por qué tengo cepillos de dientes sin usar —bromeó mientras me los pasaba—, mejor quédate con la idea de que siempre estoy preparado para cualquier emergencia.
—Claro, muy previsor tú —me burlé, cogiéndolo todo antes de dirigirme al baño.
Mientras me lavaba los dientes y me ponía su camiseta, no pude evitar mirarme en el espejo y notar la sonrisa tonta que se me había quedado en la cara. Sí, definitivamente me gustaba estar aquí.

15
Cuenta atrás

El sol apenas despuntaba cuando me desperté. No necesitaba mirar el reloj para saber que era demasiado temprano, pero mi cuerpo, acostumbrado al ritmo frenético de la oficina y ahora también al de los entrenamientos, había decidido que ya era suficiente descanso.
Me giré lentamente en la cama intentando no molestarle. Álex seguía dormido. Tenía un brazo doblado bajo la almohada y el otro descansaba sobre su abdomen, la sábana apenas cubriéndolo hasta la cintura. Me mordí el labio sin poder evitar sonreír. ¿Cómo podía verse tan en paz? Tan… perfecto.
No quería despertarlo. No quería romper ese momento.
Deslicé con cuidado mi cuerpo fuera de la cama y busqué mi ropa por la habitación en el más absoluto silencio, intentando no hacer ruido al vestirme. Antes de salir, me acerqué a la encimera de la cocina y arranqué una hoja de una libreta que había allí.

"No quería despertarte. Nos vemos pronto.
PD: Si Pistacho pudiera hablar, seguro que te pediría explicaciones de por qué no he pasado la noche en casa. Que tengas un buen día, guapo."

Dejé la nota junto a su cafetera, segura de que sería lo primero que buscaría al despertar. Me di media vuelta, eché un último vistazo a su figura dormida y salí, sintiéndome ligera… y un poco triste por no haberme quedado a verle despertar.
Cuando llegué a casa, Pistacho estaba en la puerta esperándome con esa mirada de "me has abandonado" que solo un gato puede perfeccionar.
—No me mires así, ni que hubieras estado toda la noche despierto esperándome —dije, mientras abría su lata de comida y la servía en

su plato.
Se lanzó sobre ella sin dignarse a responderme.

Cuando llegué a la oficina, mi escritorio me recibió con una avalancha de notas adhesivas, correos sin responder y un calendario que parecía burlarse de mí con sus fechas límite cada vez más apretadas. Nada nuevo, pero hoy pesaba más.
Me pasé una mano por la cara antes de dejarme caer en la silla.
¿Desde cuándo el trabajo se había convertido en una cuenta atrás interminable? ¿Desde cuándo mi mayor motivación era simplemente tachar tareas de una lista y no disfrutar realmente de lo que hacía?
—Hola, reina de las malas caras —Sonia apareció a mi lado con su café en la mano—. No me digas nada, ¿el día ya está siendo una mierda?
Puse los ojos en blanco y asentí.
—Es que no puedo más. Todo lo que hago es lo mismo, una y otra vez. Campañas vacías, estrategias copiadas de la competencia, contenido que nadie recuerda al día siguiente.
Sonia se apoyó en mi mesa y me miró con interés.
—¿Y qué harías si pudieras elegir?
Abrí la boca para responder, pero me quedé en blanco. ¿Qué haría? ¿Qué quería hacer?.
Me removí en mi silla, incómoda.
—No sé… tal vez algo más creativo, algo que realmente signifique algo para mí.
Sonia arqueó una ceja.
—¿Cómo qué?
—No sé… escribir, tal vez —solté sin pensar demasiado.
—¿Escribir?
—Sí… —exhalé despacio—. Siempre me ha gustado. A veces pienso en escribir algo sobre lo que estoy viviendo, sobre todo este proceso de cambio, de aprender a quererme, a dejar de compararme con el resto… No sé, como una historia juvenil, algo que hubiera querido leer cuando era adolescente.
Sonia sonrió de lado.
—Me encanta. ¿Y por qué no lo haces?

Me reí sin ganas.
—Porque no soy escritora, Sonia. No tengo ni idea de por dónde empezar, ni si a alguien le interesaría lo que tengo que decir.
Ella me miró fijamente, con esa expresión que usaba cuando estaba a punto de dar en el clavo.
—Marti, ¿y desde cuándo necesitas permiso para hacer algo que te gusta?
Me mordí el labio y aparté la mirada hacia la pantalla del ordenador.
—No sé. No es el momento.
—¿No es el momento o te da miedo que no salga perfecto? Porque si esperas a que todo sea seguro y predecible, seguirás aquí, quejándote de campañas que ni siquiera te importan.
Bufé y le di un trago a mi café.
No quería seguir con la conversación. No quería pensar en lo que realmente quería hacer, porque si lo hacía, tendría que admitir que mi vida necesitaba un cambio.
—En fin, que empiece el día —dije, abriendo el correo con resignación.
La mañana transcurrió entre reuniones innecesarias, correos que no me apetecía contestar y un timeline de redes sociales repleto de tendencias absurdas que Laura seguro que querría implementar sin pensárselo dos veces.
Para cuando el reloj marcó las doce y media, mi energía estaba bajo mínimos y el café ya no hacía efecto. Sonia había desaparecido en alguna reunión de última hora, así que me quedé sola en mi sitio, con la cabeza apoyada en la mano y el ratón en la otra, haciendo scroll sin ganas por un excel que parecía no tener fin.
Fue entonces cuando mi móvil vibró con un mensaje.

Julia
Mañana es el día.
El PLAN P se pone en marcha.

Parpadeé, intentando procesar la información.

Marta
¿QUÉ?
¿Así, sin anestesia?

Julia
Así es, cariño. Iván tiene una cena con "compañeros del trabajo" y es la ocasión perfecta.
Nos hemos currado esto demasiado como para dejar pasar la oportunidad.

No pude evitar soltar una carcajada. Julia tenía una capacidad sobrehumana para convertir cualquier tragedia en una película de acción.
—¿De qué te ríes?
La voz de Adrián me sacó del chat de WhatsApp y casi me hizo saltar en la silla. Me giré y ahí estaba él, con los codos apoyados en la mesa, mirándome con una media sonrisa bastante interesado.
—Nada, tonterías.
—Venga ya, te has reído como si te hubieran dado vacaciones ilimitadas. —Se inclinó un poco más hacia mí—. ¿Un chico nuevo en tu vida?
Le sostuve la mirada con diversión.
—¿Y si fuera así?
Adrián enarcó una ceja y apretó la mandíbula, pero intentó disimular su incomodidad adoptando su pose de chico despreocupado.
—No pasa nada, Marti. Me alegra que estés conociendo a gente.
Ahí estaba. El pequeño matiz de celos en su voz, la ligera tensión en sus facciones.
¿Adrián celoso?.
Esto sí que era nuevo.
Me incliné sobre la mesa, con una sonrisa traviesa.
—Bueno, digamos que hay alguien con quien me lo paso muy bien.
Adrián se mojó los labios y asintió lentamente, como si procesara cada palabra.
—Me alegro por ti.
Mentiroso.

Lo conocía demasiado bien. Su orgullo estaba herido y le costaba admitirlo.
—¿Y tú? — pregunté con fingida curiosidad—. ¿Sigues con tu misma vida perfecta y planificada?
Adrián se quedó callado un segundo antes de responder.
—Algunas cosas han cambiado.
—¿Ah sí? — arqueé una ceja—. Vaya, pensaba que tú no cambiabas nunca.
Él soltó una risa seca y me miró de una forma que, en otro momento de mi vida, habría hecho que se me acelerara el pulso.
—Todo el mundo cambia, Marti. Aunque algunos tardamos más en darnos cuenta.
La manera en la que lo dijo, con esa calma estudiada, casi me hizo dudar de sus intenciones.
—Ya — respondí con una sonrisa enigmática—. Supongo que sí.
Mi móvil vibró de nuevo con otro mensaje de Julia, sacándome de la conversación.

Julia
Prepárate. Mañana entramos en acción.

Me mordí el labio, sintiendo la emoción mezclada con la adrenalina.
—¿Algo interesante? — preguntó Adrián, con una ceja arqueada.
Bloqueé el móvil con un gesto despreocupado.
—Mucho.
Le guiñé un ojo y me giré de nuevo a la pantalla, dejando que se preguntara qué o quién me lo estaba haciendo pasar tan bien.
A la una y media, aproveché que la gente aún no había vuelto de comer para llamar a Julia. No había dejado de pensar en el maldito "Plan P" y necesitaba que me contara, con pelos y señales, qué demonios había ideado para mañana. Porque sí, "Plan P" no era un nombre al azar, venía de "Plan Pillada", como bien le gustaba llamarlo a Julia, porque si había algo en lo que era experta, además de detectar red flags a kilómetros, era en poner nombres ridículamente obvios a sus estrategias.

—Sabía que no ibas a aguantar sin llamarme — dijo con su tono de satisfacción absoluta—. Pensé que lo harías antes, la verdad.
—Oye, no me provoques. He estado ocupada, además… he tenido que esquivar a Adrián todo el día.
—¿Ah, sí? — preguntó, divertida—. ¿Qué ha hecho ahora?
—No sé… lo noto raro. Como más presente, más… interesado.
—¿Interesado en qué?
—En mi vida, en lo que hago, en con quién hablo… Me ha preguntado si hay alguien nuevo en mi vida.
Se hizo un silencio corto al otro lado de la línea antes de que Julia soltara un bufido.
—Vaya, qué conveniente.
—Justo lo que pensé. —No pude evitar poner los ojos en blanco—. Pero da igual, hablemos de lo importante. ¿Cuál es el plan maestro?
Julia dejó escapar una risita emocionada.
—Vale, escucha bien porque es infalible. Iván tiene la dichosa cena de "compañeros de trabajo", ¿no?
—Sí…
—Bueno, pues resulta que Ana — la amiga de Julia que trabajaba en el mismo bufete que Iván— ha confirmado que esa cena no existe.
Abrí los ojos de par en par.
—¿Cómo que no existe?
—Que no hay ninguna cena de empresa programada. Ana ha preguntado en su departamento, con la excusa de que ella también estaba interesada en ir, y nadie sabe de qué cena está hablando.
Me llevé la mano a la frente.
—Dios, Julia…
—Ya. — Su tono se volvió serio por un instante—. Así que, querida amiga, vamos a seguirle.
Me quedé en silencio un segundo.
—¿Seguirle?
—Marta, no me mires así a través del teléfono, lo tenemos que hacer.
—Julia…
—Sé lo que vas a decir. Sé que lo más maduro sería sentarme con él, preguntarle directamente y darle la oportunidad de explicarse,

pero… no puedo. No hasta que lo vea con mis propios ojos.
Suspiré.
—Está bien — dije al final, con una sonrisa—. Vamos a seguirle.
—¡Sabía que dirías que sí! No pude evitar reírme.
—Pero que quede claro que si nos pillan, fingimos que pasábamos por allí de casualidad.
—Obviamente. — Su voz sonó más aliviada—. Quedamos mañana antes de que salga de casa, necesito que estemos listas.
—Perfecto. — Miré el reloj—. Me tengo que ir, pero… Julia.
—Dime.
—¿Estás bien?
Hubo una breve pausa antes de que contestara, con un tono más bajo.
—Lo estaré cuando sepa la verdad.
Nos despedimos y volví a mi escritorio con una mezcla extraña de emociones. No podía dejar de pensar en lo que iba a pasar mañana… pero, sobre todo, en la forma en que Julia había dicho esa última frase.

16
Plan P

Me había metido demasiado en el papel, las palabras de Álex ahora me hacían aún más gracia. Pensé que un total look negro era la elección perfecta para pasar desapercibida, y la chaqueta de paño a modo de gabardina era la guinda del pastel. No sé qué era más ridículo, si nuestra misión o el hecho de que me estuviera emocionando como si estuviéramos en una película de espías.

Cuando llegué a casa de Julia eran las cinco y media. Subí las escaleras casi corriendo, porque, aunque todo esto fuera una locura, no podía evitar sentir la adrenalina recorriéndome. Al tocar el timbre, quien me abrió la puerta no fue Julia, sino Iván.

—Hombre, Marta, hace siglos que no te veo por aquí. Pensé que ya no querías juntarte conmigo — dijo con su sonrisa de siempre antes de darme un abrazo fuerte.

—No digas tonterías… Ya sabes, entre el trabajo, el CrossFit y la vida en general, apenas tengo tiempo de nada.

—¿¡Marti, eres tú!? — escuché a Julia gritar desde la habitación.

—De verdad, ¿cómo no os han echado ya de este piso con los berridos que pega? — murmuré con tono teatral, lo que hizo que Iván soltara una carcajada.

—Bueno, guapa, pasadlo bien. Yo salgo ya o al final llegaré tarde.

—Claro, no te entretengo más.

Iván fue a despedirse de Julia con un beso, igual que siempre que los había visto juntos, se veían como la pareja perfecta. Por más que intentaba mentalizarme, seguía costándome creer que lo que Julia sospechaba pudiera ser cierto.

Cuando él cerró la puerta tras de sí, Julia apareció con los brazos cruzados y una ceja arqueada.

—Te he visto congeniar con el enemigo, Marti. Así no, ¿eh? No te dejes engañar por su encanto natural. A mí me ha funcionado durante años, pero creo que por fin me he deshecho del embrujo.

—Estás fatal de la cabeza, de verdad… — negué con la cabeza, riéndome.
Julia recogió su bolso y las llaves, lista para salir de casa, pero en cuanto nos miramos de frente, no pudimos evitar echarnos a reír como dos auténticas desquiciadas. Parece ser que el outfit de "vamos a pillar a tu novio con otra" era algo universal.
—Sabía que no había nadie mejor que tú para este plan, Marti.
—No te engañes, Juls. Nadie más te acompañaría a cometer semejante estupidez. Solo yo.
Salimos a la calle y, al no ver rastro de Iván, pensé que nuestro plan se había acabado antes de empezar. Pero, como siempre, Julia tenía un as bajo la manga.
Sacó su iPhone con una calma pasmosa y empezó a trastear en la pantalla. Unos segundos después, se puso en marcha con total seguridad.
—Juls, por Dios… Dime que no lo tienes en "Buscar mi iPhone". Julia me miró con una sonrisa de superioridad.
—Marta, ante situaciones complicadas, soluciones drásticas. ¿Cómo si no íbamos a poder seguirle? Si nos poníamos detrás de él a cinco pasos, nos iba a pillar en la primera esquina.
Me llevé la mano a la cara y solté un suspiro.
—Esto se nos está yendo de las manos…
Julia y yo caminábamos rápido, pegadas a la pared como si realmente estuviéramos en una operación secreta. Yo no sabía si reírme o morirme de vergüenza, pero el brillo en los ojos de Julia dejaba claro que esto era la adrenalina que necesitaba.
—Vale, lo tengo. Está en la zona de Chueca. — Julia apretó el paso, con el móvil pegado a la mano como si fuera un GPS de última generación.
—¿Y qué hacemos cuando lleguemos? ¿Pedirle el menú del día o directamente una confesión con luces de interrogatorio? — le susurré, intentando seguirle el ritmo sin parecer una lunática.
—Vamos a asegurarnos primero de que está con alguien. Luego ya improvisamos.
—Ah, claro, sí. Improvisar, como buenas agentes de la CIA…

Cuando giramos la esquina, Julia bajó un poco el móvil y miró hacia el frente.
—Ahí está.
Yo seguí la dirección de su mirada y lo vi. Iván estaba en una terraza bastante mona, sentado con una copa de vino en la mano y… una chica frente a él.
Tragué saliva.
—Vale… — susurré.
La chica no era precisamente una amiga con pinta de estar dándole consejos sobre su relación. Era rubia, elegante, con una melena perfecta y un vestido negro ajustado. Sonreía, inclinándose hacia él de forma demasiado cercana, con esa mirada que no dejaba lugar a dudas.
Julia, a mi lado, se quedó inmóvil.
—Ahí lo tienes.
Por primera vez en toda la tarde, su tono de voz no sonaba ni divertido ni exaltado. Sonaba vacío.
Sentí cómo su mano se aferraba a mi brazo, como si necesitara un punto de apoyo para no derrumbarse.
—Juls…
—No, no digas nada.
Nos quedamos allí unos segundos, sin saber qué hacer. Luego, Julia dio un paso al frente.
—Vamos.
—¿Vamos a dónde?
—A saludar.
Mi estómago dio un vuelco.
—Julia, ¿estás segura?
—Marta, este cabrón no se va a salir con la suya.
Me quedé paralizada un segundo, viendo cómo Julia caminaba con paso firme hacia la mesa de Iván. ¿De verdad íbamos a hacer esto? ¿Era demasiado tarde para meterme en un callejón y fingir que no la conocía?.
Pero no podía dejarla sola. Tragué saliva y la seguí, rezando internamente para que esto no acabara en una escena de película mala.

Cuando estábamos a escasos metros de la mesa, Iván levantó la vista y su expresión cambió por completo. Primero, confusión. Luego, sorpresa. Y finalmente… nerviosismo.
—¡Cariño! — exclamó, forzando una sonrisa mientras dejaba la copa de vino sobre la mesa.
La rubia frente a él también levantó la vista. Tenía unos ojos verdes espectaculares y un aire de "sé exactamente lo que hago". Julia se detuvo junto a la mesa y cruzó los brazos, sin quitarle la vista de encima a Iván.
—¡Vaya, qué coincidencia! — dijo con una dulzura falsa que me puso la piel de gallina.
Iván se removió en su silla.
—Sí, sí… qué sorpresa…
Yo me quedé a su lado, en completo silencio, observando la escena como si estuviera en primera fila de un drama televisivo.
—¿No me vas a presentar? — insistió Julia, con una ceja arqueada.
Iván tragó saliva.
—Eh… claro. Julia, esta es…
—Valeria. — La rubia se adelantó con una sonrisa perfectamente ensayada, extendiendo la mano hacia Julia. — Encantada.
Julia ignoró el saludo y le sostuvo la mirada.
—¿Valeria? — repitió, dejando que el nombre flotara en el aire. Iván carraspeó y se pasó una mano por la nuca.
—Es… una compañera de trabajo.
—Oh, qué bien. — Julia sonrió, pero yo que la conocía bien vi el brillo peligroso en sus ojos. — ¿Y siempre llevas a tus compañeras de trabajo a beber vino entre semana en una terraza monísima?
Iván rió, nervioso.
—No, claro que no. Simplemente… eh… estábamos hablando de un caso.
Julia asintió lentamente, como si estuviera digiriendo la información.
—Ah, claro. Un caso.
Yo solo podía observar, sintiendo cómo mi estómago se encogía de la tensión.
—Y dime, Valeria, ¿de qué trata ese caso tan interesante?
Valeria, que hasta ahora parecía tranquila, empezó a jugar con el

borde de su copa.
—Bueno, ya sabes… estrategias, legislación… Julia ladeó la cabeza.
—¿Legislación? Qué curioso, porque Iván es abogado penalista.
Silencio absoluto.
Iván parpadeó, como si buscara desesperadamente una salida.
—Juls…
—No, no. Continúa. — Se inclinó ligeramente sobre la mesa. — Estoy fascinada con tu historia.
Yo sentí que el aire se volvía denso. Esto no iba a acabar bien.
Finalmente, Valeria suspiró, como si estuviera harta de la farsa.
—Mira, Julia…
Iván la miró de golpe, como si le estuviera rogando en silencio que se callara.
—No. — Julia levantó una mano. — No necesito que me cuentes nada.
Se enderezó, tomó aire y luego miró a Iván con una expresión que mezclaba rabia y decepción.
—Solo quería verte la cara cuando te pillara.
Iván abrió la boca, pero Julia no le dio oportunidad de responder.
—Que aproveche el vino.
Y con eso, se dio media vuelta y se alejó de la mesa.
Yo la seguí de inmediato, sintiendo el corazón latiéndome en la garganta.
—Julia…
—No quiero hablar.
Así que me callé y simplemente caminé junto a ella. Esta vez, no había risas ni emoción en su rostro. Solo una tristeza contenida que me rompía el alma.
—Juls, para… — Volví a intentarlo, sujetándola del brazo con suavidad—. Llevamos andando media hora sin rumbo. Vamos a hablarlo, por favor.
Se detuvo en seco y, cuando se giró para mirarme, sentí que se me encogía el pecho. Tenía el rostro desencajado, los ojos rojos e hinchados por las lágrimas que seguían cayéndole sin control por las

mejillas. No hizo falta que dijera nada. No había palabras que pudieran llenar ese vacío.
Fui directa hacia ella y la envolví en un abrazo tan fuerte que por un momento temí estar ahogándola. Pero no se apartó, no me pidió espacio. Solo se quedó ahí, aferrándose a mí como si eso pudiera sostenerla en pie.
—Lo siento, Marti — murmuró contra mi hombro, con la voz rota.
—No tienes que disculparte, idiota. Llora todo lo que necesites — le respondí, acariciándole la espalda.
Después de un rato, cuando sentí que su respiración se había calmado un poco, la tomé de la mano y la guié hasta la primera terraza que encontramos. Nos sentamos en silencio, pero no pedimos nada. Sabía que no le apetecía hablar, pero también sabía que, en cuanto lo hiciera, el peso de lo que sentía se haría más llevadero.
—No sé qué hacer, Marti — dijo al fin, su voz era apenas un susurro.
—Lo sé… — suspiré—. Pero lo que sí sé es que no te mereces esto.
Julia se mordió el labio con fuerza, como si intentara contener otro torrente de lágrimas. Negó con la cabeza y bajó la mirada hasta
sus manos temblorosas sobre la mesa.
—Me siento como una estúpida. Llevo semanas sintiéndolo, sospechando… y aun así, verlo con mis propios ojos ha sido… — dejó la frase en el aire, sin fuerzas para terminarla.
—No eres una estúpida, Julia. Lo que eres es una persona que ama de verdad. Y cuando amas de verdad, confías. Es él quien ha fallado, no tú.
Se quedó en silencio un momento, respirando hondo como si intentara convencerse de mis palabras. Luego soltó una risa sin humor.
—Y ahora, ¿qué hago?
—Le enfrentas —dije sin dudar.
Julia apretó los labios, como si intentara contener algo dentro.
—No quiero oírlo de su boca. No quiero que me dé excusas, que lo niegue, que intente hacerme sentir que estoy exagerando.

—Lo sé —asentí con suavidad—. Pero tampoco puedes quedarte con esto dentro, Juls. Lo has visto con tus propios ojos. No hay nada que esperar.
Cerró los ojos un segundo, respirando profundo.
—Tienes razón. Se acabó.
Le tomé las manos entre las mías y esperé a que me mirara.
—No tienes que hacerlo ahora, ni mañana. Pero cuando estés lista, cuando sientas que puedes mirarle a los ojos sin romperte, lo harás. Y yo voy a estar a tu lado.
Julia tragó saliva y asintió, limpiándose las lágrimas con el dorso de la mano.
—Gracias, Marti. No sé qué haría sin ti.
Sonreí con ternura y le di un pequeño apretón en las manos.
—Para algo estamos las zorras, ¿no? Esa vez su risa fue más sincera.
Dejé escapar un suspiro cuando llegamos a su portal. No estaba segura de si debía dejarla sola. La conocía demasiado bien, sabía que en cuanto subiera a su piso y cerrara la puerta tras de sí, se rompería de nuevo. Julia siempre había sido la fuerte, la que afrontaba todo con una sonrisa desafiante, pero hasta la persona más firme tiene derecho a derrumbarse de vez en cuando.
No dudé en ofrecerle mi casa. Le dije que se viniera conmigo, que pasara unos días en mi piso para despejar la mente, para aclararse, para no tener que estar sola con sus pensamientos hasta que se sintiera preparada para enfrentarse a lo que fuera que Iván tuviera que decirle. Pero lo rechazó sin dudarlo.
—Tengo que afrontarlo cuanto antes — dijo, con ese brillo de determinación en los ojos que la hacía ser quien era.
Así era Julia. No se escondía, no huía. Yo sabía que eso la hacía fuerte, pero también me aterraba pensar que estaba cargando con todo ese peso sola. No insistí. Sabía que, cuando realmente me necesitara, no dudaría en pedírmelo. Y yo iba a estar allí. Siempre.
De camino a casa sentía una pesadez en el pecho, como si toda la tensión de la tarde se hubiera instalado en mí. No podía encontrarme peor. Todo había sido una absoluta mierda. La escena, la cara de Iván cuando la vio, la desesperación en los ojos de Julia. Me hacía un nudo en el estómago recordar la forma en la que se le

rompió la voz al admitir lo que ya sabía desde hace tiempo pero se había negado a aceptar.
Y, sin embargo, en el fondo, sentí rabia. Rabia porque ella no se merecía eso. Porque nadie que ama de verdad debería ser traicionado de esa manera. Porque en algún momento de nuestras vidas nos han hecho creer que si entregamos el corazón por completo, no lo van a pisotear. Y ahí estaba Julia, con el suyo hecho pedazos, intentando mantenerse en pie con la poca dignidad que le quedaba.
La imagen de Iván besando a otra me revolvió el estómago. Pensé en todas las veces que nos habíamos reído juntos, en todas las cenas y planes compartidos. ¿Cómo podía haber sido tan cabrón? ¿Cómo podía haberse ido a la cama con Julia cada noche fingiendo que todo estaba bien, que no había nada que esconder?
Apreté los puños con fuerza dentro de los bolsillos de mi abrigo. Me dolía por ella. Me dolía porque la amaba como a una hermana y no podía soportar verla así.
Justo cuando llegaba a mi portal, el móvil vibró en mi bolso. Ni siquiera miré la pantalla antes de responder.
—¿Sí? —pregunté sin pensar, y en ese instante recordé la charla de seguridad telefónica que me había dado mi padre. Mierda. Otra vez.
—Oye, me ha encantado la nota, pero te fuiste muy pronto. No me diste tiempo a traerte el desayuno a la cama —la voz de Álex sonó al otro lado del teléfono, con ese tono pícaro que siempre conseguía sacarme una sonrisa, incluso en los peores momentos.
Me apoyé en la pared del portal y suspiré, dejando que su voz me envolviera un poco.
—¿Ah, sí? —sonreí, aunque él no podía verlo—. Tendremos que repetir para ver cómo es ese desayuno en la cama…
—Cuando quieras —respondió sin dudarlo—. ¿Hoy?
Su tono era impaciente, y la verdad es que la idea de refugiarme en su cama, de olvidarme del mundo entre sus brazos, era tentadora. Pero mi cabeza estaba en otra parte.
—De verdad que me encantaría, ¿eh? —murmuré, frotándome la frente con la mano libre—. Pero hoy no puedo. Ha sido un día… bueno, bastante duro.

Hubo un pequeño silencio antes de que él hablara de nuevo, su voz más suave esta vez.
—¿Y eso? ¿Todo bien?
Me mordí el labio. No quería soltarlo todo de golpe, pero sentía la necesidad de hablar, de desahogarme con alguien que no intentara buscar explicaciones lógicas o excusas.
—¿Te acuerdas del estúpido plan que te conté con Julia? —pregunté, apoyando la cabeza contra la pared—. Pues bien, ha sido hoy. Y Álex… ha sido horrible.
—Joder… —su voz sonó grave, seria—. ¿Qué pasó?
—Lo pillamos. No había duda posible. Julia lo vio con sus propios ojos, y su cara… no puedo sacármela de la cabeza. Nunca la había visto así.
—Mierda… —escuché un suspiro al otro lado del teléfono—. ¿Y cómo está ella ahora?
—Destrozada. No quiso venirse a mi casa, dice que quiere enfrentarse a él, aclararlo todo… pero sé que va a ser peor.
—Es fuerte, Marta. Más de lo que crees. Y te tiene a ti, que eso es lo mejor que le puede pasar ahora mismo.
Esas palabras me hicieron sonreír, aunque fuera solo un poco.
—Gracias…
—No me des las gracias. Oye, ¿quieres que vaya a verte?
—No hace falta —negué, aunque la idea me resultaba tentadora—. Solo necesitaba hablar un poco, sacar todo esto de mi cabeza antes de irme a dormir.
—Pues habla todo lo que necesites, aquí estoy.
Y lo hice. Le conté cada detalle, cada gesto, cada palabra de Iván. Cómo Julia había contenido la respiración al verlo con aquella mujer. Cómo su voz se había quebrado cuando me dijo "tenía razón". Cómo había roto a llorar en mitad de la calle y yo no sabía qué hacer más que abrazarla.
Álex no interrumpió en ningún momento. No intentó quitarle importancia ni darme una solución rápida. Solo me escuchó, dejándome sacar todo el nudo de mi pecho. Y cuando terminé, cuando me quedé en silencio sin saber qué más decir, su voz volvió a sonar con esa calidez que tanto me gustaba.

—Ven aquí —susurró.
—¿Qué?
—Que vengas. No te quiero sola después de un día de mierda como este.
Cerré los ojos, dejándome caer contra la pared con una sonrisa cansada.
—Álex…
—No tienes que hablar si no quieres. Ni contarme nada más. Solo quiero que vengas, que cenemos algo, que te tumbes en mi sofá y que me dejes abrazarte hasta que se te pase esta sensación de mierda.
Un escalofrío me recorrió la espalda. No estaba acostumbrada a esto. A alguien que simplemente quisiera estar ahí, sin pedir nada a cambio.
—No voy a ser la mejor compañía ahora mismo… —murmuré.
—No me importa. Silencio.
—¿Estás segura de que no quieres que vaya? —insistió, y me imaginé su gesto serio, su ceño ligeramente fruncido.
—Estoy segura —dije con más convicción esta vez—. Pero gracias… de verdad.
—Marta…
—¿Sí?
—No te acostumbres a decirme que no, ¿eh?
No pude evitar reír, y esa pequeña risa fue lo primero bueno que sentí en todo el día.
—No prometo nada.
—Buenas noches, terremoto.
—Buenas noches, Álex.
Colgué el teléfono y me quedé un rato allí, apoyada contra la pared, con una sonrisa pequeña y sincera en los labios. Sí, el día había sido una mierda. Pero al menos no lo terminaba sintiéndome sola.
No podía irme a dormir sin más, así que no dudé ni un segundo en escribirle un último mensaje a Julia.

Marta

Juls, te quiero. Eres la persona más fuerte y buena que conozco. No te mereces esto, pero sé que vas a

salir de esta más fuerte que nunca.
Estoy aquí, y en cuanto me digas, me planto en tu casa y le partimos las piernas. En serio, lo que necesites.
Te quiero mucho.

Sabía que, al menos, le sacaría una pequeña sonrisa.

17
De mí misma

Las semanas fueron pasando sin darme cuenta, como un torbellino. El trabajo cada vez me asfixiaba más. El mismo bucle de correos, estrategias absurdas y reuniones que parecían no tener fin. Pero lo que realmente me tenía desconcertada era Adrián. Estaba más cercano, más humano. Como si hubiera encontrado una nueva manera de moverse en mi vida, de deslizarse sin que me diera cuenta. ¿Qué significaba eso? Me daba miedo. Me estaba demostrando una cara de él que antes no había visto, o tal vez sí, pero nunca conmigo. Y eso me hacía dudar.

Estos días también había estado en contacto constante con Julia. No la había dejado sola ni un segundo, probablemente más pesada que nunca, pero me daba igual. Si algo tenía claro es que no iba a dejarla enfrentarse a esto sin mí. Era mi mejor amiga, mi persona, y si tenía que ser una lapa humana, lo sería con orgullo.
Después del desastre del "plan P", Julia había tenido el valor de hablar con Iván. No lo había alargado más, no había huido ni se había quedado atrapada en el limbo de la duda. Fue directa, le dijo lo que sabía, lo que había visto, lo que sospechaba. Y lo que más me sorprendió de todo es que Iván no se lo negó en ningún momento.
—Me dijo que no quería mentirme. Que me merecía una explicación.
—¿Y qué? ¿Esperaba una medalla al mérito por eso?
Estábamos sentadas en la cafetería de siempre cuando me soltó aquella bomba.
—No lo sé, Marti. Me contó su versión, como si con eso las cosas fueran a sonar mejor. Según Iván, todo había sido un error. No había sido una relación, no había habido sentimientos, había sido… ¿Un accidente? No, eso era imposible. Pero en su cabeza, parecía que lo justificaba así. Se suponía que estaba arrepentido. Que no había

querido hacerme daño. Que se sentía una mierda por lo que había hecho.
—Pues qué bien por él, ¿quieres que le hagamos un aplauso?
Julia suspiró, revolviendo el café con una cucharilla como si estuviera en trance.
—No sé qué hacer, Marta. No sé si quiero seguir con él, si puedo perdonarlo. Parte de mí quiere darle otra oportunidad, pero la otra parte…
—La otra parte sabe que mereces algo mejor.
Se quedó en silencio, mirándome con los ojos un poco vidriosos, como si no quisiera romperse delante de mí.
—No tengo claro nada. Nada.
La entendía. Lo entendía demasiado bien. Perdonar no es solo decir "vale, sigamos adelante". Perdonar es confiar de nuevo, reconstruir, volver a creer en la otra persona sin que el fantasma del pasado te susurre al oído. Y eso no era fácil.
Así que no le di respuestas, no le dije lo que tenía que hacer. Solo me aseguré de que supiera que estuviera donde estuviera en su decisión, yo iba a estar ahí con ella.

En el box, en cambio, todo iba a mejor. Cada clase era una pequeña victoria. Me sentía más fuerte, más segura, más en casa. Los movimientos iban entrando, la técnica mejoraba, y lo que antes me parecía imposible ahora se sentía alcanzable. Ya no era "la nueva", ya no miraba la pizarra con cara de jeroglífico. Ese sitio ya era mío.

Y Álex… Álex era un punto y aparte.
Todo iba viento en popa. Habíamos compartido más momentos dentro y fuera del box, besos furtivos en los vestuarios cuando nadie miraba, miradas cómplices entre series de repeticiones, risas ahogadas cuando Lucas nos pillaba en medio de alguna broma. Nos habíamos convertido en ese tipo de pareja que no necesita palabras para entenderse.
También hubieron más cenas improvisadas en su piso y en el mío. Pistacho, que al principio se mostraba distante y ofendido por la intrusión de Álex en su territorio, había empezado a tolerarlo. Lo

observaba desde lejos, analizándolo con esa superioridad felina, hasta que poco a poco se fue acercando, permitiéndole caricias ocasionales y aceptando su presencia en el sofá. Para Álex, cada roce de Pistacho era una victoria personal.

Todo parecía ir bien. Yo estaba feliz. Pero había algo que me frenaba.

Esa sensación con Sofía seguía ahí. No sabía cómo quitármela de encima. No es que ella hiciera nada concreto, pero siempre estaba cerca de Álex. Cada vez que lo recordaba, se me removía algo en el estómago. ¿Sería cosa mía? ¿Era yo la que estaba exagerando? No me atrevía a preguntarle, no quería parecer la novia celosa… sobre todo porque ni siquiera era su novia.

Nos lo estábamos pasando bien. Cada vez más cómodos, más unidos. Pero no habíamos puesto etiquetas, no habíamos hablado de qué éramos. ¿Tenía derecho a preguntarle algo así? ¿O eran solo mis inseguridades jugándome una mala pasada?.

Suspiré. No quería darle más vueltas. Había algo más inmediato en lo que debía concentrarme:

Esa noche tenía cena familiar.

Y si algo tenía claro, es que mi madre no iba a ponérmelo fácil.

Después de haber intentado mentalizarme todo el día, me planté frente al espejo antes de salir de casa y suspiré.

—Vale, Marta, no es para tanto. Es solo una cena. Solo una cena.

Pero no, no era solo una cena. Era una de esas reuniones familiares donde cada palabra, cada comentario y cada mirada escondían más de lo que parecían. Y donde mi madre, sin falta, encontraría la manera de sacarme de mis casillas.

Cogí mi bolso y salí de casa sin pensarlo más.

Nos habíamos citado en uno de esos restaurantes elegantes que mi madre adoraba y que yo evitaba siempre que podía. Nada de bares castizos ni de terrazas informales, no. Un sitio con manteles de lino, camareros que apenas hacían ruido al caminar y menús que describían los platos con tanta poesía que acababas pidiendo sin saber qué demonios estabas eligiendo.

Al llegar, ya los vi desde la entrada. Mi padre, con su eterna sonrisa y su copa de vino en la mano, relajado, como si aquello no fuera una

trampa mortal. Y mi madre, impoluta como siempre, con un vestido perfecto, un peinado impecable y ese porte de mujer que jamás había tenido un mal día en su vida.
—¡Marta, cariño! —dijo mi padre al verme, levantándose para darme un abrazo de los suyos, de esos que me recordaban que, al menos, alguien en esa mesa no me haría sentir como un fracaso.
—Hola, papá —sonreí, hundiéndome un segundo en su abrazo antes de sentarme.
—Marta, llegas justo a tiempo —dijo mi madre, en su tono siempre correcto, siempre comedido—. Hemos pedido un vino excelente, creo que te gustará.
Tomé la carta y fingí leerla, aunque sabía que lo importante no era lo que íbamos a cenar, sino la conversación que iba a desarrollarse entre plato y plato.
Y no tardó en empezar.
—¿Y qué tal el trabajo, hija? —preguntó mi padre con interés genuino.
—Bien… supongo. Como siempre.
Mi madre arqueó una ceja, dejando la copa en la mesa.
—¿Como siempre? Eso no suena muy entusiasta. Me encogí de hombros.
—Es un trabajo, mamá. Lo hago bien, me pagan. Fin de la historia.
—Pero, Marta, si no te entusiasma, deberías buscar algo que realmente te apasione.
Mi padre asintió, apoyándola.
—¿No has pensado en cambiar? Seguro que tienes muchas opciones, eres lista y trabajadora.
Lo pensé. Lo pensé mucho. Pero cada vez que me imaginaba dando el salto, abandonando todo lo seguro, me aterraba.
—No es tan fácil, papá.
—Nada en la vida lo es, cariño. Pero si no eres feliz…
Y entonces, mi madre, con su habilidad innata para redirigir cualquier conversación, decidió cambiar el foco.
—Hablando de cosas que hacen felices a una mujer… Hace poco me encontré con Adrián.
Tragué saliva. Aquí viene.

—Se le ve estupendo —continuó, con esa sonrisita que conocía demasiado bien—. Siempre tan educado, tan caballeroso… y con su empresa en pleno auge.
Mi padre bebió un sorbo de vino, en silencio.
—Mamá…
—Es un chico excepcional, Marta. No sé cómo pudiste dejarlo escapar.
Ese "dejarlo escapar" me hizo apretar la mandíbula.
—No fue así, mamá.
—Bueno, bueno —dijo con un gesto de la mano—. No quiero discutir. Solo digo que hombres como él no se encuentran todos los días.
Respiré hondo.
—No necesito encontrarlo todos los días. No lo necesito en absoluto.
Ella bufó, como si lo que acababa de decir fuera una barbaridad.
—No puedes negar que hacía buena pareja contigo.
—Claro, sobre el papel. Todo muy bonito, muy perfecto. Hasta que rascas un poco la superficie y te das cuenta de que no era así.
Mi padre carraspeó, queriendo cambiar de tema.
—¿Y qué tal el CrossFit? ¿Sigues yendo?
—Sí, papá, sigo yendo. Me encanta.
—¿De verdad te gusta? Pensé que sería una de esas cosas que probarías dos días y lo dejarías.
—Pues no, mamá. Me gusta, me hace sentir bien y me está ayudando mucho.
Ella frunció levemente el ceño, tomando un sorbo de su copa de vino antes de responder.
—No sé… eso de estar todo el día levantando pesas y sudando con gente gritando alrededor… No parece muy elegante.
Apreté los dientes.
—¿Elegante? ¿Desde cuándo hacer deporte tiene que ser elegante?
—Bueno, hay actividades más… femeninas. Pilates, yoga, algo más refinado.
—¿Refinado para quién, mamá? ¿Para los hombres? ¿Para ti?
Me miró con la misma expresión impasible de siempre, como si no entendiera por qué me afectaban sus palabras.

—Solo digo que hay formas y formas de cuidarse, Marta. Mi padre chasqueó la lengua.
—Elena…
—¿Qué? No he dicho nada malo. Solo le estoy dando un consejo.
—¿Un consejo o un juicio, mamá?
—Marta, no exageres.
Cerré los ojos un segundo. Conté hasta tres.
—Mamá, llevo toda mi vida escuchando lo que debería ser, cómo debería vestirme, qué debería hacer con mi cuerpo y con mi vida.
—Yo solo quiero lo mejor para ti.
—Lo mejor para mí es que me apoyes, en lugar de intentar moldearme a tu gusto.
Ella se quedó en silencio, sorprendida. Mi padre me miró con orgullo. Después de unos segundos incómodos, mi madre tomó su copa y bebió un sorbo de vino.
—Bueno, cuéntanos… ¿Qué tal en el box?
Respiré hondo, sintiendo el leve regusto de victoria en la boca, aunque sabía que mi madre no se rendiría tan fácilmente.
—Pues en el box todo genial —continué, como si nada hubiera pasado—. Me siento cada vez más fuerte. Y más segura.
—Me alegro, hija —dijo mi padre con sinceridad—. Es importante tener algo que te motive.
—Sí, aunque no sé cómo te da el cuerpo para tanto esfuerzo, Marta. Con el ritmo de trabajo que llevas…
Me reí por lo bajo.
—Bueno, mamá, es cuestión de prioridades. Prefiero gastar mi energía en algo que me hace bien antes que, no sé… —hice una pausa y sonreí con ironía—, ir a eventos sociales por compromiso.
Ella entrecerró los ojos, dándose por aludida.
—Es que a veces me pregunto si no te complicas la vida innecesariamente.
Y ahí estaba. El tema que nunca tardaba en salir.
—¿A qué te refieres?
—A que podrías vivir de una manera más cómoda si no fueras tan cabezota.
Papá suspiró, ya cansado del discurso de siempre.

—Elena…
—No, Fernando, es verdad. Marta, cariño, no digo que dejes de trabajar, pero podrías tomártelo con más calma. Tienes recursos. No entiendo por qué insistes en vivir con la soga al cuello cuando podrías…
—¿Podría qué, mamá? —la interrumpí, arqueando una ceja—. ¿Vivir de la renta? ¿Depender de vosotros?
—No es depender, es aprovechar lo que tienes.
—Lo que tengo no lo he conseguido yo, lo habéis conseguido vosotros. Y eso está genial, os admiro muchísimo, pero no es lo que quiero para mí.
Mi madre suspiró y se acomodó la servilleta en el regazo con ese gesto suyo tan estudiado.
—No entiendo por qué te empeñas en complicarte la vida.
—Y yo no entiendo por qué te cuesta tanto aceptar que prefiero esforzarme para tener lo mío, aunque sea a mi ritmo. No quiero que nadie me lo ponga en bandeja.
Papá intervino antes de que aquello se convirtiera en una batalla campal.
—Pues yo creo que es admirable, Elena. No todo el mundo tiene la valentía de construir su propio camino cuando podría escoger la vía fácil.
Mi madre bufó con elegancia.
—No he dicho que no sea admirable. Solo que no lo entiendo.
Negué con la cabeza y decidí que era mejor no insistir. No valía la pena.
—Bueno, mamá, digamos que tengo claro lo que quiero. Y, aunque me equivoque mil veces, prefiero saber que todo lo que tengo me lo he ganado yo.
Papá me sonrió de lado, orgulloso. Mi madre mantuvo el gesto serio, pero no dijo nada más.
Hubo un silencio incómodo, pero esta vez no me afectó tanto.
Sabía que no iba a cambiar su forma de pensar de un día para otro, pero al menos había dejado claro lo que pensaba.
Esas cenas siempre me dejaban con una sensación extraña, como si, en lugar de compartir un momento en familia, estuviera librando una

batalla encubierta en cada conversación. La lucha constante con mi madre era agotadora. No importaba cuántas veces intentara hacerle entender mi forma de ver la vida, siempre encontraba una manera de hacerme sentir que estaba equivocada.

Y lo peor es que, aunque me esforzara por aparentar que me daba igual, en el fondo no era así. Me gustaría entender por qué es tan dura conmigo, por qué parece que todo lo que hago es insuficiente a sus ojos. Nunca había sido el tipo de hija que se rebelaba sin motivo, siempre intenté cumplir con sus expectativas, ser la persona que ella quería que fuera. Pero con los años entendí que, por mucho que me esforzara, su aprobación siempre era una meta inalcanzable.

¿Era algo que yo hacía mal? ¿O simplemente ella no sabía demostrarme el amor de otra manera que no fuera a través de la crítica?.

Suspiré, apoyando la cabeza en la ventanilla del taxi mientras la ciudad pasaba borrosa a mi lado. A estas alturas, ya debería haber dejado de esperar su reconocimiento, pero una parte de mí seguía deseándolo. Seguía queriendo que, por una vez, me mirara con orgullo y me dijera que estaba bien así, que mis elecciones eran válidas, que yo era suficiente.

Pero, por mucho que lo deseara, sabía que esa validación no podía venir de ella. Tenía que venir de mí misma.

18
A medias

El sonido del reloj del box marcó el final del WOD y mi cuerpo entero se desplomó sobre la esterilla, intentando recuperar el aliento. Sentí el latido frenético en mis sienes, el sudor resbalando por mi espalda y la satisfacción de haber sobrevivido a otra clase infernal de Lucas.
—Si nos siguen torturando así, la baja laboral la va a pagar el box —bromeé, intentando controlar mi respiración.
Álex se dejó caer a mi lado, con una risa entrecortada.
—No te quejes, lo has hecho de puta madre. Me giré hacia él con una sonrisa.
—¿Crees que Lucas aceptaría sustituir mi sueldo si dejo el trabajo y me dedico a esto?
—Definitivamente no. Pero podemos abrir nuestro propio box clandestino en un sótano y vender la idea como una experiencia underground.
Solté una carcajada, aún jadeando, y pasé una mano por mi cara para secarme el sudor.
—¿Te imaginas? Con luces tenues, una pizarra con nombres de equipos falsos, contraseñas secretas para entrar…
—Exacto. El club de CrossFit clandestino —continuó él con su tono divertido—. Nadie habla del club de CrossFit clandestino.
Nos reímos los dos, pero cuando nuestras risas se fueron apagando, me di cuenta de que Álex seguía mirándome de una forma distinta.
—¿Qué pasa? —pregunté.
—Nada, es que… últimamente pareces más tranquila. No digo que la vida no siga siendo un caos, pero parece que llevas mejor el desastre.
Lo miré con una sonrisa ladeada.
—No sé si tomarlo como un cumplido.
—Lo es.

Bajé la mirada por un instante. No lo había pensado de esa forma, pero tenía razón. Antes todo me parecía un problema sin solución; ahora, aunque las cosas seguían siendo difíciles, sentía que tenía más herramientas para enfrentarlas.
—Bueno, supongo que es porque, al menos en el box, sé lo que tengo que hacer. Aquí hay reglas claras. Te esfuerzas, mejoras. Te caes, te levantas. No depende de lo que piensen los demás ni de circunstancias externas.
Álex asintió, pero su expresión se ensombreció ligeramente.
—Ojalá todo fuera así de sencillo.
—¿Qué quieres decir?
Él se quedó en silencio un momento, como si estuviera eligiendo bien sus palabras.
—A veces siento que me he quedado atrapado. Fruncí el ceño.
—¿Atrapado en qué sentido?
—En todo. En mi trabajo, en lo que quiero hacer, en lo que debería estar haciendo.
—Pero te encanta la arquitectura, ¿no?
—Sí, pero… no sé si lo que hago ahora es lo que quiero hacer el resto de mi vida.
Me acomodé mejor en el suelo, girándome hacia él.
—Vale, desarrolla.
Él sonrió, pero luego pasó una mano por su nuca, algo incómodo.
—A ver, desde que salí de la firma y empecé a trabajar como freelance, todo ha ido bien. Bueno, bien en el sentido de que puedo pagar las facturas y no tengo a nadie respirándome en la nuca. Pero… siento que sigo a medias.
—¿A medias con qué?
—Con lo que de verdad me gustaría hacer.
Me quedé en silencio, esperando que continuara.
—Siempre me ha gustado diseñar espacios, pero no solo en un ordenador. Quiero hacer algo más tangible, algo con mis manos. Pero cada vez que pienso en intentarlo en serio, me da miedo.
—¿Miedo a qué?
Suspiró, dejando caer la cabeza hacia atrás.

—A fracasar. A dar el paso y que no funcione. A darme cuenta de que he idealizado algo que no es para mí.
Me mordí el labio, procesando sus palabras.
—Entonces… ¿Qué es lo que realmente quieres hacer?
—Montar un taller. Un estudio donde pueda diseñar y construir. Muebles, estructuras… lo que me dé la gana. Algo que combine diseño y funcionalidad.
Recordé la conversación con Carmen en la casa rural y sonreí. No era una sorpresa total, pero escuchar a Álex decirlo con tanta claridad hacía que todo encajara aún más.
—¿Y qué te lo impide?
Me miró con una sonrisa sin ganas.
—Tener que pagar facturas, por ejemplo.
—Eso suena a excusa.
Él rió, pero negó con la cabeza.
—No es tan fácil como dejarlo todo y lanzarme.
—No, no lo es. Pero lo que sí es fácil es no hacer nada y seguir en el mismo sitio toda la vida.
Él entrecerró los ojos, divertido.
—Eres más dura de lo que pareces.
—No me vengas con eso. Tú mismo me dijiste que era fuerte. Álex soltó una carcajada.
—Tienes razón. ¿Y tú? ¿Qué harías si pudieras empezar de cero sin miedo?
Abrí la boca para responder, pero me detuve.
Por un segundo, sentí cómo mi propio consejo me rebotaba en la cara. Ahí estaba yo, soltándole un discurso motivador a Álex sobre no conformarse, sobre arriesgarse y luchar por lo que de verdad quería… cuando yo misma ni siquiera tenía el valor de hacer lo mismo.
Porque lo sabía. Sabía que mi trabajo no me hacía feliz, que cada día en esa oficina se sentía como otro ladrillo en una pared que no había elegido construir. Que había algo más que quería hacer, algo que siempre había estado ahí, latente, esperando a que me atreviera.
Pero no lo hacía. Porque, como Álex, también tenía miedo.

Así que en vez de responder con la verdad, me encogí de hombros y solté una risa ligera.
—No lo sé. Supongo que no tengo nada tan claro como tú.
Él me miró por un momento, como si supiera que no estaba siendo del todo honesta, pero no insistió.
—Bueno, cuando lo descubras, avísame. Igual montamos algo juntos.
Reí, intentando alejar el peso de mis propios pensamientos.
—Tendrás que convencerme mucho para que acabe lijando madera en tu taller.
—Te haría una mesa increíble, de esas que duran toda la vida. Sonreí, sintiendo un calor extraño en el pecho.
—Hecho.
Justo en ese momento, Sofía pasó a nuestro lado, sin detenerse del todo, pero lo suficiente para lanzar una mirada fugaz en nuestra dirección. Su perfume dulce y caro quedó en el aire cuando pasó cerca de Álex y le dio un pequeño golpecito en el brazo con la mano al pasar.
—Nos vemos mañana —murmuró, con una sonrisa que no supe interpretar del todo.
Álex simplemente asintió, sin darle mayor importancia, pero yo no pude evitar fijarme en la familiaridad del gesto. No tenía nada de raro, ni siquiera de significativo, pero una pequeña punzada de incomodidad me recorrió el pecho.
Sacudí la cabeza, como si eso bastara para disipar la sensación.
Estaba sobrepensando. Como siempre.
—Entonces, ¿qué? ¿Voy buscando ya sitio para mi mesa de madera?
—intenté bromear, obligándome a centrarme en la conversación.
—Definitivamente. Y te la voy a hacer a medida —Álex sonrió, sin darse cuenta de que mi mente, por un breve segundo, había estado en otro sitio.
Después del entrenamiento, todos fuimos directos a los vestuarios, aún riéndonos por alguna broma de Luis y comentando lo matador que había sido el WOD. Mi cuerpo dolía, pero ese dolor tenía algo adictivo. Como si cada músculo cansado fuera la prueba tangible de todo lo que estaba avanzando.

Cuando salimos, Lucas ya estaba cerrando, y en la puerta nos quedamos un grupito, sin demasiada prisa por irnos.
—Podríamos ir a tomar algo, ¿no? —propuso Raúl, pasando el brazo por los hombros de Carmen.
—Estoy dentro —dijo Luis—, pero si no hay cerveza, yo me borro.
—No te preocupes, cariño, hay bebidas para todos los gustos —se burló Carmen.
Álex me miró, ladeando la cabeza.
—¿Te apuntas?
—Claro —respondí con naturalidad.
—¿Y tú, Sofía? —preguntó Lucas, girándose hacia ella.
—Venga, me apunto —respondió con una sonrisa perfecta.
Nos encaminamos hacia un bar de la zona, uno de esos con luces cálidas y un ambiente relajado. La mesa larga nos permitió sentarnos todos juntos, lo que hizo que la conversación fluyera con naturalidad. Las cervezas y cócteles empezaron a llegar, y pronto Luis se convirtió en el centro de atención con una historia absurda sobre cómo casi le da un calambre en plena competición porque se le olvidó
hidratarse bien.
—Tío, te juro que me vi muerto. Empecé a ver borroso, y de repente, el juez me miró como si yo estuviera teniendo una experiencia paranormal.
—¿Y qué hiciste? —preguntó Carmen entre risas.
—Le sonreí y seguí como si nada. Lo bueno es que me caí cinco segundos después y ya ni me vio.
Todos estallamos en carcajadas.
—Yo aún no entiendo cómo sigues vivo con las cosas que te pasan
—dije, secándome una lágrima de risa.
Álex, sentado a mi lado, apoyó el brazo en el respaldo de mi silla, inclinándose un poco hacia mí.
—Tienes que admitir que el drama lo hace más entretenido —susurró con una sonrisa.
Me giré hacia él, cruzando la mirada con la suya.
—Ah, claro, porque no hay nada más divertido que morir deshidratado en medio de una competición.

—Depende de cómo lo cuentes, al parecer —respondió, señalando a Luis, que seguía gesticulando exageradamente para contar su historia.
—Igual deberíamos hacer un ranking de momentos más ridículos en el box —intervino Raúl.
—¡Yo tengo uno! —Carmen levantó la mano, entusiasmada—. Marta, ¿te acuerdas de la vez que intentaste hacer un snatch y lanzaste la barra como si fuera un cohete espacial?
No pude evitar reírme.
—Gracias, Carmen. Me encanta que recuerdes mis momentos más gloriosos.
—Para eso están los amigos —dijo, guiñándome un ojo.
—Bueno, bueno, aquí nadie se libra —interrumpió Álex—. No olvidemos el día que Lucas casi se parte la cabeza con una caja porque alguien dejó la suya demasiado cerca.
Lucas, que estaba bebiendo, casi se atragantó.
—No sé de qué habláis —dijo, haciéndose el ofendido.
El ambiente era distendido, las conversaciones fluían con bromas y anécdotas, y yo me sentía bien, en casa.
Pero entonces, Sofía, con la copa en la mano y un tono demasiado casual, giró la cabeza hacia Álex y dijo:
—Ay, Álex, ¿te acuerdas de aquella vez en mi casa cuando nos pusimos a hacer handstand walks en el pasillo?
Mi sonrisa se congeló.
Álex, que estaba con la mirada fija en su vaso, se limitó a sonreír sin decir mucho más.
—Vaya época —murmuró él, llevándose la cerveza a los labios.
Nada más.
Y no hizo falta.
Porque yo, que me pasaba la vida analizándolo todo, que veía señales en todas partes, lo sentí. La familiaridad en la manera en la que Sofía lo miró. El tono cargado de historia compartida. Su forma de soltarlo en medio de una conversación trivial, como si nada… pero como si fuera todo.
Como si supiera exactamente lo que estaba haciendo.

Y lo peor no era lo que había dicho. Lo peor era que Álex no había reaccionado, no había desmentido, no había aclarado nada. Solo había bebido su cerveza, como si ese comentario no significara nada.
Pero para mí… significaba demasiado.
Un puñetazo directo a mi estómago.
No tenía por qué molestarme, no tenía por qué afectarme… Pero lo hacía.
Porque de golpe, ese comentario confirmó lo que sospechaba.
De repente, el ruido del bar me pareció lejano. No escuchaba nada de lo que decían los demás. Solo sentía el peso de esas palabras, clavándose en mi mente como un eco constante.

19
Otra vez no

—Bueno, cielos, yo me voy ya. Se me ha hecho más tarde de lo que pensaba. Nos vemos mañana en el box —dijo Carmen, repartiendo besos al aire mientras se ponía de pie.
—Espera, Carmen, yo también me voy —añadió Lucas, recogiendo su chaqueta.
—Bueno, creo que nos vamos todos, ¿no? —dijo Luis, estirándose y mirando al resto.
Uno a uno empezamos a levantarnos, despidiéndonos entre risas y promesas de otro plan pronto.
Yo, en cambio, ya no estaba allí con ellos. Físicamente sí, pero mi mente estaba en otro lugar.
Cuando nos despedimos del resto, Álex y yo nos quedamos parados en la puerta del bar, en ese punto en el que uno no sabe bien si tomar caminos separados o seguir juntos un rato más.
—¿Quieres que te acompañe a casa? —preguntó Álex, con naturalidad.
Por inercia, sin pensar demasiado, asentí.
El camino de vuelta fue… raro. Silencioso. Distante. Yo no sabía qué decir y, por primera vez, Álex tampoco llenó los vacíos con bromas o comentarios ligeros. Se limitó a caminar a mi lado, metiendo las manos en los bolsillos de su chaqueta, echándome miradas de reojo como si estuviera esperando que yo rompiera el silencio primero.
Pero no lo hice.
Porque no sabía cómo. Porque mi cabeza estaba atrapada en una espiral de pensamientos que no hacían más que enredarme más en mis propias inseguridades.
Cuando llegamos a mi portal, me giré para despedirme sin demasiado entusiasmo.
—Bueno… nos vemos mañana.

Pero Álex no se movió. Se quedó allí, mirándome con el ceño fruncido, como si estuviera analizando algo en mi cara.
—Vale, ¿qué pasa? —dijo al fin, directo.
—¿Qué? Nada.
—Marta… —su tono me hizo saber que no iba a dejarlo pasar—. No has dicho ni una palabra en todo el camino. Estás rara.
Apreté los labios. Claro que estaba rara. Pero decirlo en voz alta lo haría real, y no sabía si estaba preparada para eso.
—Es solo que… —suspiré, esquivando su mirada—. Lo que ha dicho Sofía.
Vi cómo su expresión cambiaba de inmediato.
—¿Qué pasa con lo que ha dicho Sofía?
Me crucé de brazos, sintiendo cómo el malestar volvía a subir por mi pecho.
—No sé, quizá que nunca mencionaste que tú y ella habíais tenido algo antes de que yo llegara.
Álex parpadeó, como si no entendiera por qué aquello era importante.
—Marta… no fue nada. En serio. Fue hace tiempo, antes de que tú entraras al box.
—¿Y por qué nunca lo mencionaste?
Se pasó una mano por el pelo, suspirando con frustración.
—Porque no tenía relevancia. Porque no es importante.
—¿No es importante? —solté una risa seca—. ¿Sabes qué sí es importante? Que lo he tenido delante de mis narices todo este tiempo y ni me había enterado. Y ahora ella suelta eso, delante de todos, y tú simplemente te callas. Como si no fuera nada.
—Porque no lo es.
Su insistencia, su tranquilidad, su incapacidad de entender por qué eso me afectaba tanto… me hizo sentir ridícula.
—Pues a mí no me ha parecido que fuera "nada".
Álex dio un paso hacia mí, pero yo instintivamente me eché atrás.
—Marta, en serio… No quiero que pienses que hay algo ahí, porque no lo hay. Sofía y yo… fue algo breve, sin importancia. No sé por qué lo ha sacado hoy, pero créeme, no significa nada.
Lo miré a los ojos, buscando en ellos la seguridad que necesitaba.

Pero no la encontré.
Solo estaba minimizando lo que sentía. Como si yo estuviera exagerando.
Y eso dolía.
—Está bien —dije al final, con voz baja.
—¿Está bien? —repitió él, dudoso.
—Sí, solo… necesito procesarlo.
Se quedó mirándome un momento más, como si estuviera esperando algo más de mi parte. Pero yo no tenía nada más que decir.
—Vale.
Asintió, pero su mandíbula estaba tensa.
—Nos vemos mañana —dijo, y tras dudar un instante, me dio un beso en la mejilla antes de girarse y marcharse.
Me quedé allí, viendo cómo se alejaba, sintiéndome pequeña.
Insegura.
Odiándolo.
Odiaba que, después de todo lo que había trabajado en mí misma, esos pensamientos siguieran ahí.
Odiaba que la historia se repitiera.
Y ese pensamiento, ese sentimiento de ser siempre la que siente demasiado, la que se preocupa de más, la que está más involucrada que la otra persona… me hizo dudar.
De todo.
De nosotros.
De mí.

20
Asaltos

Desde la conversación con Álex, había intentado no pensar demasiado en el tema. Había intentado repetirme que todo estaba bien, que no tenía por qué desconfiar. Que Sofía no significaba nada. Pero el problema no era Sofía.

Era yo.

Y lo que más me jodía era que todo esto me estaba afectando más de lo que quería admitir.

Suspiré y me forcé a centrarme en la pantalla del ordenador.

—Buenos días, equipo —la voz de Laura interrumpió mis pensamientos—. Vamos a revisar la estrategia de este trimestre y las implementaciones de diseño.

El equipo de Adrián ya estaba en la sala de reuniones cuando entramos. Yo me senté en mi sitio y evité conscientemente buscarlo con la mirada. No necesitaba más distracciones.

La reunión avanzó entre gráficos de engagement, calendarios de publicaciones y métricas de conversión. Hasta que Adrián tomó la palabra.

—Antes de seguir, quiero destacar algo —dijo, con esa voz grave y envolvente que usaba cuando quería ganarse una sala—. Desde que empezamos con el rediseño, ha sido evidente que Marta no solo entiende la marca mejor que nadie, sino que tiene una capacidad increíble para anticiparse a lo que funciona y lo que no.

Levanté la vista y me lo encontré mirándome directamente.

—Si hay alguien que tiene claro el ADN de Mienne, es ella. Lo tiene interiorizado de una manera que facilita todo el proceso. No es fácil encontrar a alguien que combine estrategia y creatividad con esa naturalidad.

El aire pareció espesarse en la sala. Ese comentario no era casual.

Adrián sonrió con naturalidad y siguió hablando sobre el rebranding. Pero yo no lo escuché. Mi cerebro estaba procesando sus palabras,

desgranándolas, analizando lo que realmente quería decir con ellas.
No es fácil encontrar a alguien así.
Era una forma más sutil de decir que me valoraba. Que, en el fondo, él siempre supo que tenía algo especial. Que ahora lo veía con más claridad que nunca.
Y eso… me desestabilizó.
Una parte de mí aún quería escuchar que yo había sido especial para él.
Que había significado más de lo que demostró. Que se arrepentía.
Apreté los labios y desvié la vista de él. No quería caer en ese juego.
No otra vez.
Cuando la reunión terminó, Sonia se me acercó mientras recogía mis cosas.
—¿Soy yo o ha sonado a "qué pena que nos perdiéramos lo que podríamos haber sido"?
No pude evitar soltar un resoplido.
—Ni lo menciones.
Sonia entrecerró los ojos, cruzándose de brazos.
—Tía… ¿estás bien?
Me giré hacia ella, fingiendo normalidad.
—Sí, claro. ¿Por qué no lo iba a estar?
—Porque te conozco. Y ahora mismo tienes cara de querer salir corriendo o lanzarle tu café a la cara.
No pude evitar reírme.
—Tendría que empezar a tomarme en serio lo de lanzar cafés, la verdad.
—¿En la cara de Adrián? —Sonia alzó las cejas—. Yo voto sí. Negué con la cabeza, pero Sonia no se tragaba mi actuación.
—Mira, que haga comentarios de mierda ya nos lo veíamos venir, pero la pregunta es: ¿por qué te afecta tanto?
Abrí la boca para responder, pero no tenía una respuesta clara.
—No me afecta.
Sonia suspiró.
—Tía…
—¡No me afecta! —insistí, demasiado rápido.
Sonia me miró con una mezcla de diversión y escepticismo.

—Claro, claro… Tomé aire.
—Solo que… No sé. Odio que juegue así.
—Y ahí está la clave: está jugando.
Solté un bufido y me pasé las manos por la cara.
—No entiendo qué pretende.
—Sí lo entiendes. Quiere hacerte dudar. Quiere que pienses en él.
Me quedé callada.
—Marta, de verdad. Ni un paso atrás.
—No lo estoy dando.
—¿No? Pues tu cara dice otra cosa.
No tuve oportunidad de responder porque mi móvil vibró en la mesa. Lo cogí y vi el nombre de Álex en la pantalla.

Álex
¿Qué tal tu día?

Corto. Directo. Sin adornos.
Me quedé mirándolo.
Era un mensaje normal. Pero yo no me sentía normal.
Lo leí varias veces antes de contestar.

Marta
Largo. Un poco agotador.

Esperé unos segundos. Escribiendo.

Álex
Bueno, ya queda menos para el fin de semana.

Eso era todo.
Suspiré.
No es que Álex no estuviera ahí. Es que ya no sentía la misma cercanía de antes.
—¿Otro mensaje de tu admirador misterioso? —bromeó Sonia, asomándose por encima de mi hombro.
Bloqueé el móvil y negué con la cabeza.
—Nada importante. Pero sí que lo era.

Porque mientras Adrián lograba colarse en mi cabeza con solo un comentario, Álex parecía estar cada vez más lejos.
Ese día, Laura decidió que era una gran idea salir a comer fuera para celebrar los "grandes avances" que estábamos consiguiendo. Según ella, nos lo merecíamos.
No voy a negar que ese tipo de planes hacían que la jornada laboral fuera más amena y fomentaban el compañerismo, pero yo estaba tan mentalmente agotada que lo único que quería era comer algo rápido y volver a mi escritorio en modo automático.
Aun así, el sitio que eligieron tenía su punto. Fuimos a un italiano que estaba a la vuelta de la oficina, con ese aire snob tan característico del barrio de Salamanca: lámparas de araña, manteles impolutos y camareros con pajarita. Pero la carta… la carta era una maravilla. Al menos tenía la esperanza de que el plato de pasta que me iba a meter entre pecho y espalda hiciera el milagro de mejorar mi humor.
Nos acomodamos en una de las mesas redondas del fondo del local y, para mi absoluta desgracia, Adrián acabó sentado a mi lado.
Como si fuera poco tenerlo a cinco metros de mi mesa en la oficina, ahora también lo tenía a escasos centímetros, con su perfume caro impregnando el aire y su forma de hablar pausada, como si cada palabra que decía estuviera perfectamente medida.
—Venga, Marta, dime que al menos la pasta te ha convencido de que esto ha sido una buena idea —comentó, mientras enrollaba un tagliatelle en su tenedor con precisión quirúrgica.
Le dediqué una media sonrisa mientras cogía mi copa de vino.
—La pasta ha sido lo mejor de la semana, sin duda.
Sonia soltó una risita desde el otro lado de la mesa y Laura nos miró con cara de "tenemos que trabajar la actitud".
La conversación fluyó entre temas triviales y estrategias de trabajo, pero Adrián no desaprovechó ninguna oportunidad para lanzarme algún comentario en voz baja. Nada evidente, nada que otra persona pudiera interpretar como fuera de lugar, pero lo suficiente para que yo supiera exactamente qué estaba haciendo.
Un roce sutil al coger la copa de vino, un comentario al oído que no necesitaba estar tan cerca. Un "te queda bien ese color" cuando me

recogí el pelo con una pinza para que no se metiera en la salsa. Pequeñas cosas. De esas que antes me habrían desarmado por completo.
Y, aunque ahora no quería admitirlo, todavía tenían cierto efecto en mí.
Al terminar la comida, el grupo empezó a dispersarse, algunos volviendo a la oficina, otros alargando un poco la sobremesa. Justo cuando me disponía a hacer lo mismo, Adrián se inclinó ligeramente hacia mí.
—Vamos a dar un paseo, necesito moverme después de tanta pasta.
Lo miré de reojo.
—¿Desde cuándo te preocupa moverte después de comer?
—Desde que cumplí los treinta y tres y descubrí que el metabolismo no es eterno.
Antes de que pudiera negarme, ya estaba de pie, con las manos en los bolsillos y esa media sonrisa que conocía demasiado bien.
—Vamos, diez minutos. No querrás que me dé un coma de carbohidratos en mitad de la oficina.
Suspiré. No es que me apeteciera especialmente, pero tampoco tenía una excusa lo bastante sólida para rechazarlo sin que pareciera raro. Así que me puse en pie y salimos a la calle.
Caminamos en silencio un rato, disfrutando de la brisa fresca. Fue un alivio alejarme del ruido del restaurante, aunque el problema era que ahora el ruido estaba en mi cabeza.
—¿Sabes qué echo de menos? —dijo de repente.
—Sorpréndeme.
—Ver cómo te ponías nerviosa cuando te decía algo bonito. Bufé una risa sarcástica.
—No sé de qué hablas. Adrián soltó una carcajada.
—Claro que sí. Me mirabas como si te acabara de insultar y luego te tocabas el pelo o desviabas la vista. Era divertidísimo.
—¿Divertidísimo? —repetí, cruzándome de brazos.
—Sí. Me hacía sentir poderoso. Lo miré con incredulidad.
—Dios, te juro que cada vez que hablas sube el pan. Él se echó a reír.

—Vale, vale, reformulo. Me hacía gracia. No sé, siempre has sido muy transparente. Cuando algo te incomoda, se te nota a kilómetros.
Me mordí el labio para no darle la razón. Porque era cierto. Pero si algo había cambiado en mí era que ahora no me avergonzaba tanto de eso.
—Pues siento decepcionarte, pero ya no me pasa.
—¿No?
—No.
Adrián se detuvo un instante y me miró con una sonrisa torcida.
—Entonces supongo que no te pondrás nerviosa si te digo que estás guapísima hoy.
Me reí y negué con la cabeza.
—Adrián…
—¿Qué? Solo digo la verdad.
Puse los ojos en blanco y seguí caminando.
—Lo siento, pero ya no caigo en esos trucos baratos.
—¿Trucos baratos? —se llevó una mano al pecho, fingiendo indignación—. Me ofende que pienses que no me lo creo de verdad.
—Me ofende que pienses que voy a picar.
—Me ofende que me ofendas.
Nos miramos y, sin poder evitarlo, estallamos en una carcajada al mismo tiempo.
Y ahí estaba. Ese maldito poder que tenía sobre mí.
Porque por unos segundos, me olvidé de Álex, de Sofía, de mi caos mental. Porque Adrián tenía la capacidad de atraparme en su burbuja, en ese juego que siempre nos había funcionado tan bien.
Cuando llegamos a la oficina, me detuve en la puerta y me giré hacia él.
—Gracias por el paseo.
—Gracias por no dejarme morir en una silla de oficina.
Empecé a caminar hacia dentro, pero antes de cruzar la puerta, escuché su voz una última vez.
—Por cierto.
Me giré y lo vi sonriendo con ese brillo travieso en los ojos.
—Definitivamente, sigues poniéndote nerviosa.

Me quedé mirándolo durante un segundo, debatiéndome entre mandarlo a la mierda o reírme. Opté por la segunda opción.
Porque me conocía demasiado bien.

El sonido de las teclas repiqueteando en la oficina marcaba el ritmo de una tarde que parecía no tener fin. Mi bandeja de entrada seguía engordando a un ritmo preocupante, y la paciencia ya me rozaba el límite cuando apareció un mensaje en Teams que hizo que resoplara casi por instinto.

> **Laura - *Mienne***
> *Chicos, reunión rápida en la sala grande en cinco minutos. Importante.*

¿Importante de verdad o importante a lo Laura? Sonia y yo intercambiamos una mirada significativa.
—Dime que ha decidido que los viernes sean media jornada.
—Dime que van a prohibir los mensajes fuera del horario laboral.
—Dime que no nos va a joder la tarde.
Nos levantamos con resignación y nos dirigimos a la sala de reuniones.
—Bien, equipo, seré breve —dijo mientras pasaba la mirada por todos nosotros—. Vamos a viajar a la sede de Copenhague para presentar la nueva estrategia de marca.
¿Perdón?
Sentí cómo mi estómago se encogía.
—¿Viajaremos? —preguntó Sonia, arqueando una ceja.
—Bueno, no todos, obviamente. Solo las personas que han estado directamente involucradas en la estrategia.
No. No. No. No.
Me agarré al borde de la mesa.
—¿Y quién va exactamente? —preguntó alguien más. Laura se aclaró la garganta y leyó en su tablet:
—Yo, obviamente. Marta, que ha liderado la estrategia digital y la comunicación. Y Adrián, que es la cabeza del equipo de diseño.
Sentí cómo el aire abandonaba mis pulmones.

—Genial —murmuré sin pensar.
Sonia, a mi lado, me dio una patada discreta por debajo de la mesa.
Adrián, que hasta ese momento había estado inclinado en su silla con gesto relajado, sonrió con esa maldita expresión de esto se va a poner interesante.
—Bueno, suena divertido —dijo, mirándome de reojo.
Laura continuó explicando la agenda del viaje, los vuelos, el hotel en el que nos alojaríamos, las reuniones previstas… pero yo ya no estaba escuchando.
Porque solo podía pensar en que dentro de dos semanas estaría en otro país con Adrián.
En un hotel.
Durante varios días.
Mierda.
De vuelta en mi escritorio, sabía que no podría concentrarme más, mi mente estaba en otro lado.
En Copenhague.
En Adrián.
Pling.
La notificación de Teams apareció en la esquina de la pantalla.

Adrián - *Studio Vega*
¿Cómo llevas la idea de que vas a tener que aguantarme durante varios días seguidos?

Suspiré, apoyando la frente en la mano antes de contestar.

Marta - *Mienne*
Aguantarte es la palabra clave.

Adrián - *Studio Vega*
Qué cruel. Con lo bien que nos lo pasábamos viajando juntos…

Fruncí los labios. Claro. Esto no era solo un viaje de trabajo para él. Era un recordatorio.

Marta - *Mienne*

Eso fue hace mucho tiempo, Adrián.

Adrián - *Studio Vega*
¿Tan malo era?

Marta - *Mienne*
Eso no viene al caso.

Hubo una pausa. Lo vi escribiendo, luego dejó de hacerlo. Esperé.

Adrián - *Studio Vega*
Solo digo que en Copenhague hace frío. Espero que lleves ropa de abrigo.

Marta - *Mienne*
Llevaré lo que me dé la gana.

Adrián - *Studio Vega*
Sabes que eso nunca me ha molestado.

Resoplé con una mezcla de fastidio y algo más que no quería analizar. Apagué la pantalla, decidiendo ignorarlo. Porque en el fondo, sabía que Adrián acababa de ganar ese asalto.

21
Terapia

El día había sido largo, y mi cabeza era un caos de pensamientos desordenados. Pero, a pesar de todo, cuando llegué al box y empujé la puerta, una parte de mí sintió el consuelo inmediato de la rutina. El olor a goma, magnesio y esfuerzo impregnaba el ambiente. Voces entrecortadas, risas de fondo y el retumbar de una barra al caer al suelo llenaban el espacio. Todo igual que siempre. O, al menos, en apariencia.

Apreté los labios al divisar a Álex en la otra punta del local, charlando con Raúl mientras calentaban con unas wall balls. No sé qué esperaba exactamente. Que viniera a saludarme. Que me buscara con la mirada. Que hiciera cualquier cosa que me indicara que no era la única que se sentía extraña.

Pero no lo hizo.

Se limitó a seguir con lo suyo, ajeno a mi torbellino mental, y yo sentí una punzada de inquietud absurda.

Sacudí la cabeza y me concentré en buscar mi cuerda para calentar. Necesitaba despejarme. Pero mi mente no dejaba de martillear con la misma duda: ¿había cambiado algo entre nosotros o simplemente estaba viendo fantasmas donde no los había?

—¡Marta!— Carmen apareció a mi lado con su eterna energía contagiosa. —¿Lista para hoy?

Solté una risa sin ganas y asentí.

—Venga, va. ¿Qué te pasa? Tienes cara de estar a punto de desmayarte o de asesinar a alguien. No sé cuál de las dos opciones.

—Nada, cosas mías —mentí rápidamente, sacando la cuerda del bolso con demasiada fuerza.

Carmen me miró de reojo, pero no insistió. Sabía que, cuando quisiera hablar, lo haría. Y eso era una de las cosas que más agradecía de ella.

Lucas dio la señal y nos reunimos en el centro del box. Hoy tocaba un WOD por equipos, algo que normalmente me entusiasmaba porque reforzaba la sensación de comunidad y esfuerzo compartido. Pero cuando Lucas empezó a formar los grupos, mi estómago se cerró.

Álex y yo no íbamos juntos esta vez.

Él había quedado en un equipo con Sofía.

Respira, Marta. No seas cría.

No tenía por qué molestarme. No tenía derecho a molestarme.

Pero ahí estaba el nudo en mi estómago, diciéndome que no me gustaba. Que no me gustaba nada.

El entrenamiento fue intenso y, a pesar de mi desconcentración inicial, me obligué a dar lo mejor de mí. Empujar mi cuerpo hasta el límite se había convertido en mi mejor método para no pensar demasiado. Pero en un descanso entre repeticiones, levanté la vista y vi a Sofía riéndose con Álex. Algo dentro de mí se tensó de inmediato.

¿Por qué hacía eso? ¿Se había enterado de lo nuestro y se había propuesto tocarme las narices?.

El pitido del cronómetro indicó el final del WOD y caí al suelo, con las manos apoyadas en las rodillas, intentando recuperar el aliento. A mi alrededor, mi equipo se chocaba las manos, celebrando el esfuerzo, pero yo me sentía desconectada. Como si estuviera allí físicamente, pero mi cabeza estuviera en otro sitio.

Cuando nos dirigimos a estirar, Álex apareció a mi lado.

—Buen trabajo —dijo, con la voz aún algo entrecortada por el esfuerzo—. Ha sido un buen WOD.

Me ofreció la mano para chocarla, como siempre hacíamos después de cada entrenamiento.

Pero esta vez, la dejé en el aire un segundo de más antes de responder al gesto.

—Sí, supongo.

Álex entrecerró los ojos, captando al instante el tono seco de mi voz.

—¿Todo bien?

—Sí. ¿Por qué no lo iba a estar?

Él me observó durante un segundo que se me hizo eterno. Como si estuviera decidiendo si presionar o dejarlo pasar.
—No sé. Pareces un poco… distante. Solté una risa sin ganas.
—¿Yo? No, para nada.
—Vale… —asintió lentamente, sin quitarme los ojos de encima—. Pues si necesitas hablar de algo…
—No necesito hablar de nada —lo interrumpí antes de que terminara la frase.
El silencio se instaló entre nosotros durante unos segundos incómodos.
Álex apretó los labios y desvió la mirada, pasándose una mano por la nuca antes de dar un paso atrás.
—Vale. Como quieras.
Se alejó hacia donde estaban el resto de los chicos, y yo me quedé allí, con la sensación de que acababa de cometer un error.
Pero no lo detuve.
No le dije que lo que realmente me jodía no era Sofía, sino la idea de que para él no fuera algo tan grande como lo era para mí.
No le dije que me aterraba no ser suficiente, porque si lo hacía, tendría que admitir que mi miedo no era él.
Era yo.
En cuanto crucé la puerta del box, el contraste entre el calor sofocante del entrenamiento y el frío de la calle me hizo estremecer. Estaba agotada, pero no solo físicamente. Mi mente no había dejado de dar vueltas en todo el día, y la tensión que sentía en los hombros parecía haberse instalado ahí de forma permanente, sin intención de irse ni siquiera después de estirar.
Carmen salió detrás de mí, abrochándose la sudadera.
—Nos tomamos algo o prefieres que te invite a una sesión de terapia improvisada en este banco? —dijo señalando uno de los bancos de la plaza con una media sonrisa.
No pude evitar reírme un poco.
—Creo que la terapia me sale más rentable.
Nos sentamos, y durante un rato nos quedamos en silencio, escuchando el murmullo de la gente y el ruido de los coches a lo lejos. Carmen cruzó los brazos y me miró de reojo.

—A ver, escúpelo.
—¿El qué?
—Marta… llevo días viendo esa cabecita tuya a mil por hora. Vas a explotar si no lo sueltas.
Solté un suspiro, jugueteando con la cremallera de mi sudadera.
—Es Álex.
—No me digas.
Le lancé una mirada y ella sonrió con suficiencia.
—Ya me había dado cuenta, cariño. Lo que no entiendo es por qué tienes esa cara de funeral cuando, hasta donde sé, ese hombre se derrite por ti.
Me mordí el labio y bajé la mirada.
—Todo iba bien. De verdad. Hasta que Sofía soltó ese comentario delante de todos.
—Lo sé. Estuve allí.
—Y desde entonces no puedo quitarme la sensación de encima de que no sé toda la historia.
Carmen suspiró.
—¿Y Álex qué te dijo?
—Que no fue nada. Que fue algo breve y sin importancia.
—Y te jode que no te contara más.
—Un poco, sí.
Carmen se quedó pensativa unos segundos, como si estuviera organizando sus pensamientos antes de hablar.
—Mira, yo no soy quién para meterme en la vida de nadie, pero conozco a Álex desde que entró al box, y sé lo que pasó.
Levanté la vista de golpe.
—¿Me lo vas a contar?
—Eso depende. ¿Quieres saberlo porque necesitas entender, o porque buscas más razones para montarte una película en la cabeza?
Apreté los labios. Carmen siempre iba al grano.
—Solo quiero entender.
Ella asintió, como si evaluara si debía contarme más.
—Álex llegó al box en un momento de su vida en el que estaba… perdido. No sabía muy bien qué hacer con su carrera, con su futuro.

Estaba como en una crisis existencial. Y en medio de todo eso, apareció Sofía.
—¿Y qué pasó?
—Lo típico. Coincidían en los entrenamientos, se llevaban bien, se empezaron a liar. Pero la cosa nunca fue seria. No porque Álex no pudiera, sino porque no quería.
Fruncí el ceño.
—¿Por qué no?
—Porque se dio cuenta de que lo de Sofía era fácil, pero vacío. Ella nunca le hizo pensar en nada más allá del momento. Para él, no había futuro ahí.
Me quedé en silencio, procesando la información.
—Entonces… ¿por qué Sofía hizo ese comentario? Carmen ladeó la cabeza, observándome con paciencia.
—Porque está celosa.
La miré, desconcertada.
—¿Celosa de qué?
—De ti, Marta. Solté una risa seca.
—¿De mí?
—Tú no has sido un entretenimiento para Álex. Y ella lo sabe.
No supe qué responder.
—Sofía no es tonta. Te ha visto entrar aquí y cambiar, te ha visto hacerte un hueco, te ha visto brillar. Y lo peor para ella es que también ha visto a Álex mirarte como si fueras lo mejor que ha pasado por este sitio.
Un nudo se me formó en la garganta.
—Entonces, ¿crees que lo hizo para separarnos? Carmen chasqueó la lengua.
—No puedo asegurarlo, pero suena sospechoso, ¿no crees?
—Sí… —murmuré, sintiéndome de repente ridícula.
Carmen apoyó una mano en mi rodilla y me miró con ternura.
—Cariño, ¿qué es lo que realmente te preocupa? Tomé aire.
—Que para él yo sea solo una más. Carmen negó con la cabeza.
—Marta… Si Álex quisiera jugar, si fueras "una más", esto ya se habría acabado. Pero no lo ha hecho. Porque para él no eres una más.

Tragué saliva.
—¿Y si me estoy equivocando? ¿Y si estoy dejando que todo esto me afecte demasiado?
—Puede ser. O puede que solo tengas miedo. Me quedé en silencio.
—El miedo nos hace ver cosas que no existen —continuó—. Y si no lo enfrentas, acabará por hacer que pierdas cosas que sí son reales. No dejes que el miedo tome las decisiones por ti, cielo.
Sus palabras quedaron flotando en mi cabeza mientras nos quedábamos en silencio. Me gustaría decir que me hicieron sentir mejor, que despejaron todas mis dudas y que en ese momento entendí todo. Pero no fue así.
Porque aunque lo que Carmen decía tenía sentido, aunque realmente Sofía no fue nada para Álex, no entendía porque ahora estaba tan distante.

¿Y si, en realidad, simplemente estaba perdiendo el interés?.

¿Y si la distancia no era respeto, sino el principio del final?.

Negué con la cabeza y me obligué a esbozar una sonrisa para Carmen.
—Gracias. De verdad. No sé qué haría sin ti.
Ella me devolvió la sonrisa y me revolvió el pelo con cariño.
—Vivirías en una telenovela constante, pero lo harías con estilo.
Solté una risa y sacudí la cabeza.
Cuando nos despedimos no sabía si me sentía mejor o peor, solo sabía que la duda seguía ahí, enredándose en mi cabeza como una telaraña difícil de despegar.
La solución más sensata sería hablarlo con Álex directamente, pero una parte de mí no quería hacerlo.
Porque si le preguntaba, si le pedía explicaciones y la respuesta no era la que yo quería…
¿Qué haría entonces?.
Así que, en vez de enfrentarlo, hice lo que mejor se me daba, guardármelo para mí.
Dejé que la duda siguiera creciendo.

Y no tardaría en explotar.

22
Treinta y uno

Cuando cumples treinta años, todo es emocionante. Es una nueva era, un renacer, un punto de inflexión en el que sientes que la vida te pone en bandeja una versión más adulta, más segura y más sofisticada de ti misma. Como si, de repente, al soplar las velas, te entregaran un manual de instrucciones para la vida adulta con título en neón: "Bienvenida a la plenitud".

Pero cuando pasas la barrera del cero y aterrizas en los treinta y uno… la emoción se desinfla un poco. La resaca dura el doble, te duele la espalda sin motivo aparente y el metabolismo ya no colabora como antes. Lo que antes era un "hoy me como el mundo" se convierte en un "hoy el mundo me ha pasado por encima". La energía de los veinticinco es solo un bonito recuerdo y descubres que decir "no salgo entre semana" ya no es una excusa barata, sino una necesidad biológica.

Así que ahí estaba yo, oficialmente en mis treinta y uno, mirando el móvil a las siete y media de la mañana mientras sonaban las notificaciones de felicitaciones y preguntándome en qué momento había pasado de emocionarme por mi cumpleaños a asumirlo con resignación.

Me incorporé en la cama, bostezando mientras revisaba las notificaciones en el móvil. Familiares, amigos, grupos de WhatsApp llenos de stickers horteras y gifs de tartas con velas parpadeantes.

Mamá
Feliz cumpleaños, cariño. No olvides que la elegancia no tiene edad.

Papá

Feliz cumple, enana. Espero que disfrutes tu día. Te quiero.

Carmen

Felicidades, mi niña. Hoy está permitido saltarse la dieta y entrenar a medio gas. (No se lo digas a Lucas).

Julia

TREINTA Y UNO, ZORRA. ¿CÓMO SE SIENTE LA VEJEZ?

Sonreí, soltando una pequeña carcajada al leer el mensaje de Julia. Pero, a medida que fui bajando por las notificaciones, la sonrisa se desdibujó ligeramente.

No había nada de Álex.

Bloqueé y desbloqueé la pantalla, como si eso fuera a cambiar el resultado. Pero no, ningún mensaje suyo.

Respiré hondo y dejé el móvil sobre la cama, obligándome a no darle demasiada importancia. Quizá estaba ocupado, quizá pensaba felicitarme más tarde, o quizá… No, no iba a empezar a montarme películas a las seis de la mañana.

Me levanté a paso lento, sintiendo el crujido de mis huesos al estirarme. Treinta y uno y ya sonaba como una silla vieja. Fantástico.

Estaba en la cocina, sirviéndole la comida a Pistacho, cuando mi móvil vibró sobre la encimera. Me apresuré a desbloquearlo con la estúpida esperanza de ver el nombre de Álex en la pantalla. Pero no.

Adrián

Feliz cumpleaños, Marti. Sé que este año ha sido de cambios para ti, pero estoy seguro de que todo lo que estás viviendo te está llevando a un lugar increíble. Disfruta tu día, te lo mereces.

Me mordí el labio. Adrián.

Cerré los ojos un momento, respirando hondo. Había algo en la forma en la que me hablaba últimamente que me removía por dentro. No era solo una felicitación, era una forma de recordarme que él aún estaba ahí.

Lo peor era que funcionaba.

Cogí el móvil con ambas manos, pensando en qué responder. Algo neutral. Algo que no le diera margen.

Marta
Gracias, Adrián. Nos vemos en la oficina.

Cuando llegué a la oficina, Sonia fue la primera en abalanzarse sobre mí con los brazos abiertos y una sonrisa desbordante.
—¡FELIZ CUMPLEAÑOS, REINA DE MALASAÑA! —gritó, ignorando por completo el ambiente corporativo y el hecho de que éramos adultos funcionales con trabajos serios.
—Dios mío, Sonia… ¿podemos fingir que tengo 29 otra vez? —murmuré mientras me abrazaba con demasiada efusividad.
—Ni de coña. Te veo más sabia y sofisticada. —Me soltó y me estudió de arriba abajo—. Bueno, no realmente. Pero oye, cada año más cañón, eso sí.
Puse los ojos en blanco, pero no pude evitar sonreír. Sonia siempre sabía cómo sacarme una sonrisa.
Cuando me dirigí a mi sitio, me encontré con un cupcake ridículamente decorado sobre mi escritorio, con una velita rosa clavada en el centro.
—¿Esto es cosa tuya? —pregunté, alzando una ceja en dirección a Sonia.
—Obvio. No podemos dejar que tu día pase desapercibido. Además, Laura nos ha dejado salir un poco antes hoy. Un regalazo, lo sé.
—Un milagro, diría yo.
Nos reímos, y por un momento, logré olvidarme de todo lo demás. Pero cuando encendí el ordenador y mi mirada se desvió al otro lado de la sala, me encontré con Adrián, que me observaba con una sonrisa ladeada.
Ese tipo de sonrisa.
Esa que usaba cuando quería decir algo sin decirlo.
Le sostuve la mirada por un segundo antes de volver a mi pantalla.
No estaba de humor para sus jueguecitos hoy.
La jornada laboral transcurrió como cualquier otra, aunque ese día estuvo acompañado de los comentarios esporádicos de Sonia sobre

lo injusto que era tener que trabajar en tu propio cumpleaños.
—Debería ser ilegal. ¿Dónde está el sindicato de cumpleaños?
—Creo que eso se llama tomarte el día libre, Sonia.
—¡Pero no es lo mismo! —protestó, alzando las manos como si estuviera dando un discurso de protesta—. Lo que quiero decir es que deberíamos recibir compensaciones por esto. Un bono. Un día libre extra. Un masaje en la oficina.
—¿Quieres proponerlo en la siguiente reunión con el CEO?
—Lo consideraré.
Sacudí la cabeza con una risa, pero en el fondo agradecí su energía.
Seguía sin noticias de Álex.
Cuando salí de la oficina, vi a Adrián apoyado en su coche, con las manos en los bolsillos y una expresión relajada, como si aquel encuentro no estuviera preparado. Su mirada me atrapó por un segundo, analizando cada uno de mis gestos con esa confianza tan suya, como si aún creyera que podía leerme con solo mirarme.
—¿Me estás acosando? —pregunté, arqueando una ceja mientras me acercaba a él.
—No, pero ahora que lo mencionas, creo que la última vez que te di un regalo de cumpleaños fue hace… ¿dos años? —dijo, como si estuviera haciendo cálculos mentalmente—. Y si consideramos que has pasado un año sin mí, creo que técnicamente me toca compensarte.
Fruncí el ceño con diversión.
—¿Qué?
Él sacó una pequeña bolsa de papel del asiento del copiloto y me la tendió.
—Toma.
—Adrián, no tienes que…
—Lo sé. Pero quiero.
Exhalé lentamente y tomé la bolsa con algo de recelo. No sabía si abrirla ahí mismo o esperar, pero la mirada expectante de Adrián me dejó claro que no iba a aceptar un "lo abro luego" como respuesta.
Cuando abrí la bolsa, encontré una pequeña caja de terciopelo. La saqué con cuidado y, al abrirla, descubrí un collar sencillo pero elegante: una cadena fina de oro con un colgante en forma de rayo.

Parpadeé un par de veces, sorprendida.
—¿Un rayo?
Adrián sonrió de lado.
—Siempre has sido un torbellino, pero ahora más que nunca. Te has vuelto más fuerte, más segura… como un rayo, impredecible y poderoso. Me pareció que te pegaba.
Pasé los dedos por la delicada pieza, intentando no darle demasiadas vueltas a lo que implicaba aquel regalo. No era cualquier cosa. Era algo pensado, algo simbólico. Algo que demostraba que Adrián me observaba más de lo que quería admitir.
—Es precioso —dije finalmente.
—Lo sé.
Levanté la vista y lo encontré mirándome con esa expresión suya, la de cuando sabía que había acertado de lleno.
—¿Quieres que te ayude a ponértelo? —preguntó con una confianza que me hizo soltar un suspiro.
—Ni lo sueñes.
Me guardé la caja en el bolso antes de que se le ocurriera cualquier otro movimiento.
—Gracias, Adrián. Es un detallazo.
—De nada.
Nos quedamos en silencio por un segundo. Un silencio denso, incómodo, que en ese momento no tenía fuerzas para procesar.
—Bueno, me tengo que ir. Voy a entrenar.
—Ah, claro. —Su sonrisa se amplió un poco—. No sé cómo lo haces.
—Porque, aunque a veces cueste, merece la pena —respondí con una media sonrisa.
—Que disfrutes entonces.
—Nos vemos el lunes.
—Nos vemos.
Me di la vuelta y empecé a caminar calle abajo. Sentí su mirada en mi espalda hasta que giré la esquina.
No miré atrás.
El peso del collar en mi bolso era insignificante comparado con la sensación de haber vuelto, aunque fuera por un instante, a un terreno que ya no era mío. Adrián seguía siendo ese capítulo que

creía haber cerrado, pero que, de vez en cuando, intentaba colarse entre las páginas de mi nueva historia.
Apreté el paso. No porque tuviera prisa por llegar al box, sino porque necesitaba alejarme de la sensación de confusión que me había dejado nuestro encuentro. No iba a engañarme: una parte de mí todavía buscaba respuestas donde no las había. Pero lo cierto era que el tiempo no se había detenido. Ni para él, ni para mí.
Llegué al box con una bolsa llena de comida y la sensación de que el día avanzaba a un ritmo vertiginoso, algo que, en el fondo, agradecía.
—¡Felicidades, Marti! —exclamó Carmen en cuanto crucé la puerta, dándome un abrazo apretado.
—¡Gracias, Carmenchu! —reí, devolviéndole el gesto.
El resto de compañeros se unieron a la oleada de felicitaciones. Luis me revolvió el pelo, Raúl me atrapó en un abrazo de oso y Lucas, desde su posición en la pizarra, levantó la voz:
—¡Cumpleañera en la casa!
—¡Vamos, Marta! —gritó alguien al fondo.
Sonreí, sintiéndome abrumada y feliz a partes iguales, hasta que noté una presencia más discreta en la esquina.
Álex.
Me miraba con una leve sonrisa, apoyado contra la barra.
—Felicidades, Marta.
No hubo beso en la mejilla. No hubo abrazo. Ni siquiera un guiño de los suyos. Solo una felicitación neutra, dicha en el momento en el que todos los demás lo hicieron. Como si fuera un compañero más.
Yo esperaba algo más. Algo más personal, más cercano. Algo que me hiciera sentir que lo nuestro aún estaba ahí, intacto.
Pero no.
Mi estómago se encogió, pero me forcé a ignorarlo y dejé la bolsa sobre la mesa de la entrada.
—Os he traído un pica pica para antes de la clase.
—¡Así sí! —dijo Luis, destapando una bandeja con tortilla de patatas.
—Uf, Marta, así se cumplen años, con comida —comentó Carmen, metiéndose un trozo de empanada en la boca.
Nos quedamos allí un rato, charlando y picoteando entre bromas.

Lucas, mientras tanto, terminaba de preparar el WOD del día en la pizarra. Cuando se giró, tenía una sonrisa socarrona.
—Bueno, cumpleañera, espero que estés lista.
—¿Lista para qué?
—Para tus treinta y un burpees de regalo.
Un coro de carcajadas estalló a mi alrededor mientras yo ponía los ojos en blanco.
—¿En serio?
—En serio. Ya sabes cómo funciona esto.
Me crucé de brazos, mirándole con fingida indignación.
—Te odio.
—Yo también te quiero, venga, ¡al suelo!
Y así fue como empecé la clase con treinta y un burpees a toda velocidad, mientras el resto del box me animaba como si estuviera compitiendo en los CrossFit Games.
Cuando el WOD terminó y yo ya sentía los brazos como fideos cocidos, Lucas hizo una seña para que nos reuniéramos en el centro.
—Antes de que os vayáis, queremos darle algo a nuestra cumpleañera.
Parpadeé, sorprendida.
Luis se adelantó con una bolsa grande y negra y me la tendió.
—Abre, abre.
Saqué con cuidado el contenido y me encontré con una mochila de CrossFit, de esas que todo el mundo en el box tenía. Negra, resistente, con un compartimento para todo. Pero lo mejor era el detalle que llevaba en la parte frontal.
Un parche que decía "DEATH BY BURPEES". Estallé en carcajadas.
—Es perfecta.
—Así te acordarás de nosotros cada vez que la uses —dijo Carmen, guiñándome un ojo.
—Como si pudiera olvidaros.
Acaricié la tela de la mochila con los dedos. Era más que un regalo.
Era un recordatorio de todo lo que había construido allí. De que ese lugar, y esas personas, ya eran parte de mí.
—Gracias, de verdad. No sabéis lo que significa.
—Anda, anda, deja de ponerte sentimental. ¡A ducharse!

Nos dispersamos entre risas y cuando salí del vestuario, con la mochila nueva colgada al hombro, me encontré con Julia esperándome en la puerta.
—¡Cumpleañera!
Me abrazó con fuerza, balanceándonos de un lado a otro.
—Dios, hueles a gimnasio —murmuró, arrugando la nariz.
—Gracias, Juls, qué halago.
Se separó y me entregó una bolsa.
—Toma, vístete. Nos vamos.
—¿Nos vamos dónde?
—Confía en mí.
Algo en su tono me dijo que no tenía opción.
Miré la bolsa. Dentro había un conjunto de ropa que gritaba "Julia me ha vestido".
Solté un suspiro resignado y me giré hacia ella con los ojos entrecerrados.
—¿Qué estás tramando? Ella sonrió con inocencia.
—Nada. Solo vamos a celebrar como es debido.

Sin darme cuenta, Julia me había colocado un antifaz en los ojos y me iba dando tumbos por las calles, intentando parar un taxi como una desquiciada.
—Julia, joder, que me voy a partir los dientes —protesté, tropezando con el bordillo.
—Cállate y sigue andando.
—Si no veo nada, ¿cómo quieres que siga andando?
—Con confianza. Como en el box cuando Lucas te dice que lances la barra sin pensarlo.
—Sí, pero ahí al menos sé a qué me enfrento.
Julia ignoró mi queja y extendió un brazo con fuerza para parar un taxi. Casi le saca un ojo a un pobre hombre que también intentaba cogerlo, pero su instinto de supervivencia fue superior y terminó cediéndole el paso.
Cuando por fin nos subimos, Julia estaba emocionadísima, más que yo.

—Juls, voy a matarte, te lo juro. No me apetece nada celebrar que cada vez estoy más cerca de los cuarenta que de los treinta.
—Anda cállate, exagerada, va a ser brutal. Suspiré, resignada.
El trayecto se me hizo eterno. Julia tarareaba canciones sin sentido y me hacía preguntas absurdas sobre mi infancia solo para distraerme y que no intentara adivinar dónde íbamos. Cuando el taxi por fin se detuvo, me preparé para bajarme, pero, por supuesto, Julia no me dejó quitarme el antifaz.
—¡Hemos llegado, hermosuras! —dijo el taxista con un tono que me puso los pelos de punta.
—Cierto, muchas gracias, señor —respondió Julia con su sarcasmo característico—. Y de hermosuras nada.
Antes de que pudiera procesar la situación, Julia ya me estaba empujando fuera del coche. Me arrastró, literalmente, como quien transporta un saco de patatas, guiándome con paso firme a través de lo que sonaba como un pasillo de madera. Sentí el cambio de temperatura en el ambiente y el murmullo de voces a lo lejos. No tenía ni idea de dónde estaba, pero con Julia al mando, cualquier cosa era posible.
—Juls, como me hayas traído a un karaoke, te juro que dejo de ser tu amiga.
—Cállate y confía en mí.
De pronto, se detuvo. Me quitó el antifaz con cuidado, me corrigió el maquillaje con los dedos y me acomodó el pelo con una sonrisa satisfecha.
—Vale, ahora hazte la sorprendida. Te queremos, y no íbamos a dejar que celebraras esto sola, con un pijama cochambroso y tirada en el sofá.
Apenas tuve tiempo de procesar sus palabras antes de que abriera la puerta de golpe y un enorme:
—¡SORPRESAAAAA!
retumbara en la sala.
Parpadeé varias veces, intentando asimilar lo que veía.
El local estaba decorado con luces cálidas, guirnaldas sutiles y una mesa al fondo llena de comida y copas a medio beber. Allí estaban todos.

Carmen, con su eterna sonrisa y un vestido que gritaba "mujer que sabe pasárselo bien". Luis y Raúl, cada uno con una copa en la mano, brindando entre ellos como si ya llevaran media fiesta encima. Sonia, que me miró desde la barra con una copa de vino en alto y una expresión de "sabía que te encantaría".
Lucas, con una camisa arremangada y su característico pelo corto perfectamente peinado, levantó la mano con una sonrisa.
Mis amigos de toda la vida también estaban allí.
Rubén y Héctor, que ya estaban en modo fiesta total, alzaron sus copas con entusiasmo. Héctor me guiñó un ojo y levantó el móvil como si estuviera a punto de retransmitirlo todo en directo. Nerea se acercó con su característica elegancia y me abrazó con fuerza.
—Sabes que odio estas cosas, ¿verdad? —susurré contra su pelo.
—Y por eso lo hemos hecho. Para verte sufrir —bromeó.
Me reí, todavía abrumada por la sorpresa. Pero entonces los vi.
Adrián.
Álex.
Juntos.
Justo al lado.
Sentí un vuelco en el estómago.
Adrián, apoyado contra la mesa, con esa seguridad innata suya, vestido con camisa oscura y pantalón de pinzas. Me miraba con esa media sonrisa, como si supiera que esto iba a descolocarme.
Álex, a su lado, con un vaquero y un jersey claro que resaltaba su piel bronceada. Me observaba con una expresión más neutra, pero sus ojos analizaban cada detalle, como si estuviera midiendo mi reacción.
Genial.
Esto iba a ser una noche interesante.

La fiesta avanzaba a un ritmo perfecto. Entre risas, brindis y conversaciones cruzadas, los del box y mis amigos de siempre parecían llevarse mejor de lo que esperaba. Julia estaba en su salsa, gesticulando exageradamente mientras le contaba a Lucas alguna de sus teorías absurdas sobre relaciones modernas. Carmen y Sonia se

reían a carcajadas con Nerea, y Luis ya estaba planeando un after con Héctor y Raúl.
Yo, en cambio, tenía la cabeza en otra parte. O, mejor dicho, en otra persona.
A pesar de que intentaba comportarme con normalidad, no podía evitar que mi mirada se desviara constantemente hacia Álex. Y lo peor era que él hacía lo mismo. Cada vez que me giraba en su dirección, sus ojos ya estaban en mí, y lejos de apartar la vista, sostenía el contacto con una intensidad que me desarmaba. No habíamos hablado en toda la noche. No a solas, al menos. Y aunque su presencia a tan pocos metros me resultaba familiar, el espacio entre nosotros se sentía más grande que nunca.
—¿Y ese cruce de miradas? —murmuró Adrián a mi lado con su tono despreocupado, aunque lo conocía demasiado bien como para no notar la ligera tirantez en su voz.
Me giré hacia él, fingiendo confusión.
—¿Perdón? ¿De qué hablas? —Ni siquiera me había dado cuenta de que Adrián estaba a mi lado.
Adrián chasqueó la lengua con una sonrisa ladeada, esa que significaba que me tenía pillada.
—Marti… —alargó mi nombre, apoyando un brazo en el respaldo de mi silla—. No me hagas esto. Primero, has estado más distraída que nunca desde que llegamos. Segundo, te he pillado mirando en esa dirección como unas… ¿veinte veces?
Puse los ojos en blanco y cogí mi copa para darle un sorbo.
—¿No crees que exageras un poco?
—Claro —se encogió de hombros—. Igual que también debe de ser pura coincidencia que él tampoco haya dejado de mirarte en toda la noche.
Fruncí el ceño y me removí en mi asiento, incómoda.
—¿Y si fuera cierto qué? ¿Desde cuándo te importa?
Adrián apoyó el codo en la mesa y se inclinó un poco más hacia mí, con esa maldita media sonrisa que siempre había usado cuando quería sacarme información.
—No me importa. Solo me divierte —contestó, aunque su cara decía otra cosa—. Siempre pensé que eras más de otro tipo de tíos, eso es

todo.
Entrecerré los ojos, notando la pulla camuflada en sus palabras.
—¿Otro tipo de tíos?
—Ya sabes… más convencionales. Más… en mi línea. Solté una risa sarcástica.
—Por favor.
—¿Qué? —hizo un gesto inocente, llevándose la mano al pecho—. Solo digo que me sorprende. Aunque claro, igual es que no te conocía tan bien como creía.
Le mantuve la mirada un instante, sabía que no era una simple observación. Eran celos. No de forma evidente, no de manera molesta, pero sí de esa forma sutil y jodidamente efectiva que conseguía meterse bajo mi piel.
La cena había terminado, las mesas estaban llenas de vasos a medio vaciar y restos de lo que había sido una comida espectacular. La música sonaba más alta ahora, marcando el inicio de la parte más desmadrada de la noche. Algunos ya estaban en la pista improvisada de baile, otros seguían en corrillos de conversación, y yo… yo intentaba concentrarme en lo que tenía delante.
—¿Qué haces con esa cara? —Julia se dejó caer en la silla a mi lado, con su copa en la mano.
Le di un sorbo al gin-tonic y sacudí la cabeza. —Nada, cosas mías.
Julia entrecerró los ojos, analizándome.
—"Cosas tuyas" es sinónimo de "estoy maquinando una paranoia del tamaño del Bernabéu", ¿me equivoco?
Suspiré, apoyando la cabeza en mi mano.
—Es que… —Empecé a hablar, pero un movimiento en la barra captó mi atención.
Álex y Adrián.
Los dos, juntos, sirviéndose una copa. El estómago se me encogió.
—¿Y ahora qué? —preguntó Julia, siguiéndome la mirada. Me enderecé en el asiento.
—No sé, pero quiero saberlo.
Sin esperar respuesta, me puse de pie y me dirigí disimuladamente hacia la barra. Julia, que ya me conocía demasiado bien, dejó su

copa y me siguió sin rechistar. Nos situamos estratégicamente cerca, lo justo para escuchar sin que nos vieran.
—Así que tú eres el famoso Álex —soltó Adrián con una sonrisa ladeada mientras removía su copa.
Álex no desvió la vista del vaso en el que se servía hielo.
—Eso parece.
—Marta habla mucho de ti.
Álex le miró de reojo, sin perder la calma.
—¿Sí?
Adrián asintió con fingida indiferencia.
—Supongo que pasáis bastante tiempo juntos.
—Eso me gustaría pensar.
El tono de Álex no había cambiado, pero la respuesta me hizo contener la respiración.
Adrián rió suavemente y tomó un sorbo de su copa.
—Bueno, no me sorprende. Siempre ha sido alguien fácil de querer.
Álex se giró un poco más hacia él, apoyando un codo en la barra.
—Sí, lo es.
—Lo sé.
Golpe bajo.
Julia y yo intercambiamos una mirada.
Adrián no solo había soltado la pulla, sino que la había dejado caer con toda la intención del mundo. Como diciendo: Yo lo supe antes que tú.
—Tuvisteis algo importante, ¿no? —preguntó Álex con falsa indiferencia.
Adrián fingió pensárselo un momento antes de responder.
—Bueno… Estuvimos juntos bastante tiempo. Ya sabes, cuando compartes tanto con alguien, ciertas cosas no desaparecen tan fácilmente.
¿Perdona?.
Julia me agarró del brazo justo cuando hice el amago de avanzar.
—Tranquila, que se te ve venir. Resoplé, pero no me moví.
Álex se mantuvo imperturbable.
—Sí, lo entiendo. Algunas cosas no desaparecen… —Se encogió de hombros—. Otras simplemente evolucionan.

Adrián entrecerró los ojos un segundo antes de sonreír.
—Supongo que depende de la persona.
—Exacto.
Otro silencio.
Adrián inclinó ligeramente la cabeza.
—No sé, Álex… Me da la sensación de que tú y yo somos muy diferentes.
—En eso tienes razón. Yo no suelo dejar escapar lo que quiero.
—Yo tampoco.
Las palabras quedaron flotando en el aire. Yo, mientras tanto, sentía que iba a explotar.
¿Qué coño era eso? ¿Una puñetera pelea de gallos en un corral?.
¿Un duelo a lo oeste en el que el que pestañeara primero perdía?.
¿Por qué demonios los hombres tenían que hacer esas cosas?
Adrián no tenía derecho a hacer eso. NO TENÍA.
Él fue quien me dejó ir. Él fue quien decidió que no era suficiente para él. ¿Y ahora venía a marcar territorio como si yo fuera un jodido trofeo en una estantería?.
Pero Álex…
Álex también me estaba cabreando.
Porque llevaba semanas con esa distancia, con ese "te dejo tu espacio", con ese no decir ni hacer nada que me aclarara lo que pasaba por su cabeza. Y ahora, justo ahora, cuando veía una supuesta amenaza, se plantaba a marcar su posición como si no hubiera pasado nada.
Como si yo fuera un jodido premio y él estuviera reclamando su parte.
—Voy a decir algo —mascullé entre dientes.
—No, no vas a hacerlo. —Julia me apretó el brazo con fuerza.
—Sí, lo voy a hacer.
—Marta…
No la escuché. Ya me había movido.

23
¿Y si…?

Me acerqué con decisión, sintiendo el calor de la rabia treparme por el pecho. No sabía si era culpa del alcohol, del cansancio acumulado de las últimas semanas o simplemente de la absoluta pereza que me daba ver a dos tíos debatiendo sobre mí como si no estuviera ahí, como si mi opinión no pintara nada en la conversación.
Cuando llegué a su lado, ambos se giraron al instante.
—Vaya, justo hablábamos de ti —dijo Adrián con su sonrisa de suficiencia, como si esto fuera la escena de una comedia romántica y no un momento que me estaba tocando las narices a niveles estratosféricos.
—Qué conveniente. —Me crucé de brazos y clavé la mirada en ambos—. A ver, iluminadme… ¿Qué tema tan interesante sobre mi vida estáis debatiendo aquí?
Álex frunció el ceño y dejó su copa sobre la barra con un golpe seco. Adrián, en cambio, mantuvo su expresión divertida, como si estuviera disfrutando de la situación.
—Nada, tranquila. Simplemente poniéndonos al día. Ya sabes, cosas de hombres —respondió Adrián con ese tono suyo que me hervía la sangre.
—¿Cosas de hombres? —Reí, sin humor—. ¿Así es como lo llamamos ahora? Porque desde aquí lo único que veo es a dos tíos midiéndose el ego.
Álex resopló y se pasó la mano por el pelo, claramente molesto.
—Marta, no es lo que parece.
—No es lo que parece —repetí, soltando una carcajada incrédula—. Claro, porque yo soy idiota y no he estado a medio metro escuchándoos marcar territorio como si fuera un jodido trofeo.
Adrián dejó su copa en la barra con demasiada calma.
—Vamos, no seas así.

Lo miré fijamente, sintiendo la rabia arder en mi garganta.
—Tú no tienes derecho a reclamar absolutamente nada, Adrián. No sé en qué momento te creíste con derecho a actuar como si aún formaras parte de mi vida.
Su mandíbula se tensó, pero no perdió la compostura.
—Solo quiero lo mejor para ti, eso es todo.
—Ah, ¿sí? —Arqueé una ceja—. Qué considerado por tu parte. Supongo que también querías lo mejor para mí cuando decidiste tratarme como si fuera prescindible.
Su sonrisa desapareció por un instante, y fue la primera vez en mucho tiempo que vi su fachada resquebrajarse.
Me giré hacia Álex, que me observaba con la mandíbula apretada.
—Y tú… ¿ahora sí tienes algo que decir? Porque llevas semanas comportándote como si te diera igual, pero en cuanto aparece él, bien que sacas las garras.
Álex cerró los ojos un segundo antes de responder, con un tono bajo pero firme.
—No se trata de sacar las garras, Marta. Se trata de que él no venga a jugar contigo otra vez.
—¿Ah, sí? Pues entonces dime una cosa… ¿por qué siento que últimamente quién está jugando aquí eres tú?
Su mirada se endureció.
—¿Eso piensas?
—No sé qué pensar, Álex. Eso es lo peor de todo.
El silencio que cayó entre nosotros fue tan denso que ni siquiera el bullicio de la fiesta pudo aliviarlo. Adrián sonrió de lado y tomó su copa con un gesto victorioso, como si aquello fuera exactamente lo que esperaba.
Julia, a lo lejos, me hacía gestos desesperados de que me calmara, pero ya no podía hacerlo.
Salí del local como si el aire allí dentro me estuviera asfixiando. La presión en el pecho era insoportable, una mezcla entre rabia, impotencia y algo que no podía ni definir. No sabía si quería llorar o gritar hasta que me quedara sin voz.
Empecé a caminar de un lado a otro en la acera, incapaz de quedarme quieta. Mi cabeza era un hervidero de pensamientos

desordenados, de imágenes de Adrián, de Álex, de los dos midiéndose en una competición absurda en la que, aparentemente, yo era el maldito premio. Como si no tuviera voz, como si no pudiera decidir por mí misma.

Y entonces la puerta del local se abrió de golpe, y Álex salió tras de mí.

—Marta, ¿podemos hablar? —Su voz sonaba cansada, casi apagada.

Me giré bruscamente hacia él.

—¿La verdad? Creo que no. —La rabia me salió en forma de palabras cortantes.

Álex suspiró y pasó una mano por su nuca, en ese gesto que hacía siempre cuando estaba frustrado.

—Marta, lo siento. He sido un imbécil. Tú no eres un trofeo…

Solté una risa seca, sin una pizca de humor.

—¿Ah, no? ¿Entonces qué soy, Álex? Dímelo. Porque ahí dentro parecía que solo estabais viendo quién meaba más lejos.

Él apretó la mandíbula, visiblemente tenso.

—No es eso, joder.

—¿Entonces qué es? Explícamelo, porque sinceramente, no lo entiendo. No entiendo nada de lo que está pasando contigo. Primero, semanas enteras comportándote como si apenas existiera y ahora, ¿qué? ¿Te entra la inspiración para defender lo que es tuyo?

—No eres "mía", Marta.

—Exacto. Y sin embargo, ahí estabas, demostrando lo contrario.

Álex negó con la cabeza.

—No entiendo por qué estás tan cabreada.

—¿No lo entiendes? —Mi incredulidad rozó la indignación—. Te has pasado semanas actuando como si lo nuestro no hubiera significado nada. Como si te diera igual. Y ahora te pones en plan protector delante de Adrián.

—No me da igual. Nunca me ha dado igual.

—¿Ah, no? Porque parece que sí. Pareces estar más interesado en quedarte en segundo plano, en mantenerte al margen. Y si eso es porque te has arrepentido, porque prefieres retomar lo que tenías con Sofía, adelante, Álex. No tienes que fingir nada conmigo.

Vi cómo su expresión cambiaba. Sus ojos se oscurecieron, su ceño se frunció y de repente, el cansancio en su rostro dio paso a una rabia contenida.
—¿Tú te estás oyendo? ¿De verdad te crees esa mierda?
—Dímelo tú.
—Marta, no estoy con Sofía. No quiero estar con Sofía. Quiero estar contigo, pero parece que tú misma te empeñas en alejarme.
Sentí un nudo en la garganta, pero no iba a ceder.
—¿Ah, sí? Porque no lo parece. No parece que te importe.
—¿Y qué esperabas que hiciera? —Su voz subió un poco de tono—. Me pediste tiempo, me pediste espacio, que necesitabas procesar todo lo de Sofía, lo nuestro. ¿Y qué hice? Te lo di. Te dejé respirar. Y ahora resulta que te molesta.
—Porque has desaparecido, Álex. Me siento como una estúpida porque me importas, porque lo que teníamos significaba algo para mí, pero tú…
—¿Pero yo qué, Marta?
Apreté los labios, sintiendo cómo me ardían los ojos.
—Si te importara tanto, no te habrías alejado.
Álex soltó una carcajada amarga.
—¿Y qué querías que hiciera? ¿Que te presionara?
Tragué saliva.
—Solo quería que me demostraras que lo que sentíamos no era solo cosa mía.
Se quedó en silencio. Y por un momento, creí que me iba a responder, que iba a darme esa seguridad que tanto necesitaba. Pero lo que hizo fue apartar la mirada, negar con la cabeza y dar un paso atrás.
—¿Sabes qué, Marta? Creo que no hay nada que pueda decir que te convenza de lo que realmente siento.
Y entonces sentí que él ya había terminado con esa conversación, que se giraría y se iría de nuevo. Pero no lo hizo.
Se quedó allí, mirándome, con el ceño fruncido y la respiración agitada, como si estuviera luchando consigo mismo, decidiendo si merecía la pena decir algo más o dejarlo estar.

—Marta, ¿de verdad crees que no me importas? —su voz era más baja, más rasposa.
Tragué saliva, sintiendo cómo mi pecho subía y bajaba demasiado rápido.
—No lo sé, Álex. Eso es lo que parece.
Él soltó un suspiro pesado y se pasó la mano por la cara, visiblemente frustrado.
—¿Cómo puedes decir eso? Joder, ¿cómo puedes pensar que lo nuestro no me importa?
—Porque no lo demuestras —las palabras salieron más rápido de lo que esperaba, cargadas de todo el nudo que tenía en el pecho—. Porque me siento como una estúpida esperando algo que a lo mejor ni siquiera existe.
Álex dio un paso hacia mí, pero no lo suficiente para tocarme.
—Marta, si me distancié fue por ti. Porque me pediste espacio. Porque pensé que necesitabas tiempo para aclararte y no quería presionarte.
—¿Y si eso era justo lo que necesitaba? —Mi voz sonó rota, desesperada.
—¿El qué?
—Que me demostraras que estabas aquí. Que querías estar aquí.
—Joder, claro que quiero estar aquí. —Su mandíbula se tensó—. ¿Cómo puedes dudarlo?
Sacudí la cabeza, sintiéndome ridícula, sintiéndome frágil, sintiéndome… insuficiente.
—Porque eso es lo que siempre pasa, Álex. Siempre siento que tengo que ser más para que alguien se quede. Que no soy suficiente para que alguien lo haga por sí mismo.
Álex cerró los ojos un segundo, exhalando como si intentara contener algo.
—Marta…
—Y estoy harta. Harta de sentirme así.
Él me miró de una forma que no supe descifrar. No era rabia, no era frustración. Era algo más. Algo más profundo.
—Marta —dijo, con una calma que no me esperaba—. No se trata de que seas suficiente para mí.

Apreté los labios con fuerza, sintiendo cómo se me encogía el estómago.
—¿Ah, no?
Negó con la cabeza.
—El problema es que no lo eres para ti misma.
Sentí el golpe de esas palabras directo al pecho. Como si me hubieran sacado el aire de los pulmones.
—No me digas eso.
—Es la verdad. —Su voz era firme, pero no dura. No me lo estaba diciendo para herirme. Me lo estaba diciendo porque lo creía de verdad—. Siempre estás esperando la validación de los demás para creer en ti misma. Y cuando no la encuentras, piensas que el problema eres tú.
Me quedé en silencio, sintiendo cómo su mirada me atravesaba.
—No tienes ni idea de lo que pasa por mi cabeza, Álex.
—No, Marta. Pero te veo. Y veo cómo te saboteas sin darte cuenta.
Respiré hondo, intentando encontrar algo que decir, algo que me hiciera sentir que no era yo la única equivocada en todo esto.
Pero no lo encontré.
—No sé qué más decirte. —Su tono no era frío, pero sí definitivo. Como si ya no tuviera sentido seguir con esta conversación—. Pero no pienso seguir discutiendo sobre algo que no es real.
Y esta vez sí se giró y se alejó, dejándome allí.
Y no pude contenerlo más. Me rompí, y las lágrimas comenzaron a deslizarse por mis mejillas sin que pudiera hacer nada para frenarlas. Todo lo que había estado reprimiendo durante semanas explotó de golpe, como si mi cuerpo ya no pudiera sostener el peso de tanta confusión, de tanta inseguridad, de tanta rabia.
No sabía cuánto tiempo pasé allí de pie, con los brazos cruzados sobre mi pecho en un intento de mantenerme en pie, pero cuando escuché la puerta del local abrirse de nuevo y vi a Julia aparecer en la acera, supe que ya no tenía que hacerlo sola.
Su expresión cambió en cuanto me vio. Sin decir nada, se acercó a mí y me envolvió en un abrazo fuerte, uno de esos que te sostienen cuando tú misma sientes que te desmoronas.

—Marti, cielo… —susurró, pasando una mano por mi espalda—. Lo siento… ¿qué ha pasado?
Intenté hablar, pero mi garganta estaba cerrada y el aire se me atascaba en el pecho. Tragué saliva con dificultad y respiré hondo, intentando recomponerme, aunque fuera solo un poco.
—Juls… —murmuré con voz rota, sin saber ni por dónde empezar.
Ella se separó apenas un poco para mirarme a los ojos, pero no me soltó.
—Tranquila, respira. Estoy aquí.
Sacudí la cabeza, sintiéndome agotada, perdida, sin saber si lo que sentía era tristeza, rabia o pura frustración.
—Es… es todo una mierda —logré decir al fin, con un hilo de voz—. No sé qué estoy haciendo. No sé qué siente él. No sé qué siento yo. Y lo peor es que… me odio por sentirme así.
Julia frunció el ceño y me sujetó con más fuerza por los brazos.
—No digas eso. No tienes que odiarte por nada, ¿me oyes? Estás intentando protegerte, y eso no tiene nada de malo.
—Pero… ¿y si estoy arruinándolo todo yo sola? ¿Y si estoy viendo cosas donde no las hay? ¿Y si…?
—¿Y si nada? —me interrumpió, con firmeza—. Marta, te estás ahogando en pensamientos que solo te hacen daño. No tienes que tener todas las respuestas ahora mismo.
Me mordí el labio, intentando controlar el temblor en mi barbilla.
—Solo quiero que todo esto deje de doler.
Julia suspiró y me acarició la mejilla con ternura.
—Lo hará, Marti. Te lo prometo. Pero no esta noche. Esta noche, nos vamos de aquí.
Cuando Julia me dijo que nos íbamos, asentí sin pensarlo, pero en cuanto di un paso hacia la puerta, algo dentro de mí se revolvió. No podía irme así.
—Espera —dije con voz ronca, pasándome las manos por la cara en un intento de recomponerme—. No puedo irme así. Al menos tengo que entrar y despedirme. Es mi cumpleaños, han venido por mí.
—Marti, ¿segura? —Julia me miró con preocupación, pero yo asentí con determinación.
—Sí.

Soltó un suspiro, pero no insistió.
—Vale, pero no tardes.
Empujé la puerta del local y me adentré en el bullicio que continuaba como si nada hubiera pasado. La música seguía sonando, la gente reía, las copas tintineaban. Como si el huracán que había estallado en la puerta no hubiera existido.
Avancé entre la multitud, con la intención de hacer una despedida rápida, cuando una mano se cerró con suavidad sobre mi muñeca.
—Marta.
Reconocí su voz al instante.
Me giré lentamente y lo vi mirándome con una expresión que no supe descifrar. No había arrogancia, ni ese aire de suficiencia que a veces lo caracterizaba. Solo una sinceridad inesperada en sus ojos.
—Déjame hablar contigo un segundo. Por favor.
Suspiré, agotada, pero asentí. No tenía fuerzas para pelear otra vez.
Nos apartamos un poco, lo justo para salir del radio de la música. Adrián se pasó una mano por el pelo, como si estuviera buscando las palabras adecuadas, y finalmente habló:
—Lo de antes… ha sido una mierda. Lo sé. No tenía que haberme metido en ese plan absurdo con Álex. No era mi intención ponerte en esa posición.
Le sostuve la mirada, sin decir nada.
—No quiero que pienses que sigo siendo el mismo imbécil que lo arruinó todo —continuó, con un tono más bajo—. Porque no lo soy. Y porque, aunque sé que no tengo derecho a pedirte nada…
Se calló un segundo, respirando hondo.
—Te sigo queriendo, Marta.
Sentí cómo todo mi cuerpo se tensaba.
—Adrián… —murmuré, sin saber qué decir.
—No espero que me digas nada ahora —se apresuró a añadir—. Solo quería que lo supieras. Porque no quiero que creas que esto es un juego para mí.
Cerré los ojos un segundo. Demasiado. Era demasiado. Mi cabeza iba a explotar.
—Yo… no puedo con esto ahora —susurré, abrumada—. No esta noche.

Adrián asintió, con una sonrisa triste.
—Lo sé. Solo… quería que lo supieras. No dije nada más. No podía.
Me giré sin despedirme y salí del local en busca de Julia, sintiéndome más perdida que nunca.
Esa mañana no quería celebrar mis 31 porque me sentía mayor. Ahora, no quería recordarlos porque me sentía completamente desubicada.
Si algo había aprendido en ese cumpleaños era que crecer no significaba necesariamente tener las cosas más claras. Que a veces, en vez de respuestas, lo único que encuentras son más preguntas.
Y que, por mucho que intentara avanzar, por mucho que me repitiera a mí misma que había cambiado, que era más fuerte, más segura… Ahí estaba yo, caminando junto a Julia en mitad de la noche, con la mente hecha un desastre y el corazón más revuelto que nunca. Solo esperaba que los 32 vinieran con un manual de instrucciones.
O, al menos, con menos dramas.

24
Retos

El sonido de la cafetera burbujeando llenaba el silencio de la mañana. Julia aún dormía en el sofá, envuelta en una manta, y yo me encontraba en la barra de la cocina, removiendo el café con una cucharilla mientras mi cabeza seguía atrapada en la noche anterior.
Todo había sido un desastre.
Me froté los ojos con los dedos, tratando de disipar la sensación de resaca emocional que me perseguía desde que me desperté. Pero entonces, al girarme, mi mirada se posó en la mochila nueva, la que me habían regalado en el box.
La cogí con desgana, con la intención de vaciarla y dejarla lista para el próximo entreno. Pero cuando la abrí, algo en su interior me hizo fruncir el ceño.
Había un cuaderno dentro.
Lo saqué con cuidado, recorriendo con los dedos la portada de cuero suave y oscuro. Era uno de esos cuadernos que, nada más verlos, sabes que van a contener historias increíbles. Que están hechos para guardar pensamientos importantes.
Y entonces lo vi. Había algo más esperándome dentro.
Una carta, doblada cuidadosamente entre las primeras páginas. El corazón me dio un vuelco.
Deslicé los dedos por el papel antes de abrirla, sintiendo una punzada de nervios absurdos. Reconocí la letra de Álex de inmediato. Sus trazos enérgicos, ligeramente inclinados hacia la derecha. Tragué saliva y empecé a leer.

> *"Marta,*
> *No sé si alguna vez te lo he dicho, pero una de las cosas que más admiro de ti es la manera en la que sientes las cosas. Cómo te brillan los ojos cuando hablas de algo que realmente te*

importa. Cómo, aunque te cueste admitirlo, tienes una forma especial de ver el mundo.
Este cuaderno es para eso. Para que escribas. Para que llenes sus páginas con todo lo que se te pase por la cabeza, con lo que sientas, con lo que sueñes.
Es solo un cuaderno, sí, pero también es una puerta. A lo que quieras. A lo que más deseas. A lo que quizás aún no te has atrevido a decir en voz alta.
Espero que te sirva. Espero que te ayude.
Feliz cumpleaños, Marta."

Mi pecho se encogió.
Tragué saliva con dificultad, volviendo a leer las palabras una y otra vez.
Y entonces, la conversación de anoche me golpeó de lleno.
"No entiendo nada. No se trata de que tú seas suficiente para mí.
El problema es que no lo eres para ti misma."
Cerré los ojos, sintiendo el peso de su voz en mi cabeza. Porque, por más que intentara negarlo, sabía que tenía razón.
Había pasado toda la vida buscando la validación de los demás. De mi madre. De Adrián. De todo el mundo. Y ahora, sin darme cuenta, estaba haciendo lo mismo con Álex.
Lo había apartado sin querer, dejando que mis dudas se interpusieran entre nosotros. Y, aun así, él había estado ahí.
Creyendo en mí.
Incluso cuando yo misma no lo hacía.
Bajé la vista al cuaderno, deslicé los dedos por la portada y sentí un nudo en el estómago.
Tal vez… solo tal vez… me había equivocado con él.

El sonido de los discos chocando contra el suelo resonaba en el box. El sudor me caía por la sien, la respiración entrecortada y los músculos de mis brazos ardían, pero no me detuve.
Lucas pasó a mi lado justo cuando me preparaba para otro intento.
—Venga, Marta, que lo tienes. No dudes. Solo hazlo. Respiré hondo y me coloqué frente a la barra.

El power clean siempre había sido uno de esos movimientos que se me atragantaban. La técnica, la velocidad, la coordinación… todo tenía que encajar en el momento preciso. Durante semanas había sentido que la barra se me resistía, que era demasiado rápida para mí, demasiado pesada.

Flexioné las rodillas, aseguré el agarre y tiré con fuerza. La barra subió con más facilidad de la que esperaba. Mis codos reaccionaron rápido, atrapándola en la posición de front rack con firmeza. Por un instante, sentí el peso sobre mis hombros, sólido, controlado. Exhalé y completé la bajada con seguridad, dejando la barra en el suelo con un golpe seco.

Lo había conseguido.

El rugido de mi propio esfuerzo se mezcló con los ánimos de Carmen y Luis, que habían detenido su entrenamiento para ver si lo lograba.

Lucas sonrió.

—Sabía que podías.

Me quedé de pie un instante, recuperando el aliento, sintiendo el ardor en los músculos y el pulso acelerado en mis sienes. La barra estaba en el suelo, pero la sensación de haberla levantado seguía vibrando en mis manos.

Habían pasado semanas, meses incluso, creyendo que ese movimiento no era para mí. Que mi cuerpo no tenía la fuerza suficiente, que mis reflejos nunca iban a ser lo bastante rápidos, que nunca llegaría a hacerlo con soltura.

Pero lo había hecho, y eso me hizo pensar en todas las veces que había sentido lo mismo fuera del box. En cada ocasión en la que me había detenido antes siquiera de intentarlo.

¿Cuántas oportunidades había dejado pasar porque creía que no estaba preparada? Porque sentía que no encajaba, que ese no era el camino que debía tomar.

Desde niña había sido así. Dudando de cada paso, cuestionando si era lo bastante buena para lo que quería. Si mi voz importaba. Si mis sueños valían la pena.

Y ahí estaba la clave.

En realidad, no era la barra lo que me pesaba.

Eran todas las veces que me había dicho "no puedes".

Eran todas las versiones de mí misma que se habían dado por vencidas antes incluso de probar.
Respiré hondo y me pasé una mano por la frente, apartando el sudor.
Tal vez la vida era exactamente como ese entrenamiento.
Se trataba de insistir, de caer y volver a levantarse. De soportar la presión y, aun así, encontrar la manera de sostener el peso sin rendirse.
De confiar en que, aunque la primera vez la barra se te resista, en algún momento, si sigues intentándolo, acabará subiendo.
Lucas nos reunió a unos cuantos cuando el entrenamiento terminó. Tenía algo que decirnos, y la emoción en su cara dejaba claro que estaba a punto de soltar una bomba.
Me crucé de brazos, intentando recuperar el aliento mientras me apoyaba contra una de las cajas de madera. Pero cualquier resquicio de calma desapareció en cuanto vi aparecer a Álex desde el otro lado del box.
El pecho se me encogió de golpe.
Desde la noche anterior, desde nuestra discusión, no habíamos vuelto a vernos ni a dirigirnos la palabra.
Y ahora estábamos compartiendo el mismo espacio, con Lucas a punto de soltar lo que fuera que tenía en mente, sin saber si iba a ser capaz de actuar con normalidad.
—Chicos, he visto una oportunidad que no podemos desaprovechar —comenzó Lucas, mirando a todos con una sonrisa cómplice—. Creo que os va a venir muy bien a algunos de vosotros, para ganar confianza y seguridad en vosotros mismos y en este deporte que tanto nos une.
—¿De qué estamos hablando, Lucas? —preguntó Raúl, mirándolo con sospecha.
—Bien —Lucas se cruzó de brazos y recorrió la sala con la mirada—. Hay una competición de CrossFit dentro de un mes, y me gustaría que os apuntarais. Sé que puede sonar abrumador, incluso asustaros un poco, pero creedme cuando os digo que es una experiencia increíble para poneros a prueba. Y, sobre todo, para pasarlo bien.

—Eso es cierto —intervino Luis, el único que ya había competido en alguna ocasión—. Hay un ambiente brutal y la sensación de superar los WODs, cuando crees que no puedes más, es indescriptible.
—A mí me parece una oportunidad increíble, estoy dentro —soltó Carmen sin pensarlo dos veces, emocionadísima.
—¡Así me gusta, Carmen! —Lucas le guiñó un ojo—. Ya te tenía en mis planes, pero tu entusiasmo confirma mi buena elección.
Yo, en cambio, ya estaba sudando frío.
¿Competir?.
¿Yo?.
¿Este hombre se había vuelto loco?.
—Es una competición mixta —siguió Lucas, sin notar mi pánico existencial—. Y como en esta ocasión Luis no va a poder participar por su lesión en el hombro, había pensado en formar los equipos así: Carmen con Raúl… —Raúl celebró zarandeando a Carmen como un loco mientras ella le pedía que se relajara antes de dejarla sin cuello—. Y Marta con Álex.
El nombre me golpeó como un ladrillo. Me quedé helada.
¿Yo? ¿Con Álex?.
Mi mirada voló hacia él sin poder evitarlo. Álex ya nos estaba observando a Lucas y a mí con una expresión neutra, aunque juraría que vi un leve destello en su mirada antes de que él mismo lo escondiera.
—¿Y qué me decís? —Lucas nos miró ahora a nosotros dos. Tragué saliva.
—Lucas… yo… no sé si tengo el nivel suficiente para afrontar algo así.
—Ay, Marta… —Lucas suspiró y me miró como si hubiera dicho una tontería—. Si yo te digo que puedes, es porque sé que puedes. Confía en mí. Además, no te preocupes, tenemos tiempo para prepararnos.
—Por mí, suena bien —dijo Álex, finalmente. Su tono era tranquilo, pero yo sentí cómo algo dentro de mí se revolvía. Como si un cúmulo de emociones que no quería enfrentar me golpeara al mismo tiempo—. Creo que podemos hacerlo sin problema.
¿Podíamos?.

Porque a mí no me parecía el mejor plan del mundo tener que entrenar codo con codo con él después de la bomba de la noche anterior.
Lucas aplaudió con energía.
—¡Genial! No hay nada más que decir. No me mires así, Marta. Te irá bien, hazme caso. Os apunto ahora mismo.
Madre mía…
¿En qué me acababa de meter?.
Me quedé sentada en el suelo del box mientras el resto recogía sus cosas, bromeaban sobre la competición y planeaban entrenamientos. Yo, en cambio, seguía sin procesar del todo lo que acababa de pasar.
¿Competir?.
Lucas tenía que haberse vuelto completamente loco.
No tenía ni idea de cómo había acabado en esta situación. Bueno, sí. Lucas me había mirado con esa seguridad aplastante suya y, antes de que pudiera abrir la boca para protestar, ya estaba dentro.
Respiré hondo, tratando de ordenar el lío de pensamientos en mi cabeza.
Esto no iba solo de la competición. No era solo el hecho de que me aterraba la idea de subirme a una pista con gente mirándome, esperando que supiera lo que hacía.
Era que iba a hacerlo con Álex.
Álex, con quien apenas había intercambiado más de dos frases desde nuestra discusión. Álex, con quien tenía que entrenar en pareja durante semanas enteras. Álex, que acababa de aceptar la propuesta sin ni siquiera mirarme.
Me llevé las manos a la cara y bufé. Genial.
¿Y qué iba a hacer ahora? ¿Decirle a Lucas que se había equivocado, que no estaba lista, que mejor pusiera a otra persona con Álex y que yo simplemente desaparecería entre la multitud?.
No.
Lucas confiaba en mí. Carmen confiaba en mí. Luis confiaba en mí.
Y ya era hora de que yo también lo hiciera.

Había entrenado, había avanzado más de lo que jamás imaginé, y sin embargo, ahí estaba esa punzada de duda instalada en mi pecho. No tenía que demostrarle nada a nadie. Solo a mí misma.
Respiré hondo, tratando de asimilarlo. Competir significaba salir aún más de mi zona de confort, enfrentarme a mis miedos, exponerme. Y la idea de pasar horas entrenando con Álex me generaba más ansiedad que la propia competición.
Solté una carcajada sin humor.
—¿De qué te ríes tú sola? —La voz de Carmen me hizo levantar la vista.
Se había acercado sin que me diera cuenta, con su mochila al hombro y una sonrisa de esas que sabía que escondían algo de diversión y un poco de "sé exactamente lo que estás pensando".
—De mi triste destino —suspiré. Carmen se cruzó de brazos.
—Ah, venga ya. De triste nada. ¿Sabes cuántos matarían por tener a Álex de compañero en una competición?
—Pues se lo cedo encantada —gruñí. Ella soltó una carcajada.
—Eso no va a pasar.
Suspiré, apoyando la cabeza contra la pared.
—Es una locura, Carmen. No sé ni por qué he dicho que sí.
—Porque sabes que puedes hacerlo.
No respondí. Porque, en el fondo, una parte de mí sabía que tenía razón.
Carmen se inclinó un poco y me miró fijamente.
—Y porque, aunque te hagas la dura, sigues queriendo estar cerca de él.
La miré, fingiendo indignación.
—Cállate.
Ella sonrió.
—No te preocupes, tonta. Solo recuerda que lo más importante en una competición es confiar en tu compañero.
Genial. Confiar en Álex.
¿Podría hacerlo? No tenía ni idea.

25
Parte del proceso

Los días habían pasado y, sorprendentemente, Adrián no había intentado contactarme de nuevo. Ni un mensaje, ni un intento de "coincidir" en la oficina, nada. Y eso, lejos de tranquilizarme, me ponía aún más nerviosa.
Porque si algo sabía de Adrián era que nunca se rendía tan fácil.
Por eso, cuando me lo encontré en la zona de café, supe que la calma había sido solo la antesala de la tormenta.
—Vaya, pensaba que me estabas evitando —soltó, con esa sonrisa ladeada que usaba cuando quería fingir que todo le daba igual.
Suspiré y presioné el botón de la máquina, observando cómo el café caía en el vaso de cartón.
—¿Evitándote? ¿Por qué iba a hacer eso?
—No sé, quizá porque desde tu cumpleaños parece que te ha tragado la tierra.
—He estado ocupada —respondí sin mirarlo, llevándome el vaso a los labios.
Él apoyó la cadera contra la encimera y me estudió con esa expresión calculadora suya.
—¿Eso es todo?
Le di un sorbo al café.
—Sí.
—Mmm… No sé si creerte.
Esta vez sí lo miré.
—Pues problema tuyo.
Una sombra de diversión cruzó su mirada.
—Sigues igual de esquiva que siempre.
—¿Y tú sigues igual de insistente?
—Siempre —respondió sin dudar.
Solté un suspiro y me crucé de brazos.

—Mira, Adrián, no quiero entrar en esto ahora.
—¿En qué?
—En conversaciones que no llevan a ningún sitio.
—¿Y quién dice que no llevan a ningún sitio?
Lo miré con incredulidad.
—Yo.
Él sonrió, pero no dijo nada más.
El silencio entre nosotros se hizo un poco más espeso, hasta que finalmente me encogí de hombros y me giré para volver a mi mesa.
—Nos vemos en la reunión —dije sin mirarlo.
—Nos vemos —respondió.
Y aunque no lo vi, sentí su mirada siguiéndome hasta que salí de allí.
El murmullo de teclas y conversaciones dispersas en la sala de reuniones se apagó en cuanto Laura entró con su característico porte de mando. Llevaba el portátil en una mano y un café en la otra, con esa expresión de "esto va a ser importante" que hacía que todos enderezáramos la espalda automáticamente.
Me ajusté en mi asiento, con el bolígrafo entre los dedos, intentando que mi mente no divagara.
—Bien, equipo, vamos a repasar los detalles clave de la presentación en Copenhague —empezó Laura, dejando su café sobre la mesa y proyectando un documento en la pantalla.
Mientras hablaba de los ajustes finales en el branding, la estrategia digital y las métricas de impacto, yo hacía mis anotaciones sin levantar demasiado la vista.
Hasta que la bomba cayó.
—Y sobre la logística del viaje… —Laura hizo una pausa y miró la pantalla—. Bueno, hay un pequeño cambio.
Me detuve en seco y levanté la cabeza.
—Por temas internos, finalmente no podré asistir como estaba previsto —soltó con naturalidad, como si acabara de decir que había cambiado de marca de café.
¿Perdón?.
—¿Cómo? —fue Adrián quien habló primero.
Laura asintió con calma.

—Me necesitan aquí. Pero no os preocupéis, ya está todo organizado y confío plenamente en que lo haréis genial. Marta, Adrián, el proyecto es vuestro y nadie mejor que vosotros para presentarlo.
Intenté mantener el rostro neutro.
Viajar con Adrián ya era lo suficientemente complicado. Pero viajar solos…
—¿Y no puede ir alguien más del equipo? —pregunté, intentando sonar casual.
Laura me lanzó una mirada que decía "ni lo intentes".
—No es necesario. Además, no se trata de una presentación multitudinaria, es una reunión cerrada con el equipo de dirección de la sede. Es algo que domináis perfectamente.
Apreté los labios.
Adrián, en cambio, estaba demasiado callado. Lo miré de reojo y noté esa expresión en su rostro, una mezcla de diversión y algo más difícil de descifrar, como si la noticia le resultara más entretenida de lo que debería.
Genial.
—Perfecto —dijo él, con esa confianza que me sacaba de quicio—. Nos apañaremos.
Claro que nos apañaríamos. No era el trabajo lo que me preocupaba. Era el resto.
—Bien, entonces seguimos con los ajustes de la presentación —continuó Laura, pasando a la siguiente diapositiva.
Intenté centrarme, pero la incomodidad ya estaba instalada allí a mi ladito.
Dos días.
Dos días sola con Adrián.
Dos días en los que tenía que recordar, a cada segundo, por qué había cerrado esa puerta en primer lugar.
Cuando llegué a casa de Julia, ella ya estaba esperándome en el sofá con las piernas cruzadas y un bol de palomitas en la mano. Me miró de arriba abajo con la intensidad de quien ya sabe que algo no va bien.
—Tienes cara de mierda, Marti. —Ni siquiera fue una pregunta.
Solté un resoplido y me dejé caer a su lado.

—Gracias, me encanta la sutileza con la que tratas mi estado emocional.
—Tú sabes que si no te digo las cosas como son, nadie lo hará. —Metió una palomita en su boca y me miró fijamente—. Y ahora dime, ¿qué coño ha pasado?
Me quedé en silencio un momento, intentando ordenar mis pensamientos.
—No quiero hablar de mí ahora. ¿Tú cómo estás? Julia arqueó una ceja y dejó el bol en la mesa.
—Marta, no me vengas con mierdas. Estás haciendo lo que haces siempre cuando no quieres enfrentarte a algo: desviar la conversación.
Bajé la cabeza y jugueteé con el dobladillo de mi sudadera.
—De verdad, Juls. Cuéntame.
Ella suspiró y se acomodó en el sofá, estirando las piernas.
—Pues... lo he dejado con Iván. Levanté la vista de golpe.
—¿Qué?
—Lo que oyes. Se acabó. —Lo dijo con una tranquilidad que no me esperaba.
—¿Y cómo te sientes?
—Libre. —Su respuesta fue inmediata. Se quedó en silencio unos segundos, como si estuviera eligiendo bien sus palabras, y luego sonrió con una mezcla de alivio y convicción—. Por primera vez en mucho tiempo, me he elegido a mí misma. Y, joder, qué bien sienta.
Me quedé mirándola, impresionada por su seguridad.
—¿De verdad?
—Marta, llevo meses intentando convencerme de que podía perdonarlo, de que lo nuestro todavía tenía arreglo. Pero la verdad es que, cada vez que lo intentaba, sentía que me estaba traicionando a mí misma. Que me estaba obligando a encajar en algo que ya no me hacía feliz.
Asentí lentamente, dejándome absorber por sus palabras.
—Eso es muy valiente, Juls.
Ella chasqueó la lengua y me dio un codazo suave.
—No es cuestión de valentía. Es cuestión de lógica. No puedes quedarte en un sitio donde no eres feliz solo porque te da miedo lo

que viene después.
Me mordí el labio.
—¿Y si lo que viene después no es mejor?
—¿Y si sí? —Contraatacó ella, con una mirada afilada—. ¿Y si lo que viene después es justo lo que necesitas?
Bajé la mirada, sintiéndome demasiado identificada con sus palabras.
—Te cabrea que no lo vea, ¿verdad?
Julia resopló y se giró hacia mí completamente.
—Sí. Muchísimo. Me cabrea que sigas sin darte cuenta de lo increíble que eres. De lo fuerte que te has vuelto. Marta, en el último año te he visto crecer de una manera brutal. Te he visto dejar atrás miedos que te tenían atrapada desde hace años. Y sin embargo, aquí sigues, dudando de ti misma como si no hubieras conseguido nada.
—No es tan fácil…
—¿No? ¿Te acuerdas la primera vez que entraste en el box? —Levanté la vista y la vi sonreír con nostalgia—. Estabas cagada. Pensabas que no ibas a volver después del primer día. Y mírate ahora.
Tragué saliva.
—¿Y qué?
—Y que si te hubieras dejado llevar por ese miedo, te habrías perdido todo esto. Te habrías perdido a Carmen, a Luis, a Raúl, a Álex, a la familia que te has creado ahí. Te habrías perdido verte a ti misma ser fuerte, superarte, hacer cosas que nunca pensaste que podrías hacer.
Sus palabras me calaron hondo.
—¿Y si me equivoco?
—Equivocarte es parte del proceso. —Julia se encogió de hombros—. Pero no hacer nada por miedo a fallar es el verdadero error.
Se inclinó hacia adelante y me agarró de las manos.
—Y lo digo también por tu puto trabajo.
Solté una risa corta y sin humor.
—No me lo digas…
—Sí te lo digo. Marta, llevas años diciendo que no te llena, que te asfixia. Y sigues ahí. Atrapada.

—Tengo que pagar facturas, Juls. No puedo simplemente mandarlo todo a la mierda.
—No te estoy diciendo que lo hagas mañana. Pero al menos empieza a moverte. Empieza a escribir en serio. Deja de tratarlo como un hobby y empieza a creer que puedes hacer algo con ello.
Me quedé en silencio.
—Si tuvieras la mitad de confianza en ti misma que la que tienes en los demás, estarías en otro sitio ahora mismo.
—No es tan fácil.
—No, pero tampoco es imposible.
Nos quedamos mirándonos, en un silencio cargado de significado.
Julia sonrió y me revolvió el pelo.
—Vamos, Marti. Eres fuerte. Mucho más de lo que crees. Deja de hacerle caso a esa vocecita de mierda en tu cabeza que te dice lo contrario.
Cerré los ojos un segundo, respirando hondo.
Julia me apretó las manos, obligándome a volver a mirarla.
—¿Sabes por qué te insistí tanto para que fueras a CrossFit? Fruncí el ceño.
—Porque eres una pesada y te encanta meterme en movidas.
Soltó una carcajada, pero enseguida negó con la cabeza, más seria de lo que esperaba.
—No, tía. Lo hice porque sabía que te haría bien. Me quedé callada.
—Sabía que lo necesitabas, aunque tú aún no lo supieras. Sabía que ibas a encontrar algo ahí dentro que te ayudaría a salir de la Marta que siempre se escondía detrás de la opinión de los demás.
—Yo no…
—Sí. —Me interrumpió, con suavidad pero con firmeza—. Sí, Marta. Toda la vida te has puesto en segundo plano. Te has hecho pequeña cuando deberías haber ocupado espacio. Y me jode verte hacer eso porque no hay ni una sola razón por la que no debas brillar.
Parpadeé varias veces, intentando que la emoción no me desbordara.
—No me has visto la cara después de un WOD, Juls. No sé si eso es brillar o parecer un pollo sudado.
Ella resopló, riéndose, pero enseguida volvió a ponerse seria.

—Hablo en serio. Me jode que no te creas todo lo que puedes llegar a ser.
Bajé la mirada.
—Y ahora dime la verdad —siguió—. ¿Tienes miedo a competir porque crees que no puedes o porque crees que no te lo mereces?
Sentí cómo un escalofrío me recorría la espalda.
—Julia…
—No, en serio. ¿Por qué te da tanto miedo avanzar? ¿Por qué te cuesta tanto apostar por ti?
Mi boca se abrió para responder, pero no tenía una respuesta clara.
Ella suspiró y sonrió con ternura.
—No te apuntaste a CrossFit porque creyeras que ibas a ser la mejor. Te apuntaste porque necesitabas un cambio.
Su voz bajó un tono, más suave, más íntima.
—Y ahora estás en otro punto, pero con la misma sensación de vértigo.
Bajé la vista a mis manos y las entrelacé, con el pecho oprimido.
—No quiero cagarla. Julia resopló.
—Ya lo hiciste antes. Varias veces. Y sigues aquí, ¿no?
La miré y, aunque quise poner una cara de indignación, terminé sonriendo.
—Eres odiosa.
—Y tú una cabezona.
Solté una risa y sacudí la cabeza.
Julia me dio un empujón en el hombro con cariño.
—Marta, cariño, tú ya ganaste cuando decidiste empezar a luchar por ti. Ahora lo único que falta es que te lo creas de una puta vez.
Me quedé mirándola, sintiendo una extraña mezcla entre miedo y alivio.
Mientras caminaba de vuelta a casa, sentí cómo las palabras de Julia seguían resonando en mi cabeza. Era como si las hubiera grabado a fuego en mi interior, como si cada una de ellas se repitiera en eco, negándose a ser ignoradas esta vez.
Elegir lo que me hace feliz. Creer en mí.
Dejar de ponerme barreras que solo existen en mi cabeza.

¿Cuántas veces me lo habían dicho? ¿Cuántas veces me lo había demostrado a mí misma? Y, sin embargo, seguía buscando excusas para no verlo, para no creérmelo del todo. Como si, de alguna forma, fuera más fácil aferrarme a la versión de mí que siempre había conocido en lugar de aceptar que estaba evolucionando, que era capaz de mucho más de lo que creía.
Pero ya estaba cansada.
Cansada de dudar. Cansada de frenarme. Cansada de necesitar que los demás me recordaran mi propio valor cuando era algo que tenía que venir de dentro.
Así que esa noche, antes de meterme en la cama, me hice una promesa.
Iba a dejar de luchar contra lo evidente.
Iba a dejar de aferrarme a una Marta que ya no existía.
Y, por primera vez, iba a confiar en la mujer en la que me estaba convirtiendo.

26
Nostalgia

Cuando el taxi me dejó en el aeropuerto a las cuatro y media de la mañana, todavía tenía los ojos pegados y la marca de la sábana estampada en mitad de la cara. Sentía el cuerpo pesado, el cerebro funcionando a medio gas y un único pensamiento martilleándome la cabeza: ¿por qué narices había elegido ese trabajo si me obligaba a hacer estas cosas?.

Para colmo, iba sudando como un pollo porque me había puesto más capas que una cebolla. Todo para evitar facturar maleta y así ahorrarme tiempo y dinero. Lo de las maletas de mano es un auténtico arte de ingeniería, algo digno de estudio. ¿Cómo era posible que, a pesar de haber seguido al pie de la letra todas las técnicas infalibles de TikTok para hacer la maleta perfecta, aún sintiera que llevaba encima media casa?.

Y por si fuera poco, el aeropuerto estaba abarrotado.

Cuando tienes un vuelo un martes a las cuatro y pico de la mañana, crees que el aeropuerto va a estar más vacío que un gimnasio en pleno uno de enero. Pero no. La Terminal 4 de Barajas era un ecosistema propio, un mundo paralelo en el que siempre había movimiento. Gente que llegaba, gente que se iba, turistas despistados, ejecutivos con cara de pocos amigos, niños hiperactivos que no entendían que esa hora no era humana. Y yo, en mitad de todo, avanzando con la agilidad de un zombi en busca de mi única fuente de salvación: el Starbucks.

Lo de hacer cola para un café no me pareció tan mala idea al principio, pero cuando llevaba cinco minutos de pie sin apenas avanzar, mi paciencia empezó a agotarse. Para cuando por fin tuve mi chai latte en la mano, sentí que había ganado una pequeña batalla contra el destino. Me aferré al vaso caliente como si me fuera

la vida en ello y entonces recordé que no iba sola en esta aventura. Faltaba mi querido compañero de viaje.
Saqué el móvil del fondo del bolso y marqué su número sin dudar.
—Estoy en Starbucks, ¿y tú? Tenemos que ir ya a la puerta de embarque. A ver si después de este madrugón que nos ha hecho pegar Laura vamos a perder el vuelo…
Nada. Silencio.
—¿Adrián? —insistí, con el ceño fruncido.
Y entonces escuché su risa. No a través del teléfono, sino a mi espalda.
Me giré y ahí estaba. Sonriente, relajado, con su maleta de mano y su look de aeropuerto perfectamente calculado. Pero no un look de aeropuerto cualquiera, no. Nada de chándal y sudadera como el resto de los mortales. Adrián parecía sacado de un anuncio de revista. Camisa de lino beige, jersey ligero sobre los hombros, pantalón de corte impecable y unas zapatillas que probablemente costaban más que mi alquiler.
Y claro, como siempre, increíblemente guapo.
No sabía cuándo iba a dejar de tener ese efecto en mí. Esa capacidad para hacer que, durante un segundo, me olvidara de todo lo demás. No era la única a la que le pasaba, porque Adrián era ese tipo de hombre que atraía miradas sin esfuerzo. Era guapo, sí. Muy guapo. Las cosas como son.
—Tienes cara de querer asesinar a alguien. —Dijo divertido, metiendo las manos en los bolsillos de su abrigo.
—El chai ayuda a que no suceda —contesté, llevándome el vaso a los labios y dándole un sorbo largo.
Adrián soltó una risa baja y negó con la cabeza.
—Vamos, nos toca empezar esta aventura.
Nos encaminamos hacia la puerta de embarque con un ritmo pausado, esquivando a la multitud. Yo aún no estaba lo suficientemente despierta para procesar el bullicio sin sentirme ligeramente irritada.
—¿Seguro que estás despierta? —bromeó Adrián, mirándome de reojo.

—Estoy en modo avión —resoplé—. Dame una hora y un café más y prometo estar funcional.
—Tampoco hace falta que te esfuerces mucho, ¿eh? Con que no me dejes tirado en Dinamarca, me conformo.
Puse los ojos en blanco y seguimos caminando. El camino hasta la puerta de embarque no era largo, pero el aeropuerto, con su luz blanca y su ecosistema de gente somnolienta, hacía que todo se sintiera más pesado.
—¿Lista para impresionar a la directiva con tu increíble presentación? —preguntó Adrián, con ese tono de confianza natural que siempre había tenido.
Bufé y me pasé la mano por la cara.
—Si por "impresionar" te refieres a intentar no quedarme dormida en medio de la reunión, entonces sí, estoy listísima.
Él rió, inclinando ligeramente la cabeza hacia mí.
—No te preocupes, si te veo pestañear más de la cuenta, te doy un codazo.
—Qué considerado. —Le miré con falsa indignación.
Nos acercamos a los asientos de la sala de embarque y encontré uno libre cerca de la ventana. Me dejé caer pesadamente, sintiendo cómo el sueño y el cansancio empezaban a asentarse en mis músculos. Adrián se sentó a mi lado, dejando su maleta a un lado y sacando el móvil del bolsillo.
—Mira el lado positivo —dijo sin apartar la vista de la pantalla—. Nos esperan dos horitas de vuelo en las que puedes dormir un poco.
—O en las que tú puedes intentar convencerme de lo mucho que me echas de menos.
Adrián sonrió de lado, sin levantar la vista.
—¿Tengo que convencerte de algo que ya sabes?
Apreté los labios, fingiendo indiferencia, y desvié la mirada hacia la pista de despegue. Los aviones brillaban con la luz artificial del amanecer, listos para despegar hacia destinos desconocidos.

De dormir, nada. Entre contestar correos, repasar el material y ultimar los puntos clave de la presentación, el vuelo se nos pasó volando—literalmente. Lo único que me recordaba que no había

pegado ojo era la sensación de arena en los ojos y el dolor en la nuca de haber estado demasiado tiempo en la misma postura.
Cuando aterrizamos en Copenhague, el frío me golpeó con la fuerza de un bofetón en cuanto cruzamos la puerta de la terminal.
—¡Dios! —exclamé, encogiéndome sobre mí misma mientras trataba de ajustarme el abrigo—. ¿Cómo puede hacer tanto frío?
Adrián, en cambio, parecía inmune a las bajas temperaturas. Me miró con una sonrisa divertida mientras se ponía los guantes con una calma exasperante.
—Bienvenida al norte, Marta.
Bufé y apreté el paso hacia la zona de recogida de equipaje, aunque en nuestro caso solo era para asegurarnos de que nuestros trolleys de cabina llegaban intactos. Tras una rápida comprobación, salimos a buscar un taxi que nos llevara al hotel.
El trayecto fue corto. Al parecer, Laura había elegido bien el alojamiento: un hotel moderno, elegante, con habitaciones amplias y un baño que me invitaba a ducharme durante horas. Pero no había tiempo para eso. Solo teníamos una hora antes de salir hacia la sede de la empresa.
Después de una ducha express y un retoque rápido de maquillaje, bajé al lobby, donde Adrián me esperaba con un café en la mano.
—Para ti. Me imagino que lo necesitas.
—Eres un ángel. —Cogí el vaso y di un sorbo inmediato, sintiendo la cafeína empezar a hacer efecto en mi sistema—. ¿Listo?
—Listo. Vamos a impresionar a estos daneses.
Llegamos a las oficinas en cuestión de minutos y, en cuanto cruzamos las puertas de la sede, supe que jugábamos en otra liga. Todo era amplio, diáfano, con una arquitectura impecable que combinaba madera, cristal y luz natural de una manera casi artística. Nos recibió una mujer que nos hizo un pequeño tour por las instalaciones, mostrándonos los distintos departamentos, las salas de trabajo colaborativo y la imponente terraza con vistas a la ciudad.
—¿Por qué en nuestra oficina no tenemos algo así? —susurré a Adrián mientras mirábamos la terraza acristalada con sofás minimalistas y cafeteras de diseño.

—Porque en Madrid preferimos gastar el presupuesto en máquinas de café que saben a agua sucia.
Reprimí una carcajada y seguimos con el recorrido hasta llegar a la sala de reuniones donde nos esperaban los directivos.
La presentación fue bien. Muy bien, de hecho. Adrián y yo nos complementamos sin necesidad de ensayar demasiado. Se notaba que habíamos trabajado juntos durante meses y que, aunque las cosas entre nosotros hubieran cambiado, en lo profesional funcionábamos como un equipo perfectamente sincronizado. Cuando la primera parte de la reunión terminó, el CEO nos felicitó por la claridad de la estrategia y nos invitó a almorzar con el equipo directivo.
El restaurante al que nos llevaron era puro diseño escandinavo: paredes de madera clara, lámparas de líneas sencillas y platos que parecían sacados de una revista de gastronomía. Entre risas y conversaciones distendidas, nos hablaron sobre la empresa, sobre su cultura de trabajo y, cómo no, sobre lo mucho que les sorprendía el ritmo de vida español.
—¿De verdad os tomáis una pausa de dos horas para comer? —preguntó uno de los ejecutivos con sincera fascinación.
—Depende del día —respondió Adrián con una sonrisa—. Pero os aseguro que se trabaja mucho más de lo que parece.
Cuando terminamos, nos dieron la tarde libre.
—Podéis aprovechar para explorar un poco la ciudad —nos dijo una de las coordinadoras mientras se despedía de nosotros—. Mañana retomamos con la segunda parte de la reunión.
Me estiré, sintiendo el cansancio acumulado.
—No sé tú, pero yo necesito caminar un poco. Estoy a dos segundos de quedarme dormida sobre la mesa.
Adrián sonrió.
—Entonces vamos a dar una vuelta. No todos los días se tiene una tarde libre en Copenhague.
El aire era fresco y cortante, pero tenía algo revitalizante. Con cada bocanada sentía cómo el cansancio del viaje y la reunión se disipaban poco a poco. Adrián y yo caminábamos sin rumbo fijo,

simplemente dejándonos llevar por las calles adoquinadas de la ciudad.
El Nyhavn nos recibió con su postal perfecta: casas de colores vibrantes alineadas a lo largo del canal, reflejándose en el agua como si fueran parte de un cuadro. La luz dorada del atardecer le daba un toque aún más mágico, y no pude evitar detenerme un momento para admirarlo.
—Es precioso —murmuré.
—Lo es. —Adrián se metió las manos en los bolsillos y sonrió de lado —. ¿Sabes que Hans Christian Andersen vivió en una de esas casas?
—¿En serio?
—Sí. En esa de ahí. —Señaló una fachada amarilla con ventanas blancas—. Escribió algunos de sus cuentos ahí.
—Joder. No sabía que también eras guía turístico.
—Tengo mis talentos ocultos.
Sonreí, y seguimos caminando. Pasamos por calles llenas de tiendas de diseño, cafeterías acogedoras con velas en cada mesa y pequeños puestos de flores que llenaban el aire de un aroma dulce y fresco. La ciudad tenía ese encanto nórdico tan característico: todo era sencillo, pero con un estilo impecable.
Cuando cruzamos el puente que llevaba a Christianshavn, Adrián se detuvo de repente.
—Ven. Hay un sitio que te va a gustar.
Lo seguí sin hacer preguntas. Caminamos un par de minutos hasta que llegamos a una pequeña plaza donde había una librería de esas con grandes ventanales y luces cálidas en su interior. Me detuve en la entrada, maravillada.
—¿Cómo sabías que esto me encantaría? —pregunté.
—Por favor, Marta. Te conozco. Además, cada vez que ves una librería en Madrid, te quedas mirándola como si fuera la entrada al paraíso.
Sonreí, sin poder evitarlo, y entramos. Pasé los dedos por los lomos de los libros sin entender ni la mitad de los títulos, pero sin importarme. Estar rodeada de libros siempre me hacía sentir en paz.
Después de un rato explorando, volvimos al hotel. Teníamos poco tiempo antes de la cena, así que cada uno se retiró a su habitación

para ducharse y cambiarse.
Cuando bajé al lobby, Adrián ya me esperaba. Llevaba una camisa blanca arremangada hasta los codos y unos pantalones oscuros. No era nada fuera de lo normal, pero en él todo tenía un aire effortless, como si simplemente naciera con ese encanto natural.
—¿Lista para disfrutar de la mejor cena de tu vida? —preguntó con una sonrisa.
—¿Vas a cocinar tú? Porque entonces dudo que sea la mejor.
—Qué poca fe. Vamos, antes de que me arrepienta y te haga cenar un kebab de gasolinera.
El restaurante estaba lleno, pero no abarrotado. Un murmullo constante flotaba en el aire, acompañado del tintineo de copas y el sonido de platos colocados con delicadeza sobre las mesas. La iluminación era tenue, con pequeñas velas en cada rincón y una decoración sobria pero acogedora.
Nos sentamos en una mesa junto a una gran ventana que daba a la calle empedrada. Afuera, la noche de Copenhague era fría, pero aquí dentro el ambiente era cálido, casi íntimo.
Adrián estudió la carta con expresión concentrada mientras se servía un poco de vino en la copa.
—Vale, creo que esta es la parte en la que te miro con cara de entendido en gastronomía nórdica y te recomiendo el mejor plato —comentó, divertido.
—Por favor, ilumíname, maestro del fine dining —me burlé, llevándome la copa a los labios.
—A ver… —pasó la vista por el menú con aire solemne—. Según mi extensa experiencia en restaurantes de lujo, creo que deberíamos pedir… esto.
Levanté una ceja al ver que señalaba el plato con el nombre más impronunciable de toda la carta.
—¿Y sabes qué es eso?
—No tengo ni idea, pero suena a algo que cuesta un ojo de la cara, así que seguro que está bueno.
Solté una carcajada y negué con la cabeza.
—Eres imposible.

—Tú confía en mí. —Dejó la carta a un lado y se apoyó en la mesa—. Como en los viejos tiempos.

Su comentario me hizo parar un segundo.

Como en los viejos tiempos.

Antes, cuando Adrián y yo salíamos a cenar, siempre se encargaba de pedir. No porque yo no quisiera, sino porque tenía esa seguridad absoluta en sí mismo que hacía que cualquier decisión pareciera la correcta.

Y yo solía confiar en él.

—¿Te acuerdas cuando fuimos con todos a ese restaurante nuevo en Malasaña y nos dejaron esperando como una hora? —preguntó, con una sonrisa nostálgica—. Al final terminamos en un puesto de perritos calientes y fue la mejor cena de nuestras vidas.

—¿Cómo olvidarlo? —reí—. Julia casi se pelea con el camarero porque nos habían dicho que la reserva no estaba confirmada.

—Y Rubén intentó ligar con la camarera para que nos dieran una mesa más rápido.

—Dios, sí. Qué vergüenza ajena.

Ambos reímos, y durante unos segundos sentí que nada había cambiado. Que seguíamos siendo los mismos de siempre, compartiendo noches como esta sin ninguna complicación. Como si el tiempo no hubiera pasado.

—Echo de menos esas noches —admitió él, con un deje de nostalgia en la voz.

Me humedecí los labios y jugué con el borde de mi copa.

—Sí… Yo también.

Me miró fijamente, como si intentara leerme por dentro.

—¿Sabes qué más echo de menos? —preguntó, con voz más baja.

Sentí un leve cosquilleo en la nuca.

—¿Qué?

—Esto. —Hizo un gesto con la mano entre nosotros—. Estar así contigo. Cuando estábamos juntos, las cosas siempre eran fáciles, ¿recuerdas?

Tragué saliva. Fácil. No sabía si "fácil" era la palabra que usaría para describir nuestra relación. Hubo muchas risas, muchas noches como esta, pero también hubo silencios que nunca llenó, inseguridades

que nunca disipó. Y, sin embargo, ahora, en esta mesa, con la calidez de la luz reflejada en su rostro y esa sonrisa de siempre… parecía tan sencillo.
Como si todo lo que pasó después hubiera sido un error. Como si pudiéramos rebobinar y volver a empezar.
Me sentí desubicada. Porque esto no era parte del plan. Había pasado página, había seguido adelante, había encontrado una versión de mí misma que no dependía de Adrián ni de su validación. ¿Entonces por qué cada fibra de mi ser recordaba exactamente cómo se sentía estar enamorada de él?
Cada gesto suyo, cada mirada, cada risa compartida. Todo se sentía familiar. Todo me resultaba peligroso.
Intenté ignorarlo, concentrarme en la comida, en la conversación, en el hecho de que habíamos brindado tres veces ya por cosas distintas: por la reunión, por nuestro increíble talento en publicidad y, por supuesto, por nuestra capacidad de soportarnos mutuamente. Pero la sensación seguía ahí, latiendo en mi pecho como un eco de algo que no había terminado de desaparecer del todo.
Después de la cena, salimos del restaurante y empezamos a caminar hacia el hotel. El frío nos envolvía, pero la conversación fluía con la misma naturalidad de siempre.
—Por cierto —dije, metiendo las manos en los bolsillos de mi abrigo —. He de admitir que hoy has estado bastante profesional. Casi como si fueras un adulto funcional.
—¿Casi? —puso cara de fingida ofensa—. Marta, por favor, llevo años engañando a todo el mundo para que crean que soy un adulto responsable. No me delates ahora.
Reí y negué con la cabeza.
—Tranquilo, tu secreto está a salvo conmigo.
Seguimos andando, en silencio por un momento, con el sonido de nuestros pasos resonando en la calle tranquila.
Adrián se detuvo de repente.
Me giré hacia él, confundida.
—¿Qué pasa?
No respondió de inmediato. En su lugar, me miró. No como se mira a una amiga. No como alguien que simplemente comparte una cena

de trabajo. Me miró con esa intensidad que siempre había tenido cuando quería algo.
Cuando me quería a mí.
El mundo pareció ralentizarse. El aire frío, la ciudad a nuestro alrededor, el eco de nuestras risas aún flotando en el ambiente.
—Marta… —Su voz fue apenas un susurro.
Mi corazón se aceleró.
No me moví.
No me aparté.
Y cuando él se inclinó, nuestros labios se encontraron. Un beso lento, pausado, como si estuviéramos recordando lo que habíamos sido. Como si estuviéramos probando si aún quedaba algo de aquello.
Adrián deslizó una mano por mi cintura, acercándome un poco más, como si temiera que me alejara en cualquier momento. Y tal vez debería haberlo hecho. Tal vez mi cabeza debería haber frenado esto antes de que siquiera empezara. Pero no lo hizo. Porque en ese instante, en ese frío callejón de Copenhague, con las luces de la ciudad titilando a nuestro alrededor, todo lo que pensé que tenía claro dejó de importar.
Cuando sus labios bajaron por mi mandíbula, cuando su mano encontró el hueco de mi espalda de la misma manera que lo hacía antes, una sensación familiar me recorrió el cuerpo. Era un déjà vu envuelto en deseo y recuerdos.
—Ven —murmuró contra mi oído, con esa voz ronca que tantas veces me había vuelto loca.
No respondí. No podía. Mi cuerpo ya había decidido por mí.
Caminamos en silencio hasta el hotel, con el aire frío envolviéndonos, con las miradas cruzadas llenas de una electricidad peligrosa. Cuando la puerta de la habitación se cerró tras nosotros, el mundo exterior dejó de existir.
Adrián me miró con una intensidad que me desarmó por completo.
—Dime que lo quieres —susurró, su frente apoyada en la mía.
Yo también necesitaba escucharlo. Saber que esto no era solo un impulso, que había algo más, aunque fuera efímero.
—Lo quiero —susurré de vuelta. Y entonces todo se rompió.

Sus labios se apoderaron de los míos con más urgencia, sus manos recorrieron mi cuerpo como si quisiera recordar cada curva, cada rincón que había conocido a la perfección. Le ayudé a deshacerse de su abrigo, de su camisa, mis manos deslizándose por su piel caliente, familiar.

Cada beso, cada caricia, me transportaba a otro tiempo, a otra versión de mí. La forma en la que me sujetó por las caderas para empujarme contra la pared, la manera en la que sus dedos se deslizaron bajo mi jersey, encendiendo cada terminación nerviosa de mi piel.

Era como si nunca hubiéramos dejado de hacerlo.

Me levantó con facilidad, envolví mis piernas en su cintura y me llevó hasta la cama. Su peso sobre mí, su respiración acelerada contra mi cuello, todo era como volver a un lugar en el que una vez me sentí en casa.

Mis manos recorrieron su espalda, recordando cada línea, cada músculo. Su boca descendió por mi pecho, dejando un rastro de besos ardientes sobre mi piel. Sentí su sonrisa contra mi vientre cuando me estremecí.

—Sigues siendo tan preciosa como la primera vez —murmuró, deslizando los labios por mi clavícula.

Mi respiración se entrecortó.

No respondí. Porque responder significaba darle poder a todo esto, significaba aceptar que la nostalgia me estaba llevando demasiado lejos.

Pero no paré.

Me dejé llevar.

Cuando finalmente se hundió en mí, el aire abandonó mis pulmones en un suspiro entrecortado.

Era un recuerdo y una realidad al mismo tiempo.

Sus movimientos, su ritmo, la manera en la que sus manos se aferraban a mis caderas, el sonido de su voz mezclándose con la mía. Todo se sentía demasiado bien, demasiado conocido.

Adrián sabía exactamente cómo tocarme, cómo hacerme temblar, cómo hacerme olvidar todo lo demás.

Nos movimos juntos, como si nuestros cuerpos aún recordaran la coreografía de otra época.
Y durante esos minutos, fui la Marta de antes.
La que lo amaba.
La que pensaba que él era el centro de mi universo.
Cuando finalmente llegamos juntos al clímax, él apoyó su frente en la mía, nuestras respiraciones entrecortadas chocando en la oscuridad.
No hubo palabras.
Solo el silencio de dos personas que habían cruzado una línea que no sabían si deberían haber cruzado.
Y, aún con su cuerpo pegado al mío, aún con su mano acariciando distraídamente mi cintura, sentí una punzada en el pecho.

27
No es suficiente

El sonido amortiguado de la ciudad despertándose al otro lado de la ventana fue lo primero que escuché al abrir los ojos.
Parpadeé varias veces, tratando de situarme, hasta que sentí el calor de su cuerpo a mi lado. Entonces lo recordé todo.
Adrián.
Copenhague.
Nosotros.
Mi estómago se encogió al instante.
No era culpa, exactamente. O al menos no la clase de culpa que te atenaza el pecho y te impide respirar. Era… otra cosa. Algo más profundo, más confuso.
Me giré lentamente en la cama y lo vi, dormido a mi lado, con la espalda descubierta y la respiración acompasada. La luz tenue de la mañana delineaba su perfil, la misma cara que un día me había enamorado.
Lo observé en silencio, esperando sentir algo más. Algo que me hiciera dudar, que me hiciera querer acurrucarme contra él, que me empujara a creer que esta vez sería diferente.
Pero no sentí nada de eso.
Porque esto no era el principio de nada. Era el final.
Tragué saliva y me pasé una mano por la cara.
Siempre pensé que si volvía a pasar algo con Adrián, si volvíamos a cruzar esa línea, significaría que estábamos destinados a estar juntos. Que el universo nos estaba dando otra oportunidad.
Pero ahora, después de todo, lo único que sentía era que aquello había sido una despedida.
La despedida que nunca tuvimos.
La que no ocurrió aquella noche en su apartamento, cuando me fui rota, destrozada por la forma en la que todo terminó.

Esta vez no había lágrimas. No había rabia. Solo… un cierre.
Un punto final.
Me incorporé con cuidado, sin hacer ruido, y busqué mi ropa esparcida por la habitación. Mientras me vestía, mi mente era un torbellino de pensamientos.
Porque, aunque lo de Álex y yo nunca había sido nada oficial, aunque no le debía nada a nadie… fue su nombre el primero que cruzó mi cabeza al despertar.
Él fue en quien quise pensar anoche.
Y no lo hice.
Me sentí ridícula. No le debía nada a Álex. No tenía que justificarme, ni sentirme como si le hubiera fallado. Pero lo cierto era que, si había alguien con quien quería compartir noches como la de ayer, no era Adrián.
Era él.
Solté un suspiro tembloroso y me até el pelo en un moño desordenado.
Miré a Adrián una última vez.
Él seguía dormido, ajeno a todo lo que bullía en mi interior.
A lo mejor, cuando despertara, cuando me buscara con esos ojos que siempre supieron leerme mejor de lo que yo quería admitir, entendería lo mismo que yo.
Que ya no éramos los mismos.
Que lo que tuvimos fue increíble, sí, pero que quedó en el pasado.
Que por primera vez en mucho tiempo, estaba lista para dejarlo ir.
Y que, a diferencia de otras veces, esta vez sí quería seguir adelante.
Bajé al desayuno del hotel un poco antes de la hora acordada.
Necesitaba café. Urgentemente.
Adrián ya estaba allí, sentado en una mesa junto a la ventana con una taza entre las manos y el móvil en la otra. Parecía completamente inmerso en la pantalla, pero en cuanto me vio acercarme, una sonrisa lenta y cargada de intención se dibujó en su rostro.
—Vaya, por fin te dignas a aparecer —bromeó, dejando el móvil a un lado—. Pensé que habías huido de la ciudad después de lo de

anoche.
Puse los ojos en blanco, dejándome caer en la silla frente a él.
—No exageres. Solo quería prepararme para la reunión. Él arqueó una ceja, divertido.
—¿Prepararte? ¿O evitarme?
Le esquivé la mirada y me serví café de la jarra que había en la mesa.
—De verdad que tienes un ego que no te cabe en el cuerpo.
Adrián rió suavemente y se inclinó un poco sobre la mesa.
—No es ego, es curiosidad. Te despertaste, te vestiste y saliste de la habitación sin siquiera despertarme.
Di un sorbo al café, disfrutando el calor en mi garganta antes de responder.
—Eran las seis de la mañana, Adrián. Y, para ser sincera, necesitaba un poco de espacio.
No fue un rechazo. No del todo. Pero fue suficiente para que la sonrisa en su rostro se apagara levemente.
—Entiendo —dijo, con un tono más neutral. Luego, volviendo a su versión más relajada, añadió—. Bueno, al menos dime que dormiste bien.
—Dormí.
No dije más.
Él asintió, pero sus ojos me analizaron con ese brillo astuto que siempre había tenido cuando intentaba descifrarme.
—Vamos a darlo todo en la reunión, ¿no?
Sonreí levemente y asentí.
—Por supuesto.
Adrián sonrió y levantó su taza en un gesto de brindis improvisado.
—Por romperla hoy.
Chocamos nuestras tazas y bebimos el café en silencio.
Y aunque la conversación no había sido incómoda, la sensación en mi pecho sí lo era.
Había algo en la forma en la que Adrián me miraba que me hacía sentir que, en su cabeza, esto no estaba cerrado del todo.
Pero para mí…

El sonido de las sillas arrastrándose y los últimos clics de los portátiles cerrándose marcaron el final de la reunión.
Había salido mejor de lo que esperaba. No, mejor de lo que ninguno esperaba.
Los directivos de la central estaban más que satisfechos con nuestra propuesta, destacaron la frescura de la nueva imagen, la solidez de la estrategia y la coherencia de todo el plan. Algunos incluso hicieron comentarios elogiosos sobre nuestra capacidad de adaptación, sobre lo bien que habíamos sabido interpretar la esencia de la marca y proyectarla en algo renovado sin perder su identidad.
Adrián y yo intercambiamos una mirada cuando nos dieron la aprobación final. En cualquier otro momento, ese éxito lo habría sentido como nuestro. Como un logro conjunto, una victoria compartida.
Ahora… ahora se sentía distinto.
Cuando el equipo empezó a levantarse y a estrecharnos la mano en señal de felicitación, sonreí y agradecí cada comentario, pero había algo dentro de mí que no terminaba de encajar.
No sabía exactamente qué esperaba sentir al llegar aquí. Tal vez una satisfacción profunda, un alivio al ver que todo el esfuerzo había valido la pena. Tal vez una validación, una señal clara de que estaba en el camino correcto.
Pero lo que sentía era otra cosa.
Orgullo, sí. Había trabajado duro. Me gustaba la sensación de haber hecho bien mi trabajo. Pero también había un vacío, un eco sordo que retumbaba dentro de mí sin que pudiera identificar su origen.
Porque sí, lo había logrado. Sí, me estaban felicitando. Sí, estaba exactamente donde, en teoría, siempre quise estar.
Y sin embargo, no era suficiente.
Había pasado los últimos años buscando reconocimiento, seguridad, un camino claro y definido. Algo que me dijera: "Lo estás haciendo bien, este es tu sitio". Y ahora que tenía todo eso, ahora que lo había conseguido, me sentía igual de perdida que cuando no lo tenía.
Mi mente no pudo evitar hacer la comparación.

Cuando estaba en el box, cuando terminaba un entrenamiento que creía imposible, cuando lograba un movimiento que llevaba meses intentando, la sensación de logro era completamente distinta. Más intensa. Más real. No se trataba solo de haber cumplido un objetivo, sino de haber superado un límite propio. De haberme demostrado a mí misma que podía.
Eso me hacía feliz.
Eso me hacía sentir viva.
Y yo quería sentirme así en todos los aspectos de mi vida.
Mientras caminábamos hacia la salida, con Adrián a mi lado y el equipo despidiéndose con miradas aprobatorias, lo único en lo que podía pensar era:
¿Cuánto tiempo más iba a seguir caminando en la dirección equivocada?.

28
¿Y si ya es tarde?

Al llegar a casa, la presencia de Julia se notaba en cada rincón. Su perfume seguía flotando en el aire, impregnando el espacio con esa mezcla de jazmín y vainilla que siempre llevaba. Había comprado flores y las había colocado en un jarrón precioso de Zara Home en el centro de la mesa del salón. Sonreí sin poder evitarlo.
Cuando fui a la cocina, me encontré con una nota pegada en la nevera. Su letra inconfundible me sacó una carcajada antes siquiera de leerla.

"Marti, todo en orden! Pistacho me adora, ya lo sabes. Aunque después de estos dos días no sé si sentirá lo mismo por ti, ya sabes que se siente abandonado a la mínima.
El otro día cuando pasé por Zara Home me encontré con este jarrón, me gritaba: Cómprame, le voy a dar vida al salón de Marta. Y no pude evitarlo.
Nos vemos mañana.
Te quiero."

Efectivamente, Pistacho me observaba con recelo desde el sofá, con esa cara de reproche absoluto que solo los gatos saben poner.
—Venga, no me mires así. No ha sido para tanto… —murmuré, acercándome a acariciarlo, pero él me esquivó con una elegancia pasivo-agresiva que me dejó claro que no iba a perdonarme tan fácil.
Solté un suspiro y me dejé caer en el sofá.
La vuelta del viaje había sido tensa. Durante todo el trayecto de regreso, apenas había hablado con Adrián. No sabía cómo afrontar lo que había pasado, cómo hacerle entender lo que realmente sentía sin provocar una conversación incómoda.

Me pasé las manos por la cara, sintiendo el agotamiento apoderarse de mí. Necesitaba desconectar.
Me levanté y fui directa al baño. Abrí el grifo de la bañera y dejé que el agua caliente empezara a llenarla mientras echaba sales aromáticas y gel de baño hasta que las burbujas cubrieron toda la superficie. Me desnudé lentamente, sintiendo el peso del cansancio en cada movimiento, y me sumergí en el agua con un suspiro.
El calor envolvió mi cuerpo y cerré los ojos, dejando que todo lo que había estado reprimiendo estos días se filtrara en mi mente, sin resistencia.
Adrián.
Lo que había pasado en Copenhague.
Mi reflejo en el espejo esa mañana, sintiéndome… diferente.
Siempre había querido que volviéramos a estar juntos. Había pasado noches enteras después de nuestra ruptura imaginando ese momento, creyendo que si sucedía, si nos reencontrábamos en el momento adecuado, todo volvería a encajar.
Y sin embargo, no lo hizo.
Yo había cambiado.
Y no me dolía.
Esa fue la revelación que me golpeó con más fuerza. No me dolía haber cerrado esa puerta. No me dolía pensar en Adrián y saber que, aunque siempre tendría un lugar especial en mi vida, ya no quería darle el poder que una vez tuvo sobre mí.
Había luchado demasiado para convertirme en la mujer que era ahora como para dar un paso atrás.
Hundí la cabeza bajo el agua unos segundos, como si pudiera borrar todos los pensamientos que me abrumaban, pero cuando volví a la superficie, mi decisión estaba clara.
Tenía que hablar con Adrián.
Tenía que decírselo.
Pero antes necesitaba ver a Julia.

Decidí que era el momento de agradecerle todo lo que había hecho por mi. No solo por haber cuidado de Pistacho mientras estaba en Copenhague, sino por haber estado siempre, en cada caída, en cada duda, en cada paso hacia adelante.

Le escribí un mensaje rápido y quedamos en nuestra cafetería, ese pequeño rincón donde el café olía a hogar y donde habíamos solucionado la vida una y mil veces.
Cuando Julia llegó, yo ya tenía dos capuchinos en la mesa y una pequeña caja envuelta en papel dorado frente a mí.
—¿Y esto? —preguntó, alzando una ceja mientras se deshacía del abrigo y se sentaba.
Me encogí de hombros con una sonrisa.
—Ábrelo.
Arrugó el ceño, pero no discutió. Desenvolvió con cuidado la caja y, al abrirla, se encontró con un colgante de plata con un pequeño charm en forma de estrella.
Vi cómo sus labios se separaban en sorpresa y sus ojos se suavizaban al sujetarlo entre los dedos.
—Marti…
—Es un recordatorio —dije, revolviendo mi café con la cucharilla—. Para que nunca se te olvide que, sin importar lo que pase, eres la persona que más luz me ha dado en mi vida.
Julia tragó saliva y me miró con emoción contenida.
—Tía, eres idiota. —Se pasó la mano por los ojos rápidamente, fingiendo que no estaba a punto de llorar—. Pero te quiero un montón.
—Yo también.
Se colocó el colgante al instante y, después de unos segundos, me miró fijamente.
—Vale, ahora dime qué ha pasado.
Solté una risa seca.
—¿Cómo sabes que ha pasado algo?
—Porque te conozco. Y porque nunca me das regalos sin motivo.
Suspiré y bebí un sorbo de mi café antes de asentir.
—Vale. Hablemos de Copenhague.
Julia abrió los ojos como platos.
—¿Te has liado con Adrián?
Bufé.
—Algo más que eso.
Su reacción fue inmediata.

—¡No jodas! —Se llevó las manos a la boca y después bajó la voz, inclinándose sobre la mesa—. ¿Te has acostado con él?
Asentí lentamente.
Julia se quedó mirándome fijamente, como si esperara que dijera algo más, que me justificara o que rompiera a llorar. Pero no lo hice.
—¿Y qué? —dijo finalmente, con cautela—. ¿Cómo te sientes?
Me pasé las manos por la cara y solté un suspiro.
—Confundida. No porque quiera volver con él, porque sé que no es lo que quiero. Pero tampoco me siento mal. Es raro.
—Explícate mejor, por favor, porque estoy un poco en shock.
—Fue… bonito, supongo. Me recordó a lo que éramos, pero al mismo tiempo me dejó claro que ya no soy esa Marta.
Julia entrecerró los ojos, analizándome.
—Entonces, ¿por qué te acostaste con él?
—No lo sé. Tal vez porque en el fondo necesitaba cerrar esa historia de una manera diferente. Tal vez porque, por primera vez, siento que la que tomó la decisión fui yo.
Se quedó callada unos segundos y luego asintió, como si todo empezara a encajar en su cabeza.
—Vale. Te entiendo.
—¿De verdad?
—Sí, de verdad. Pero eso no quita que te pregunte: ¿y ahora qué?
Bajé la mirada a mi café.
—Ahora… tengo que decírselo. Tengo que decirle que lo nuestro se acabó hace mucho y que no quiero que vuelva a ser parte de mi vida de esa manera.
Julia sonrió con orgullo.
—Eso es mi Marti.
—Y tengo que empezar a elegir lo que realmente quiero. No lo que me resulta cómodo, no lo que los demás esperan de mí.
—Aleluya.
Reí, negando con la cabeza.
—Llevas meses diciéndomelo.
—Años, Marta. Años.
Solté un suspiro y apoyé la cabeza en mi mano.
—Ahora solo queda lo difícil.

—Lo difícil ya lo has hecho, cielo. Ahora solo tienes que seguir tu camino sin mirar atrás.
—Pero hay algo más, Juls… —solté de golpe, sintiendo un nudo en la garganta.
Julia me miró por encima de su taza de café, con esa expresión de "ya era hora de que lo soltaras" bien clara en la cara.
—Álex —dijo sin necesidad de preguntarlo.
Asentí y dejé caer la cabeza sobre la mesa, soltando un quejido.
—Soy idiota.
—Bueno, eso ya lo sabíamos —respondió, dándome un toquecito en la cabeza con una servilleta—. ¿Por qué exactamente esta vez?
—Porque tenía razón.
—¿Álex?
—Sí.
Julia arqueó una ceja y se acomodó mejor en la silla, disfrutando de mi desgracia como si estuviera viendo un reality.
—Por favor, sigue. Me interesa.
Solté un resoplido y me incorporé de nuevo.
—Me monté mi propia película, me dejé llevar por mis inseguridades y le puse contra las cuerdas sin razón. Me dio el espacio que le pedí, que le exigí, y luego le acusé de alejarse.
—Wow. Sigue, esto se pone interesante.
Le lancé una mirada fulminante, pero ella ni se inmutó.
—Y ahora no sé qué hacer, Juls. Quiero hablar con él, quiero arreglarlo, pero no sé ni por dónde empezar.
—Bueno, empezar por abrir la boca y decirle "hola" podría ser una idea.
La miré como si fuera a apuñalarla con la cucharilla.
—No me seas lista.
—Es que, Marti, no es tan complicado. ¿Quieres hablar con él? Háblale. ¿Quieres arreglarlo? Arréglalo. ¿Quieres lanzarte a sus brazos y tener sexo de reconciliación contra una pared? Bueno, eso igual lo dejas para la segunda cita, pero se entiende la idea.
No pude evitar reírme.
—Te odio.
—No, me amas.

Suspiré, jugueteando con la cucharilla de mi café.
—¿Y si ya es tarde?
Julia puso los ojos en blanco.
—Tía, no has matado a su perro ni le has incendiado la casa, ¿por qué iba a ser tarde?
—No sé… —murmuré, sintiéndome ridícula.
—A ver, Marti. ¿Quieres hablar con él?
—Sí.
—¿Quieres intentar arreglar las cosas?
—Sí.
—¿Entonces?
Me mordí el labio.
—No quiero hacer el ridículo. Julia resopló.
—Marta, te he visto caerte de culo haciendo un snatch y luego decir que lo habías hecho aposta. Lo del ridículo ya lo tienes dominado.
Negué con la cabeza, conteniendo una sonrisa.
—Voy a ignorar ese comentario.
—Lo que deberías ignorar es esa vocecita en tu cabeza que te complica la vida sin necesidad. Si quieres arreglar las cosas, ve y hazlo. Pero no lo pienses tanto, porque te conozco, y si le das muchas vueltas, te quedarás quieta.
—Vale, vale, mensaje recibido.
—¿Seguro?
—Seguro.
Julia sonrió y chocó su taza con la mía.
Pero yo aún tenía algo más que necesitaba hablar con ella.
—¿Crees que debería decirle lo de Adrián? El gesto de Julia cambió en un segundo.
—¿Decirle qué exactamente?
—Que… pasó lo que pasó en Copenhague.
Se quedó en silencio, dándole vueltas a su respuesta.
—¿Quieres decirle la verdad porque crees que es lo correcto o porque crees que es lo que deberías hacer?
Fruncí el ceño.
—¿No es lo mismo?
Julia apoyó los codos en la mesa y me miró fijamente.

—No. Lo que pasó con Adrián no fue una traición, Marti. Tú y Álex no estabais juntos. No le mentiste, no le engañaste, no hiciste nada malo.
—Pero…
—Pero nada. Si sientes que necesitas decírselo para ser honesta con él, hazlo. Pero si lo haces solo por limpiar tu conciencia o porque crees que él tiene derecho a saberlo… entonces piénsalo bien.
Bajé la mirada a la taza de café, girando la cuchara en círculos sin realmente pensar en ello.
—No quiero que lo descubra por otra persona.
—¿Y quién se lo va a decir? ¿Adrián? —soltó con sarcasmo Suspiré.
—No sé, Juls. Me sentiría fatal si él estuviera en mi lugar. Julia apoyó una mano sobre la mía.
—Si se lo cuentas, se lo cuentas por ti, no por él. No porque te sientas en deuda, ni por miedo a que lo descubra por otro lado. Si crees que es algo que debe saber, hazlo. Pero si solo es la culpa dándote la lata, entonces piénsalo dos veces. Haz lo que te haga sentir en paz, Marti. Pero hagas lo que hagas, asegúrate de que lo haces por ti, y no por miedo a perderlo.
—Supongo que tienes razón.
—Siempre la tengo, cariño. Me sorprende que aún dudes de mí. Sonreí, aunque la inquietud seguía instalada en mi pecho.
Había conseguido dejar atrás mis propias paranoias y darme cuenta de que Álex tenía razón. Fui yo quien lo alejó, y ahora estaba decidida a hablar con él e intentar solucionarlo.
No sabía en qué momento había acabado en esta situación, con dos conversaciones pendientes, y cada una más difícil de afrontar que la otra.

29
Se acabó

Desde que a Lucas se le ocurrió la magnífica idea de apuntarnos a la competición, los entrenamientos habían cambiado por completo. Ahora todo estaba enfocado en prepararnos para lo que fuera que nos esperaba el día del evento.

Aún no sabíamos exactamente qué ejercicios nos iban a tocar, pero teníamos sospechas bastante claras. Lo más probable era que hubiera levantamientos pesados, ejercicios gimnásticos exigentes y, por supuesto, mucho cardio. Así que había que afinar técnica, mejorar resistencia y, en mi caso, intentar no morir en el intento.

La clase de hoy estaba centrada en el snatch. Ese movimiento tenía un talento especial para sacarme de quicio. Había conseguido progresos, sí, pero seguía sintiéndome insegura, sobre todo cuando tocaba meter más peso del que yo consideraba "razonable". Porque una cosa era mover cargas con las que me sentía cómoda y otra era enfrentarme a los estándares de competición. Y eso, precisamente, era lo que tenía que mejorar… junto con unas cuantas cosas más.

Suspiré y me dirigí hacia la barra, pero antes de colocar los discos, lo vi.

Álex estaba a unos metros, también preparando su material. Llevábamos días esquivándonos, manteniendo conversaciones superficiales en el box, como si nada hubiera pasado entre nosotros. Pero sí había pasado. Y tenía que hacer algo al respecto.

Apreté los labios y, antes de pensarlo demasiado, caminé hacia él. Sentía una mezcla de nerviosismo y determinación, pero si íbamos a competir juntos, teníamos que recuperar nuestra sintonía.

—Eh… —dije, esperando a que levantara la vista.

Álex tardó un segundo en reaccionar, pero cuando lo hizo, sus ojos reflejaron una ligera sorpresa. Arqueó una ceja con su expresión habitual de "¿y esto a qué viene?".

—¿Me lo dices a mi? —bromeó, aunque su tono no era burlón, sino expectante.
Solté un suspiro, tratando de que mi tono sonara relajado.
—Voy a intentar hacer que esta competición no sea una tortura para los dos. Y para eso… creo que deberíamos empezar a entrenar juntos sin que sea incómodo.
La tensión en su rostro se desvaneció al instante. Como si esas palabras fueran lo que llevaba esperando escuchar desde hacía días.
—Me parece un buen plan.
Asentí, pero sentí la necesidad de dejar algo claro.
—Álex, esto es importante para mí. No quiero que esta competición sea un desastre porque no nos entendemos.
Él me sostuvo la mirada y, por primera vez desde hacía días, vi en sus ojos la calidez de siempre.
—Marta, nunca hemos tenido problemas para entendernos. Tragué saliva. No estaba tan segura de eso últimamente.
—Bueno… últimamente no hemos hecho el mejor trabajo en equipo.
Él esbozó una media sonrisa.
—Entonces habrá que solucionarlo, ¿no?
—Sí, habrá que hacerlo.
—Genial. Ahora dime… ¿sigues peleándote con el snatch?
—¿Tengo cara de haber hecho las paces con ese demonio?
Álex soltó una carcajada.
—Vale, entonces hoy es el día en que hacemos que te reconcilies con él.
Negué con la cabeza, pero no pude evitar sonreír.
—Venga, vamos a intentarlo.
Los primeros intentos fueron un desastre. Mis levantamientos eran inestables, mis codos se doblaban antes de tiempo y la barra no subía con la velocidad suficiente. Álex me observaba en silencio, como si analizara cada uno de mis errores.
—Vas demasiado tensa. —Su voz sonó tranquila, sin juicios—. Confía en la barra. Deja que suba sola y colócate debajo.
Resoplé, reseteando la posición.
—Eso suena muy bonito, pero en la práctica no me sale tan fácil.

—Porque estás pensando demasiado. —Se agachó a mi lado, apoyando el antebrazo en su rodilla—. Hazlo sin miedo. La barra no te va a hacer daño.
Le lancé una mirada escéptica.
—Dímelo cuando me haya caído encima y estemos en urgencias.
Álex sonrió de lado, con esa expresión de confianza que siempre parecía tenerlo todo bajo control.
—Vamos, prueba otra vez. Pero esta vez, sin pensarlo tanto. Resoplé, pero seguí sus indicaciones. Agarré la barra con fuerza, inhalé profundo y tiré con todo mi cuerpo.
Y, de repente, todo encajó.
La barra subió de forma más fluida, mis brazos se extendieron con firmeza y, antes de darme cuenta, estaba en cuclillas con el peso sobre mi cabeza.
—¡Ahí está! —exclamó Álex, sonriendo—. ¿Ves? Cuando dejas de pensar, te sale.
Yo aún estaba en shock, pero solté una carcajada mientras me levantaba.
—Vale, puede que tengas razón. Pero no se lo digas a nadie.
—Demasiado tarde. —Álex me guiñó un ojo antes de palmearme el hombro—. Venga, uno más para confirmarlo.
Respiré hondo y volví a intentarlo.
Y esta vez, salió aún mejor.

Mientras recogía mis cosas, me giré por inercia hacia donde estaba Álex. Y ahí estaba ella.
Cruzó el box con su seguridad calculada, con esa manera de moverse que exigía miradas. Se acercó a Álex con una sonrisa ensayada y, sin el menor reparo, le puso una mano en el brazo mientras le hablaba.
Y entonces me miró.
No fue casualidad. No fue un gesto inocente. Fue un desafío. Un intento de hacerme reaccionar.
Pero por primera vez, no sentí el nudo en el estómago, ni la inseguridad quemándome por dentro. No sentí la necesidad de mirar hacia otro lado, ni de evitar la situación.

Por primera vez, no vi una amenaza.
Vi a alguien que, como yo, probablemente había dudado de sí misma más veces de las que admitiría.
Y lo que hice a continuación no me lo pude creer ni yo misma.
Cuando Sofía se quedó sola, antes de que pudiera alejarse, me paré frente a ella con una sonrisa tranquila.
—¿Podemos hablar un segundo?
Su sonrisa altiva no se inmutó, pero vi cómo sus dedos se tensaban alrededor de la botella de agua que sostenía.
—¿Qué pasa, Marta?
—Solo quería dejar una cosa clara.
Cruzó los brazos y me miró con fingido interés.
—¿Ah, sí?
Sonreí, sin rastro de duda.
—No hace falta que intentes demostrarme nada. Ni a mí, ni a él.
Su expresión se tensó apenas un segundo, pero se recompuso rápido.
—No sé de qué hablas.
—Sí lo sabes. Y lo mejor de todo es que ya no me importa.
Se inclinó ligeramente hacia mí, como si quisiera desafiarme.
—¿Eso crees?
—Eso sé. —Incliné la cabeza—. Sé lo que intentas hacer, pero te estás esforzando demasiado. Y eso, Sofía, es bastante triste.
Su mandíbula se tensó.
—¿Y qué? ¿Ahora me vas a dar un discurso sobre sororidad y empoderamiento?
Negué con la cabeza, sin perder la calma.
—No. Solo te voy a decir la verdad.
Sofía me miró con recelo, como si no estuviera acostumbrada a que alguien le hablara sin rodeos.
—Sé lo que es sentirse invisible cuando quieres que alguien te vea. Sé lo que es buscar validación en el lugar equivocado. Y sé lo que es proyectar tus inseguridades en otras personas.
Ella entrecerró los ojos, pero no dijo nada.
—Tal vez tú también lo sabes.
Por primera vez, su máscara pareció resquebrajarse. Solo un poco.

—¿Y qué pasa si lo sé? —preguntó, su tono ya sin la prepotencia de antes.
Le sostuve la mirada.
—Que no necesitas demostrarle nada a nadie para valer. Ni a Álex, ni a mí, ni a este box. Y mucho menos a ti misma, porque ya eres suficiente.
Sofía tragó saliva, pero no respondió.
—Puedes seguir con este jueguecito, o puedes dejar de desperdiciar tu tiempo intentando hacerme sentir pequeña. Porque ya no funciona.
Y, sin esperar respuesta, me di la vuelta y me fui.
Sentí su mirada clavada en mi espalda, pero no me importó. No porque Álex fuera a elegir o dejar de elegir.
Sino porque yo ya lo había hecho.
Y me había elegido a mí.
No necesitaba que se disculpara, que admitiera que había intentado joderme, ni que reconociera que todo esto había sido un intento desesperado por mantener su ego intacto.
No necesitaba nada de ella.
Porque la única validación que realmente importaba era la mía. Caminé hasta mi mochila, recogí mis cosas y, antes de salir del box, levanté la vista un segundo.
Ahí estaba Álex.
No me estaba mirando. Ni siquiera parecía haber sido consciente de lo que acababa de pasar. Seguía en su mundo, hablando con Raúl y Luis, bebiendo agua con la toalla colgada del cuello, como si nada hubiera cambiado.
Pero todo había cambiado.
Respiré hondo y me dirigí hacia la puerta. Al cruzarme con Carmen de salida, aún con la euforia recorriéndome el cuerpo, le pasé un brazo por los hombros sin pensarlo demasiado.
—Carmenchu, te invito a una cerveza y no acepto un no por respuesta.
Ella me miró con una ceja enarcada, pero con una sonrisa divertida en los labios.

—Madre mía, cielo, cualquiera te dice que no. ¿Qué ha pasado? ¿La emoción de haber dominado el maldito snatch?
Sonreí de lado.
—No, mucho mejor. Vamos, que te lo cuento.
Caminamos juntas hasta un bar cercano, el típico sitio de siempre, donde el ruido de la gente y la música de fondo creaban el ambiente perfecto para hablar sin presiones. Nos sentamos en una mesa alta junto a la ventana, y sin pensarlo dos veces, levanté la mano para pedir dos cervezas.
—¿Así que "mucho mejor" que dominar el snatch? —Carmen me miró con una sonrisa, apoyando los codos en la mesa—. Venga, suéltalo ya, que me tienes en ascuas.
Me acomodé en la silla y solté un suspiro, sintiendo una mezcla extraña de alivio y emoción.
—Solo quería empezar diciendo… tenías razón.
Carmen arqueó una ceja y cruzó los brazos.
—Eso ya lo sabía, pero ¿en qué exactamente?
No pude evitar sonreír.
—Me refiero a lo que me dijiste el otro día, sobre dejar que el miedo me controle, sobre enfrentarme a lo que realmente quiero y dejar de sabotearme.
Carmen sonrió satisfecha y tomó un sorbo de su cerveza.
—¿Y qué ha pasado para que finalmente te des cuenta?
Me incliné un poco hacia adelante, apoyando los brazos sobre la mesa.
—Para empezar, el entrenamiento de hoy ha sido brutal. He conseguido hacer el snatch con un peso que antes me parecía imposible. Pero más allá de eso… —hice una pausa, dejando la cerveza en la mesa—. Hoy he hablado con Sofía.
El rostro de Carmen cambió por completo.
—¿Qué? ¿En serio? ¿Y sigues viva?
Me reí, pero enseguida volví a ponerme seria.
—He ido directa a ella. Le he dicho que sé lo que estaba haciendo, que sus jueguecitos de marcar territorio delante de mí no iban a funcionar porque, sinceramente, no tengo nada que demostrarle.
Carmen me miró con una mezcla de asombro y orgullo.

—Joder, Marti, ¿Y qué te ha dicho?
—Al principio intentó hacerse la digna, pero luego… —solté un suspiro—. No sé, al final me di cuenta de que ella tampoco es tan distinta a como yo era hace nada. Se aferra a lo que cree que la hace sentir segura. Y, de alguna manera, Álex fue eso para ella en su momento.
Carmen asintió lentamente, dándome tiempo a procesarlo.
—Tiene sentido. Pero lo importante aquí no es Sofía. Es que tú ya no eres la misma de antes.
La miré y sonreí, sintiendo el peso de mis propias palabras asentarse en mi interior.
—Exacto. Por fin me he dado cuenta de que no necesito la validación de nadie. Ni de Sofía, ni de Álex, ni de Adrián… —hice una pausa, tomando aire—. Solo necesito la mía.
Carmen sonrió de oreja a oreja y levantó su vaso.
—Por eso te digo que siempre tengo razón.
Sonreí y choqué mi cerveza con la suya antes de dar otro trago.
—Gracias.
—Para eso estamos, cielo —dijo Carmen, guiñándome un ojo—. Y ahora… cuéntame el secreto para haber levantado ese peso en snatch.
Solté una carcajada y negué con la cabeza.
—No sé si a ti te hace falta… te he visto levantar ese mismo peso, y más, muchas veces. Pero venga, ahí va…
Carmen chasqueó los dedos para llamar la atención del camarero.
—Esta ronda la pago yo, porque lo que me vas a contar merece una celebración.

30
Rascafría

Era el primer fin de semana en mucho tiempo que se presentaba sin ningún plan. No tenía entrenamiento, Julia se había ido a ver a sus padres a Toledo… Me había acostumbrado a un ritmo frenético entre el trabajo, los entrenamientos y mi vida social, que ahora, ante la tranquilidad de un viernes sin nada que hacer, me sentía un poco perdida.

No pude evitar reírme para mí misma. Hace unos meses, un plan como ese habría sido mi idea de felicidad absoluta, y ahora… ahora me sabía a poco.

Pensé en ponerme ropa cómoda y salir a correr o simplemente perderme por las calles de Madrid, pero mis planes cambiaron de golpe cuando mi teléfono comenzó a sonar en algún rincón de la habitación. Me apresuré a cogerlo antes de que colgaran.

—Eh… Hola, Marta.

Era Álex.

—Hola, ¿qué pasa? ¿Todo bien?

—Sí, sí, perdona… Yo… —hizo una pausa—. Tenía ensayada esta conversación, pero ahora… me he quedado en blanco.

—¿Tú? ¿En blanco?

—Sí, eso parece. —Y no pudo evitar reírse.

Esperé, dándole tiempo para que encontrara las palabras que quería decirme.

—No quiero agobiarte, solo… —titubeó—. Solo haz una cosa: coge una bolsa, mete algo de ropa y baja. Te estoy esperando en la puerta. Quiero llevarte a un sitio.

—¿Cómo?

—Date prisa si no quieres que me multen por estar en doble fila.

Y no lo pensé demasiado. Cogí la mochila y metí un par de cosas. No tenía ni idea de dónde iba a acabar, pero como mínimo, un par de

braguitas me parecieron imprescindibles. Nunca se sabe, una puede ser espontánea, pero con límites.
Antes de salir, le dejé comida a Pistacho y le pedí perdón por otro abandono más. Me miró con el ceño fruncido, completamente ofendido.
—Lo sé, lo sé… —suspiré—. No vas a perdonármelo nunca.
Y con una última mirada de culpabilidad a mi gato, cerré la puerta tras de mí y bajé las escaleras con el corazón latiendo a mil por hora. Al salir a la calle, me encontré de frente con Álex, apoyado en su coche con aire despreocupado, exactamente como había dicho: en doble fila y con el motor encendido. Llevaba una camiseta de manga corta, de esas que parecían increíblemente cómodas… y que reconocí al instante. Era la misma que me había puesto una vez cuando me quedé en su casa, esa que me quedaba enorme y que, después de mucho insistir, había terminado devolviéndole a regañadientes.
Me acerqué con paso dudoso y abrí la puerta del copiloto, deslizándome dentro con el ceño fruncido.
—Vale… ya estoy aquí. ¿Me explicas qué está pasando?
Álex giró la cabeza hacia mí, con esa expresión de travesura que le iluminaba los ojos cuando tenía algo planeado.
—Es una sorpresa.
Entrecerré los ojos, intentando descifrarlo.
—Más bien parece un secuestro.
—Bueno, técnicamente bajaste tu sola. Nadie te obligó —respondió con una media sonrisa mientras arrancaba el coche—. Así que el secuestro queda descartado.
Y, para rematar, me guiñó un ojo.
Madre mía… cuánto echaba de menos a ese Álex.
Suspiré, cruzándome de brazos mientras el coche se incorporaba a la carretera.
—¿Voy a necesitar pasaporte para esta escapada improvisada?
—No, pero espero que hayas metido algo para cuando refresque.
—¿Refrescar? Genial… —murmuré, apoyando la cabeza en el respaldo.
—Te va a encantar, ya verás.

Lo miré de reojo, intentando no sonreír demasiado.
Fuimos saliendo de Madrid, dejando atrás el tráfico y el bullicio de la ciudad. No pregunté a dónde íbamos. No me importaba.
El paisaje fue cambiando poco a poco a medida que avanzábamos. Los edificios de Madrid dieron paso a extensiones de campo, y después a una carretera serpenteante flanqueada por árboles altos y frondosos. A ambos lados de la carretera, las montañas se alzaban imponentes.
No tenía ni idea de cuánto tiempo llevábamos conduciendo, pero el aire se volvía más puro con cada kilómetro recorrido. Álex iba relajado, con una mano en el volante y la otra apoyada sobre su muslo, tarareando una canción que sonaba en la radio con la ventanilla un poco bajada, dejando que la brisa primaveral entrara en el coche.
—Vale… —dije, rompiendo el silencio—. Tengo que admitir que esto empieza a tener buena pinta.
Álex me lanzó una mirada de satisfacción.
—Te lo dije. Rascafría nunca decepciona.
El nombre me sonaba, pero nunca había estado allí. Era uno de esos pueblos de la sierra de Madrid que siempre veía en fotos, con calles adoquinadas, casitas con fachadas de piedra y montañas espectaculares de fondo. Un sitio perfecto para desconectar del mundo.
Entramos al pueblo atravesando un pequeño puente de piedra sobre un arroyo cristalino. A un lado, un grupo de senderistas con mochilas y ropa ligera caminaba animadamente, y al otro, una familia disfrutaba de un helado en la terraza de una cafetería. El ambiente era acogedor, con esa calma característica de los pueblos de montaña, donde todo parece fluir a otro ritmo.
—Es precioso… —murmuré, pegando la cara a la ventanilla mientras observaba las casas con flores en los balcones y los escaparates de las tiendas artesanales.
—Lo es —admitió Álex—. Mis padres compraron una casa aquí hace años. Es nuestro sitio para desconectar de todo. Bueno, era. Ahora la usan menos y suelo venir yo solo cuando necesito aire.
Me giré hacia él, curiosa.

—¿Vienes mucho?
—Menos de lo que me gustaría —respondió con un tono que me hizo pensar que, quizás, venía aquí a buscar la paz que en la ciudad no encontraba.
Salimos del centro del pueblo y nos adentramos en una zona más apartada, donde las casas eran más grandes y estaban rodeadas de campo. La carretera asfaltada se convirtió en un camino de tierra, bordeado de árboles en flor y campos de hierba recién crecida. Tras unos minutos más, Álex giró hacia una finca rodeada por un muro de piedra y una verja de madera envejecida.
Cuando apagó el motor, me quedé mirando la casa con la boca entreabierta.
Era una construcción preciosa, de piedra y madera, con un tejado bastante inclinado y grandes ventanales por los que se filtraba la luz del atardecer. La entrada tenía una pequeña escalinata de piedra con macetas llenas de lavanda y margaritas, y a la derecha, una gran terraza con una mesa y sillas de hierro forjado, perfecta para desayunar al aire libre. Más allá, el jardín se extendía cubierto de césped verde y árboles llenos de brotes y flores blancas.
Pero lo mejor de todo era lo que había detrás de la casa: las montañas, majestuosas y cubiertas de un verde vibrante, extendiéndose hasta donde alcanzaba la vista. El aire olía a hierba recién cortada, a flores silvestres en plena floración y al leve aroma amaderado de la casa. Se escuchaba el canto de los pájaros y el murmullo de un arroyo cercano, todo en perfecta armonía con la calma del lugar.
—Wow… —susurré sin poder evitarlo—. Es increíble.
Álex sonrió mientras sacaba las llaves del contacto.
—Sabía que te gustaría.
Bajé del coche y estiré los brazos, disfrutando de la sensación del sol cálido sobre mi piel y la brisa fresca que corría entre los árboles. Había algo en la tranquilidad de aquel lugar, en el silencio solo interrumpido por el canto de los pájaros, que me hacía sentir… bien.
—Vamos dentro, antes de que te dé por abrazar un árbol —bromeó Álex, sacando mi bolsa del maletero.
Lo seguí hasta la escalinata de piedra, subiendo tras él.

El interior de la casa era aún más acogedor de lo que esperaba. Un gran salón se abría ante nosotros con vigas de madera en el techo. Los muebles eran rústicos, de madera clara, con sofás amplios cubiertos de mantas de lino y cojines de tonos tierra. A un lado, había una gran estantería repleta de libros y fotografías enmarcadas. Y en el centro, una mesa de comedor de madera maciza con sillas desparejadas, pero perfectamente combinadas.

Álex dejó mi bolsa junto a la escalera que subía a la planta de arriba y me miró con una sonrisa.

—Bienvenida a mi refugio.

Me abracé a mí misma, sintiendo el calor acogedor del lugar.

—Es perfecto.

Su sonrisa se amplió.

—Espero que sigas pensando lo mismo cuando te diga que vas a preparar la mesa en la terraza mientras yo me encargo de la cena.

Puse los ojos en blanco, aunque sonreí.

—¿No será esta una estrategia para ponerme a trabajar en mi propio secuestro?

—Llámalo como quieras. —Me guiñó un ojo y desapareció en la cocina.

Solté una carcajada y negué con la cabeza antes de echar un vistazo a la terraza. La mesa de hierro forjado y las sillas a juego estaban iluminadas por las luces tenues que colgaban de los árboles, creando un ambiente casi mágico. Si esto era un secuestro, tenía que admitir que no me importaba en absoluto.

Cuando la cena estuvo lista y nos sentamos a la mesa, el ambiente cambió sutilmente. La conversación seguía fluyendo, pero había algo en el aire, una expectación contenida que flotaba entre nosotros. Álex jugueteaba con los bordes de su copa con esa calma desesperante que a veces me sacaba de quicio. No era incomodidad ni tensión, sino esa sensación extraña de saber que algo estaba por decirse, pero ninguno de los dos se atrevía a dar el primer paso.

Sabía que quería decirme algo. Lo notaba en los silencios que se alargaban un segundo de más, en la forma en que desviaba la mirada cuando pensaba que no lo estaba observando. Y aunque en el coche me había prometido a mí misma que aprovecharía ese

momento para contarle toda la verdad, ahora que estábamos aquí, cara a cara, me costaba encontrar las palabras.

Como si pudiera leerme la mente—una habilidad que siempre había tenido y que, para qué mentir, me ponía de los nervios—, Álex respiró hondo y rompió el silencio.

—Imagino que te estarás preguntando qué hacemos aquí, ¿verdad?

Dejé el cubierto en el plato y lo miré a los ojos.

—La verdad, sí… Sé que las cosas entre nosotros han cambiado, que no estamos como siempre. Desde mi cumpleaños… —Tragué saliva, sintiendo un nudo formarse en mi garganta—. No hemos vuelto a hablar en serio, y yo quería…

Pero no me dejó terminar.

—Para.

Su voz fue firme, pero sin dureza, lo suficiente para hacerme guardar silencio y mirarlo de verdad.

—Yo quería disculparme —continuó, con la mirada clavada en la mesa—. Fui muy duro. No supe manejarlo. No supe qué hacer con lo que sentía, con lo que tú sentías, con todo lo que estaba pasando. Y creo que me equivoqué.

—No, Álex… —susurré al fin, con un nudo en la garganta—. Tenías razón.

Él alzó la vista y me miró sin reservas, sin el muro que se había levantado entre nosotros.

—Te he traído aquí porque necesitaba un sitio seguro. Un lugar donde poder decirte lo que llevo demasiado tiempo callándome — sus dedos tamborilearon contra la mesa, un gesto casi imperceptible de su nerviosismo—. Quiero que sepas que me importas. Que te he echado de menos. Que todo este tiempo sin ti ha sido…

Se interrumpió, cerrando los ojos un segundo, como si intentara encontrar las palabras exactas.

—No quiero seguir alejándome. No quiero seguir evitando lo que siento. Quiero luchar por ti, Marta. Porque creo que lo nuestro merece la pena. Porque creo que tú lo mereces.

Mi corazón latía con tanta fuerza que parecía llenar el silencio que nos rodeaba.

—Porque… creo que te quiero.

El aire se me quedó atascado en la garganta.
No supe reaccionar.
No me esperaba aquello.
Pero ahí estaba, delante de mí, dándome todo lo que siempre había querido escuchar.
Respiré hondo y me levanté de mi sitio, rodeando la mesa para sentarme más cerca de él.
Álex no se movió. Solo me observó, con esa paciencia infinita que siempre tenía conmigo.
—No te equivocaste aquella noche —dije, con la voz más firme de lo que esperaba.
Se quedó quieto, su mirada buscando la mía, esperando a que continuara.
—Tenías razón en todo. Yo fui la que te alejó. Te pedí tiempo, te pedí espacio, y tú me lo diste. Lo hiciste porque me escuchaste, porque respetaste lo que te pedía. Y yo… yo no supe verlo.
Su mandíbula se movió ligeramente, como si estuviera conteniendo algo.
—Me dejé llevar por mis inseguridades, por mis miedos. Y lo pagué contigo, y eso no es justo.
Álex no dijo nada. Solo dejó que las palabras fueran saliendo de mí, a mi ritmo.
—Pero eso ya no va a volver a pasar —añadí, con absoluta certeza.
Él asintió despacio, como si mis palabras estuvieran calando en su interior.
Pero yo aún no había terminado.
Tragué saliva y respiré hondo antes de continuar.
—Y hay algo más que quiero contarte.
Álex se tensó levemente, pero no apartó la mirada.
—No te lo cuento porque me sienta culpable, ni porque crea que tenga que justificarme —dije con cuidado—. Te lo cuento porque si hay algo que quiero entre nosotros es confianza. Quiero que lo que construyamos sea sincero desde el principio.
Hizo un leve gesto con la cabeza, indicándome que continuara.
—En Copenhague… pasó algo con Adrián.
Su mandíbula se tensó más, pero no interrumpió.

—Me acosté con él.
El silencio que siguió fue abrumador.
Vi cómo su pecho subía y bajaba, cómo sus manos se apretaban ligeramente sobre sus muslos.
—No fue como imaginas —dije con rapidez, sintiendo la urgencia de aclararlo—. Pero me hizo ver que lo nuestro había terminado de verdad. Al despertar, supe que ya no sentía nada, que ese no era mi lugar. Y, de algún modo, fue lo que necesitaba para cerrar esa puerta de una vez por todas.
Álex exhaló un suspiro pesado, su mirada fija en un punto indeterminado de la mesa.
—Gracias por decírmelo —su voz sonó grave, pero sin rastro de reproche.
Su respuesta me sorprendió.
—¿No vas a decir nada más?
Se pasó una mano por la nuca y negó despacio.
—Podría hacerlo. Podría decir que me jode, que ojalá no hubiera pasado. Pero si eso era lo que necesitabas para cerrar ese capítulo, entonces está bien… No estábamos juntos. No tengo derecho a reprochártelo.
Sus palabras me envolvieron, y sentí que todo lo que me había estado pesando empezaba a desvanecerse.
—No quiero que esto que nos ha pasado sea algo que se interponga entre nosotros —susurré.
Álex alzó la mano y me apartó un mechón de pelo de la cara, acariciando mi mejilla con la yema de los dedos.
—No lo será —aseguró—. No si sabemos cómo seguir adelante.
Mi corazón latía a toda velocidad, como si supiera lo que estaba a punto de pasar.
Tragué saliva, notando el calor subirme por el pecho.
—Te quiero, Álex.
Lo vi exhalar como si llevara demasiado tiempo conteniendo la respiración.
Como si mis palabras fueran lo único que necesitaba escuchar.
—Yo también te quiero, Marta.
Y en ese momento, todo el aire entre nosotros dejó de existir.

No sé quién se movió primero, si fui yo o él, pero en un instante sus labios estaban sobre los míos, cálidos, firmes, urgentes.
Fue un beso diferente. No el de dos personas que están empezando, sino el de dos que han encontrado lo que realmente quieren y no van a soltarlo.
El beso se volvió más intenso, más desesperado. Nos aferramos el uno al otro, como si el tiempo que habíamos perdido se pudiera recuperar en ese instante.
Las manos de Álex viajaron a mi cintura, presionando con suavidad, como si quisiera asegurarse de que yo seguía ahí, de que esto estaba pasando de verdad.
—Marta… —susurró contra mis labios, su voz ronca, cargada de deseo.
No necesitaba que dijera nada más.
Mis manos exploraron su pecho, deslizando las yemas de los dedos por su piel caliente, notando cómo su respiración se volvía más profunda bajo mi toque. Conocía cada línea de su cuerpo, cada curva de sus músculos, pero esta vez se sentía distinto. Como si estuviera tocándolo por primera vez, como si ese momento tuviera un significado completamente nuevo.
Él no esperó más. Con un movimiento rápido, me levantó de la silla y me sujetó entre sus brazos.
—Definitivamente, me gusta más esta versión tuya —murmuró con una sonrisa traviesa.
—¿Cuál? —jadeé cuando mi espalda chocó suavemente contra la pared del salón.
—La que no duda —susurró antes de besarme otra vez, profundo, lento, como si quisiera saborearme.
Sus labios descendieron lentamente por mi mandíbula, rozando mi piel con una mezcla de suavidad y hambre contenida. Un escalofrío me recorrió la espalda cuando llegó a mi cuello, dejando besos lentos que se sentían como una promesa. Mis dedos se aferraron a su camiseta, buscando anclarme a algo mientras el resto de mi cuerpo se entregaba por completo a la sensación de tenerlo así, tan cerca, tan mío.

No quería esperar más. Deslicé los dedos por el dobladillo de su camiseta, sintiendo la calidez de su piel antes de levantarla con calma. Él me ayudó a deshacernos de ella, y antes de que pudiera procesarlo, sus manos estaban en mi cintura, recorriéndome con una mezcla de urgencia y devoción. Mi piel se erizó al sentir su respiración contra mi cuello, pero no me quedé quieta. Dejé que mis manos recorrieran su espalda, sintiendo la tensión bajo su piel, la forma en que su cuerpo reaccionaba al contacto, como si cada caricia encajara con precisión en el espacio entre nosotros.

—Dime que no tienes intención de pararme ahora… —murmuró contra mi piel.

—Si te paro, mátame —dije sin aliento.

Álex soltó una risa grave y me agarró de la cintura, levantándome sin esfuerzo.

No tenía claro en qué momento habíamos llegado a la habitación, solo que todo lo demás se había desvanecido. La penumbra dibujaba siluetas sobre las sábanas, y el aire se sentía denso, cargado de deseo y anticipación. De algún modo, terminé bajo él, atrapada entre su cuerpo y el colchón, pero no había prisas. Solo la certeza de cada caricia, el ritmo pausado de cada roce que encendía aún más la espera.

—Eres preciosa… —susurró antes de besarme otra vez, más lento, más profundo.

Y entre nosotros ya no había espacio para las dudas, los miedos ni las inseguridades.

31
Solos

El fin de semana transcurrió entre risas, complicidad y la sensación de estar exactamente donde debíamos estar. No había prisas, ni relojes marcando la hora de vuelta a la rutina. Solo éramos Álex y yo, disfrutando de la tranquilidad de aquel rincón en Rascafría, alejados del ruido y de cualquier preocupación que no fuera la de decidir qué íbamos a hacer a continuación.

El sábado amaneció con el sol filtrándose por las ventanas, bañando la habitación con una luz cálida y tranquila. Me desperté envuelta en el calor del cuerpo de Álex, su brazo sobre mi cintura, su respiración pausada rozando mi nuca. Sonreí sin abrir los ojos, disfrutando del momento antes de que el mundo volviera a reclamar nuestra atención.

—¿Vas a abrir los ojos en algún momento o planeas fingir que sigues dormida para siempre? —su voz ronca de recién despertado me hizo sonreír aún más.

—Depende, ¿tienes pensado moverte o piensas quedarte ahí aplastándome? —murmuré, sin ganas de salir de la cama.

—Duro golpe para mi ego. Pensé que disfrutarías de despertar así.

—No digo que no, pero tengo una vejiga pequeña.

Su risa vibró contra mi espalda antes de que finalmente me dejara ir.

Cuando bajé a la cocina después de una ducha rápida, encontré a Álex en la encimera preparando café, vestido con unos pantalones de chándal y una camiseta blanca que le quedaba demasiado bien.

—¿Te he dicho alguna vez que eres más guapo cuando haces café?

—¿Te he dicho alguna vez que usas el café como excusa para decirme que soy guapo?

Reí mientras me acercaba a él y tomaba la taza que me tendía. Nos apoyamos en la encimera, compartiendo el silencio de la mañana con sorbos pausados y miradas cargadas de significados.

Después del desayuno, decidimos salir a caminar por los alrededores. Álex me llevó a un sendero que conocía bien, uno que pasaba junto a un pequeño arroyo y nos regalaba unas vistas espectaculares del valle. Caminamos sin prisa, disfrutando del aire fresco, empujándonos suavemente de vez en cuando, como si estuviéramos en el patio del colegio.
—Oye, no será este fin de semana una estrategia para que volviéramos a estar bien y así poder ganar en la competición, ¿no? —bromeé, dándole un codazo en el costado.
—Mierda. Me has pillado. —Suspiró, fingiendo resignación—. No era por mi amor incondicional ni por las ganas de pasar tiempo contigo. Era por ganar.
—Lo sabía. —Puse los ojos en blanco con dramatismo—. Un hombre con un plan.
—Vas a agradecérmelo cuando estemos en el podio.
—Perdona, pero si llegamos al podio va a ser gracias a mí.
—Ajá. Claro.
—Te recuerdo que ahora levanto más peso y que mi snatch ya no parece el de un espantapájaros descoordinado.
—Eso es cierto. —Asintió con aprobación—. Pero todavía no he visto cómo te desenvuelves en la prueba estrella.
—¿Cuál?
—Los burpees bajo presión.
Mi cara debió ser un poema, porque se echó a reír con ganas.
—Si me pones a hacer burpees en este fin de semana idílico, vuelvo a Madrid en bus.
Por la noche, Álex insistió en cocinar. Y aunque yo protesté porque después de secuestrarme y traerme hasta allí lo mínimo era que compartiera tareas, terminó convenciéndome de que lo mejor que podía hacer era sentarme en la encimera y beber vino mientras él se encargaba.
—Esto parece sacado de una película romántica —comenté, observándolo moverse por la cocina con soltura.
—Si lo piensas, tiene sentido. Dos rivales de competición que se reencuentran, la tensión, el romance, la superación personal… —

Enumeró con un gesto dramático—. Solo falta que uno de los dos tenga un oscuro secreto.
—Si por oscuro secreto te refieres a que anoche te quedaste dormido en menos de tres segundos después de decir que no estabas cansado, ya lo tengo.
—Eso no cuenta.
Cuando la cena estuvo lista, nos sentamos en la mesa con velas encendidas y una playlist de fondo que habíamos improvisado.
—¿Sabes qué es lo más raro de todo esto? —dije, removiendo la comida con el tenedor.
—Sorpréndeme.
—Que esto se siente… bien. Como si no hubiera pasado todo lo que pasó. Como si siempre hubiéramos estado aquí.
Álex me miró fijamente, dejando su tenedor a un lado.
—Tal vez porque en el fondo, sabíamos que íbamos a acabar aquí.
Mi estómago se encogió. No respondí de inmediato, porque no sabía qué decir.
—¿Y ahora qué? —pregunté, con voz más baja.
Él sonrió, esa sonrisa tranquila que me hacía sentir en casa.
—Ahora terminamos de cenar, vemos quién lava los platos y después te ganaré al ajedrez.
—¿Ajedrez?
—Te sorprenderías. Soy un maestro en el engaño. Reí negando con la cabeza.

El sol de un domingo que se presentaba espléndido empezó a filtrarse por la ventana cuando sentí a Álex moverse a mi lado. Todavía con los ojos cerrados, noté cómo su mano recorría mi espalda con caricias perezosas, como si quisiera despertarme sin prisas.
—Buenos días —susurró, su voz grave y aún adormilada.
Sonreí antes de abrir los ojos, girándome hacia él. Su pelo estaba despeinado, la piel caliente por el calor de las sábanas y sus labios tan cerca que, sin pensarlo, me acerqué a besarlo.
—Buenos días… —respondí contra su boca.

Su mano descendió hasta mi cadera, deslizándose con lentitud, mientras su cuerpo se pegaba más al mío.
—Diría que deberíamos levantarnos, pero… —Álex deslizó su nariz por mi cuello, repartiendo besos suaves—. Creo que aún no hemos agotado todas las formas de despertar.
Mi risa se convirtió en un jadeo cuando sus labios descendieron por mi clavícula.
—Eres un vicioso…
—Y tú me sigues el juego.
No necesitábamos más palabras. Pasamos un buen rato bajo las sábanas, envueltos en un deseo que parecía inagotable. Como si tuviéramos que recuperar el tiempo perdido. Como si el mundo fuera solo ese momento, ese calor y ese enredo de cuerpos que parecían entenderse sin necesidad de decir nada.
Cuando finalmente nos separamos, con la respiración entrecortada y la piel cubierta de una fina capa de sudor, me recosté sobre su pecho, sintiendo los latidos acelerados de su corazón.
—Ahora sí que tenemos que levantarnos —murmuré, aunque no hice ni el más mínimo esfuerzo por moverme.
Álex dejó escapar una carcajada, pasando la mano por mi pelo.
—Cinco minutos más.
Y sí, fueron cinco minutos más. Pero también fueron diez, y quince… Hasta que nuestros estómagos rugieron con tanta fuerza que no nos quedó más remedio que arrastrarnos fuera de la cama.
El sol estaba en su punto perfecto cuando salí al jardín con una toalla bajo el brazo y me tumbé en el césped. La temperatura era ideal, ese equilibrio perfecto entre calor y brisa que hacía que la piel se calentara sin llegar a sofocarte. Cerré los ojos, dejando que la tranquilidad me envolviera.
El fin de semana estaba siendo perfecto. Demasiado perfecto. Apreté los labios en una sonrisa. Me merecía algo así.
El sonido de la puerta corrediza del salón me sacó de mi pequeña burbuja de paz. Abrí los ojos justo a tiempo para ver a Álex salir con una botella de agua en la mano y una toalla colgada del hombro.
Madre mía.

Llevaba solo un bañador negro, de esos que quedaban peligrosamente bien en cuerpos como el suyo. Su piel estaba dorada por el sol, los músculos de su abdomen se marcaban con cada movimiento y sus brazos… en fin, si había algún error en su anatomía, yo no era capaz de encontrarlo.

—Menuda visión —murmuré, sin darme cuenta de que lo había dicho en voz alta.

Álex me miró divertido mientras se acercaba, inclinando la cabeza.

—¿Perdón?

—Nada, nada… —intenté disimular, pero mi cara ardía de la vergüenza.

Se dejó caer en el césped a mi lado, apoyándose sobre un codo mientras bebía un trago de agua. Me miró de reojo con esa sonrisa suya que gritaba "te he pillado".

—Si querías que me paseara otra vez para admirarme mejor, solo tenías que pedirlo.

Bufé, fingiendo fastidio, aunque en realidad estaba disfrutando de cada segundo.

—No seas flipado, solo estaba comprobando que no has perdido el ritmo de entrenamiento.

—¿Y? ¿Qué dice el veredicto?

—Que sigues estando imposible.

Álex se rió y sacudió la cabeza antes de girarse completamente hacia mí.

—Pues tú tampoco te has quedado atrás, que lo sepas.

—Por favor…

—No, en serio. ¿Tú te has mirado bien? Fruncí el ceño, sin entender a qué se refería.

—Me miro todos los días, gracias.

—No, Marta. —Se incorporó un poco más y pasó un dedo por mi brazo, apenas un roce que me puso la piel de gallina—. ¿Te has fijado en lo fuerte que te has puesto?

Bajé la mirada, siguiéndola hasta donde su dedo había marcado el recorrido en mi piel.

—A ver, supongo que algo se ha notado…

—Algo se ha notado, dice. —Puso los ojos en blanco con una sonrisa burlona—. Tienes unos hombros increíbles, unos brazos definidos y ni hablemos de tus piernas.
Desvié la mirada, incómoda por el cumplido.
—Bueno, pero eso no significa nada…
—Significa que llevas meses trabajando en ti misma, y que los cambios no solo han sido internos, Marti.
Abrí la boca para responder, pero me detuve. Porque de repente, me di cuenta de que tenía razón.
Había notado el progreso mental, la seguridad que había ganado, cómo me sentía más capaz y más fuerte. Pero… nunca me había detenido a mirar los cambios físicos con la misma admiración con la que miraba los de los demás.
Dejé que mis dedos recorrieran mi abdomen, mis piernas. Estaba más firme, más tonificada.
—Wow…
Álex me observaba con una expresión mezcla de orgullo y ternura.
—Te lo dije.
Le lancé una mirada, entre divertida y emocionada.
—¿Siempre tienes que tener razón?
—Sí. —Sonrió de lado—. Es mi mayor virtud.
Y, sin darme cuenta, volvió a estar sobre mí, su piel ardiendo contra la mía, demostrándome con cada caricia lo increíble que yo era a sus ojos. Y en ese momento, nada más importó. No nos preocupó estar al aire libre, expuestos, porque durante ese fin de semana el mundo dejó de existir para nosotros.

Mientras recogíamos nuestras cosas, el ambiente en la casa seguía impregnado de esa burbuja que habíamos creado durante todo el fin de semana. Cada movimiento se volvía más lento, cada despedida de la casa se alargaba más de la cuenta, como si inconscientemente intentáramos aferrarnos a los últimos instantes antes de regresar a la realidad.
—Me niego a creer que se ha acabado —murmuré mientras doblaba una sudadera y la metía en la mochila.

Álex se acercó por detrás y deslizó los brazos alrededor de mi cintura, apoyando el mentón en mi hombro.
—Podemos fingir que el viaje de vuelta no existe —susurró contra mi piel—. Quedarnos aquí, pedir que nos traigan comida y convertirnos en ermitaños.
Sonreí, inclinando la cabeza para rozar su mejilla con la mía.
—Tentador. Pero tengo un pequeño detalle llamado trabajo que no creo que encaje en ese plan.
—Detalles menores.
Solté una risa y me giré en sus brazos, rodeándole el cuello con las manos.
—Ha sido un fin de semana perfecto.
—Lo ha sido. —Me miró con intensidad, su pulgar trazando círculos suaves en mi espalda—. Y no tiene por qué acabarse.
Mi estómago dio un vuelco.
—¿No?
—No. —Me besó con dulzura, despacio, como si quisiera grabarse el momento en la piel—. No tiene por qué acabarse en cuanto lleguemos a Madrid.
Le miré con curiosidad, arqueando una ceja.
—¿Ah, no?
—No. Quédate conmigo esta noche.
Mi estómago dio un vuelco y una sonrisa se dibujó en mis labios.
—Álex, no puedo. Tengo que volver a casa. Pistacho me va a odiar si lo dejo solo otra noche.
—Entonces me quedo yo contigo.
Le miré, sorprendida, y él se encogió de hombros con una sonrisa traviesa.
—¿Tu plan es invadir mi espacio?
—No lo llames invasión, llámalo una extensión del secuestro voluntario.
No pude evitar reírme.
—Vas a tener que sobornarme con comida.
—Hecho. Pido lo que quieras.
—Mmmm… sushi.
—Negociación aceptada.

Nos reímos y seguimos recogiendo entre besos y abrazos, alargando cada gesto, cada mirada, con esa certeza silenciosa de que lo que habíamos vivido en aquel lugar no se quedaría allí.
Cuando llegamos a Madrid, el reloj marcaba bien entrada la tarde, pero el cansancio del viaje se disipó en cuanto cruzamos la puerta de mi piso. Dejamos las mochilas en la entrada y, antes de que pudiera dar dos pasos, Pistacho apareció con su clásico aire de indignación.
—Venga, no me mires así, ya sabes que te quiero igual. —Me agaché para acariciarle, pero él me ignoró por completo y fue directo a Álex, restregándose contra sus piernas con la misma intensidad con la que antes me juzgaba.
Álex soltó una carcajada.
—Parece que me echaba más de menos a mi que a ti. Me crucé de brazos, fingiendo indignación.
—Genial, ya tengo competencia en mi propia casa.
—Te lo dije. —Se encogió de hombros con una sonrisa—. Desde el primer día fui su favorito.
Puse los ojos en blanco, pero no pude evitar sonreír mientras le veía inclinarse para rascarle la cabeza.
—Vale, favorito de Pistacho, ¿qué te parece si pedimos el sushi?
—¿No preferirías un masaje para aliviar el viaje primero? —Me atrajo por la cintura, dejando un beso en mi mandíbula.
Reí, disfrutando del roce de su piel contra la mía.
—El masaje lo acepto después de comer. Me muero de hambre.
—Sabes que soy capaz de pedirlo y distraerte lo suficiente como para que se enfríe.
—No te lo permitiría. —Me aparté con una sonrisa traviesa, cogiendo mi móvil para buscar en Glovo.
—¿Seguro? —Su tono de voz y la manera en la que me miró me hicieron dudar.
—Casi seguro.
Sonrió con satisfacción y se dejó caer en el sofá. Yo pedí la cena mientras él se entretenía con Pistacho, que no se separaba de su lado.

Cuando terminé de hacer el pedido, me acerqué a él, apoyándome en el respaldo del sofá.
—¿Sabes que ahora no tienes excusa para irte, verdad?
—Lo sé. —Tiró de mi brazo hasta hacerme caer sobre él—. Y no quiero ninguna.
Me reí, acurrucándome en su pecho mientras sentía cómo el fin de semana seguía envolviéndonos.
Pistacho, ajeno a nuestra burbuja, decidió trepar al sofá y acurrucarse entre nosotros, como si también quisiera formar parte del momento. Álex soltó una risa y pasó un brazo por mis hombros, acomodándome contra él.
—Creo que este tío está intentando marcar territorio.
—Pues que sepas que si tengo que elegir, él lleva ventaja. —Sonreí, enterrando la cara en su cuello.
—Vaya, me lo temía. —Apretó mi cintura, dejándome un beso en la frente—. Supongo que tendré que seguir esforzándome para ganarme mi puesto.
Cerré los ojos un instante, disfrutando de la sensación de estar ahí, de la calidez de su cuerpo contra el mío, del ronroneo de Pistacho como un eco de tranquilidad.
Y me sentí más en casa que nunca. Me sentí feliz.

32
Adiós

Esa mañana me despedí de Álex en el portal con la certeza de que por la tarde volveríamos a vernos. No era una necesidad, era una elección. Nuestra elección. Y eso sabía a gloria.

Desde que en la central aprobaron nuestro proyecto y los cambios estaban en marcha, todo parecía volver poco a poco a la normalidad. El estudio Vega había recogido sus cosas y ya no quedaba rastro de ellos en las oficinas. Respirar sin sentir la presencia constante de Adrián a cada paso iba a ser un auténtico alivio.

Cuando Sonia se dejó caer en su asiento aquella mañana, supe de inmediato que algo no iba bien. Su expresión hablaba por sí sola: ceño fruncido, labios apretados y ese tic nervioso de tamborilear los dedos contra la mesa.

—Buenos días… —saludé con cautela, alzando una ceja.

Sonia soltó un suspiro dramático y dejó caer la cabeza sobre la mesa.

—Nada de buenos, Marta. Todo se está yendo a la mierda.

—Genial, me encanta empezar el día con buenas noticias —ironizé mientras le pasaba un café.

—Gracias, lo necesito —murmuró, tomando la taza como si fuera su última esperanza—. Tenemos un problema con la activación de la nueva estrategia.

Eso captó mi atención al instante.

—¿Qué ha pasado?

Sonia se incorporó y sacó su portátil, girándolo para mostrarme un informe con cifras que no tenían buena pinta.

—Los resultados no están siendo los esperados. La activación no está teniendo el impacto que debería y, para colmo, hay problemas técnicos con la integración en la web.

Fruncí el ceño, repasando la información.
—Vale, vamos por partes. ¿Qué ha dicho el equipo de desarrollo?
—Que están en ello —respondió con tono exasperado—. Pero ya sabemos lo que significa ese "estamos en ello", ¿verdad?
Asentí con un suspiro.
—Sí, significa que nos tocará perseguirlos hasta que lo solucionen.
—Exacto.
Crucé los brazos, tratando de pensar con claridad.
—¿Y el engagement? ¿Estamos viendo interacción con la campaña o también está floja?
Sonia hizo una mueca.
—Floja es decir poco. No está conectando como esperábamos.
Me pasé una mano por el pelo, tratando de encajar todas las piezas.
—Vale, entonces tenemos dos frentes: el técnico y el estratégico.
Sonia asintió y me miró con la esperanza de que tuviera una solución mágica.
—Vamos a reunirnos con el equipo y ver qué ajustes podemos hacer en la comunicación. Y en cuanto a los desarrolladores…
—Nos tocará ir a su planta a recordarles que existimos.
—Exacto.
Sonia resopló y bebió un gran sorbo de café.
—¿Sabes qué? No sé qué haría sin ti. Sonreí y me encogí de hombros.
—Probablemente gritarle a la pantalla hasta que se solucione solo.
—Bueno, no lo descartaría todavía.
Se acomodó en su asiento y me miró fijamente durante unos segundos.
—¿Qué pasa? —pregunté sin apartar la vista del ordenador.
—Pasa que mientras yo estoy al borde del colapso tu estas con una cara de felicidad inquietante.
—No exageres.
—No exagero nada. Te conozco, Marta. Esto no es solo "tuve un buen fin de semana", esto es "mi vida ha dado un giro de 180 grados y no sé cómo disimularlo".
—Qué drama.

—¿Tiene algo que ver con el famoso admirador secreto? Solté una carcajada.
—¿Todavía lo llamas así?
—Hasta que me digas su nombre oficial, sí. Aunque… espera. —Su expresión cambió de repente, y chasqueó los dedos—. Hostia, espera un momento.
Supe exactamente en qué estaba pensando antes de que lo dijera en voz alta.
—No me digas que es uno de los del box. Suspiré, sabiendo que no tenía escapatoria.
—Sí…
Sonia abrió los ojos como platos y chasqueó los dedos otra vez.
—¡Lo sabía! Y por tu cara… no es cualquiera. Es… ¡Álex!
Puse los ojos en blanco, aunque mi sonrisa me delató.
—¿Desde cuándo eres detective?
—Desde que en tu cumpleaños lo mirabas como si te leyera la mente. ¡Y él igual contigo!
Me mordí el labio, sintiendo el calor en mis mejillas.
—Vale, sí. Es Álex.
—Dios, cómo me gusta tener razón. —Sonia se acomodó en la silla con una sonrisa satisfecha—. Bueno, venga, cuéntalo todo.
Jugueteé con mi bolígrafo.
—Estuvimos juntos, pero yo… bueno, fui idiota. Dejé que mis mierdas se metieran en medio y lo arruiné.
—¿Pero ahora…?
—Ahora… arreglamos las cosas.
Sonia me analizó un segundo y luego soltó una risita.
—¿Arreglamos las cosas? Marta, la gente normal dice "tuvimos una conversación". Tú lo dices como si hubiera sido una odisea griega.
—Un poco sí lo fue.
—Pero por la cara de felicidad que llevas puesta, supongo que el desenlace fue bueno.
Sonreí.
—Sí. Pasamos el fin de semana juntos.
Sonia apoyó los codos en la mesa y me miró con los ojos brillando de emoción.

—¿Juntos en plan… juntos?
—Sí, Sonia, juntos.
—Madre mía. —Se llevó una mano al pecho en un gesto dramático —. Sabía que esto iba a pasar, pero me encanta haber estado presente en la fase de "nos miramos con tensión en mi cumpleaños pero fingimos que no pasa nada".
Reí negando con la cabeza.
—¿Sabes qué es lo mejor?
—Dime.
—Que no siento que tenga que pensar tanto en cada paso que doy. Sencillamente quiero estar con él.
Sonia me observó un instante y luego sonrió con ternura.
—Pues entonces, solo hazlo. Pero cuando lleguen las invitaciones de boda, quiero estar en primera fila.
Y estallamos en carcajadas al mismo tiempo.
—Antes de seguir con nuestra crisis laboral… —Sonia hizo una pausa dramática y me miró con el ceño fruncido—. Acabo de darme cuenta de algo. ¿Dónde está el estudio Vega?
Parpadeé, procesando su pregunta.
—¿A qué te refieres?
—A que ya no los veo por aquí. Ni a ellos ni a cierto ex que solía merodear más de la cuenta.
Me tomó un segundo darme cuenta de lo que decía. Giré la cabeza instintivamente, como si aún esperara encontrarme con Adrián apoyado en la puerta de la sala de reuniones con su sonrisa encantadora y su porte de "siempre sé lo que hago".
—Oh… —murmuré, como si de repente cayera en la cuenta—. Claro, ya terminaron su parte. El proyecto ya está en marcha, así que su trabajo aquí ha terminado.
Sonia alzó las cejas y se recostó en su asiento con una expresión triunfal.
—Vaya, qué conveniente. Así que, oficialmente, Adrián ha desaparecido del mapa. ¿Cómo te sientes al respecto?
—Para serte sincera… bien. —Levanté los hombros con naturalidad —. Muy bien, de hecho.
Sonia asintió lentamente, observándome con una media sonrisa.

—Sabes que esto confirma mi teoría, ¿verdad? Fruncí el ceño.
—¿Qué teoría?
Se inclinó ligeramente sobre la mesa, con ese brillo divertido en los ojos.
—Que el problema nunca fue que él desapareciera. Fue que tú tardaste en darte cuenta de que sin él, todo estaba mejor.
No pude evitar sonreír.
—Vale, te concedo esa. Pero no te acostumbres a tener siempre razón.
—Demasiado tarde, cariño. Nací para esto.
Sacudí la cabeza, divertida, y recogí mis cosas antes de despedirme con un gesto.

Todavía sonreía cuando crucé la puerta de la oficina, pero la sonrisa se desvaneció en cuanto lo vi.
Adrián estaba allí, apoyado contra la pared con las manos en los bolsillos. Me observaba con esa expresión serena, como si intentara descifrar lo que pasaba por mi cabeza.
Me detuve frente a él, sin sorpresa. Sabía que esta conversación tenía que ocurrir, y si él había decidido que fuera hoy, ¿por qué aplazarlo?.
—Sabía que no ibas a ignorarme eternamente —dijo con una media sonrisa.
—No te he ignorado, Adrián. —Suspiré, ajustando la correa de mi bolso en el hombro—. Simplemente no tenía nada más que decir.
—¿Nada? ¿De verdad? —Se incorporó, alejándose de la pared y mirándome con intensidad—. ¿Después de todo lo que hemos pasado ¿Después de Copenhague?
Esa última frase la soltó con un tono más bajo, casi como si tuviera miedo de mencionarlo en voz alta.
—No hace falta que lo digas como si fuera un secreto oscuro. Pasó, sí. Pero lo que no entiendo es por qué sigues intentando aferrarte a algo que ya no existe.
Me giré y comencé a caminar por la calle. Sabía que él me seguiría.
Y lo hizo.

—¿Por qué te empeñas en decir que no existe? —insistió, acelerando el paso para mantenerse a mi altura—. Lo que tuvimos no se esfuma de un día para otro, Marta.
Negué con la cabeza, mirando al frente mientras cruzábamos la calle.
—No, no se esfuma de un día para otro. Pero tampoco dura para siempre cuando ya no tiene sentido.
Adrián frunció los labios, tomándose un segundo antes de hablar.
—Marta… lo de Copenhague significó algo para mí.
Me detuve en seco y lo miré.
—Para mí también.
Sus ojos brillaron con algo parecido a la esperanza.
—¿Entonces por qué no podemos…?
—Porque no significó lo que tú crees. —Lo interrumpí, con un tono más suave que antes—. Significó un cierre. Significó entender que lo nuestro ya no existe, que lo que yo sentía por ti no es lo que pensaba.
Adrián apretó la mandíbula y miró hacia otro lado.
—¿Y si estás equivocada?
Solté una risa sin humor y seguí caminando.
—¿Sabes qué es lo más curioso? Que en otra época, habría sido yo la que intentara convencerte de que lucháramos por lo nuestro. Habría sido yo la que habría esperado cualquier excusa para volver contigo.
Me miró de reojo, en silencio.
—Pero ahora soy yo la que ve lo que realmente está pasando —continué—. Tú no quieres volver conmigo, Adrián. Tú quieres volver con la idea de nosotros. Con la Marta que estuvo esperándote.
—Eso no es cierto.
—Sí lo es. Y lo sabes.
Se pasó una mano por la cara, soltando un suspiro frustrado.
—Marta, lo que quiero es que nos demos otra oportunidad.
—¿Para qué? —pregunté con genuina curiosidad—. ¿Para que dentro de unos meses te des cuenta de que sigues sin saber lo que quieres? ¿Para que volvamos a enredarnos en algo que no nos lleva a ninguna parte?

—Eso no va a pasar.
—¿Cómo lo sabes? —lo miré fijamente—. Porque yo sí lo sé. Sé que lo nuestro terminó hace mucho, aunque nos costara aceptarlo. Sé que te quise con todo mi corazón, pero eso ya no es suficiente. Sé que no te necesito para sentirme completa.
Adrián se quedó en silencio.
—No tienes una respuesta para eso, ¿verdad? Bajó la mirada, con el ceño fruncido.
—No quiero perderte.
Sonreí, pero no con burla. Con ternura.
—No me estás perdiendo, Adrián. —Toqué suavemente su brazo antes de apartarme—. Pero lo que intentas recuperar ya no existe.
Nos quedamos en mitad de la calle, mirándonos en un silencio que lo decía todo.
—Supongo que esto es un adiós de verdad —dijo en voz baja.
—Sí. —Asentí—. Y está bien.
Adrián soltó una carcajada amarga y se pasó una mano por el pelo.
—Nunca pensé que el final de nuestra historia lo pondrías tú.
Sonreí con melancolía.
—Yo tampoco.
Él suspiró, como si estuviera soltando el último hilo al que se aferraba.
—Adiós, Marta.
Lo vi darse la vuelta y alejarse sin mirar atrás.
Y yo tampoco lo hice.

33
Sueños

Sentía que, por primera vez en mucho tiempo, estaba dando pasos firmes hacia el camino que realmente quería recorrer. Había cerrado la puerta a Adrián sin titubeos, había enfrentado mis inseguridades con Álex y, de alguna manera, todo empezaba a encajar.
¿Y ahora qué?.
Había avanzado, sí, pero todavía quedaban piezas sueltas. No todo estaba resuelto. Aún había partes de mi vida que no terminaban de encajar, decisiones pendientes que me hacían preguntarme si realmente estaba donde quería estar.
Esa noche, después del entrenamiento, mientras guardaba la mochila en el armario, mi mirada se topó con el cuaderno de Álex.
Lo cogí con cuidado, casi con reverencia, como si al sostenerlo con demasiada fuerza pudiera romperse en mis manos. Lo abrí de nuevo y volví a leer su carta.
"Este cuaderno es para eso. Para que escribas. Para que llenes sus páginas con todo lo que se te pase por la cabeza, con lo que sientas, con lo que sueñes."
¿Por qué no? No iba a hacerme daño. No tenía nada que perder.
Sin pensarlo demasiado, rebusqué en mi "despacho" y encontré un bolígrafo. Me senté en la barra de la cocina, con una taza de té olvidada a un lado, y dejé que mis dedos se deslizaran sobre las páginas en blanco.
Las palabras empezaron a salir, torpes al principio, como si hubieran estado atrapadas demasiado tiempo y no supieran por dónde empezar. Solo eran ideas sueltas, pensamientos confusos, sentimientos que brotaban en mi interior sin un orden claro.
Pero estaban ahí.
Me quedé mirando las páginas llenas de palabras desordenadas, de pensamientos a medio formar y sentimientos plasmados sin filtros.

Algo dentro de mí se removió.
Había algo liberador en ver mis emociones escritas, en darles un espacio fuera de mi cabeza. Pero a la vez, sentí que no era suficiente. Que quería más.
No solo estaba escribiendo para desahogarme. Estaba escribiendo porque quería contar algo. Porque tenía algo que decir.
Miré el cuaderno unos segundos más y, sin pensarlo demasiado, me levanté y cogí mi portátil. Me acomodé en el sofá con Pistacho durmiendo a mi lado y abrí un documento en blanco.
El cursor parpadeaba, esperando.
Respiré hondo y dejé que mis dedos se deslizaran por el teclado. Las palabras empezaron a fluir de una manera distinta a cualquier otra vez. No eran simples pensamientos sueltos, sino ideas con intención, con un propósito claro.
No estaba escribiendo solo para mí.
Estaba escribiendo mi historia.
Lo que había aprendido, lo que había cambiado en mí, lo que aún me daba miedo, lo que me hacía sentir fuerte.
Escribí sobre la Marta que había sido y la que era ahora. Sobre las veces que me había sentido perdida y las veces que me había sorprendido encontrándome en los lugares más inesperados.
Sobre cómo, sin darme cuenta, había pasado de ver la vida como una lista de expectativas a cumplir, a entender que lo único que importaba era vivirla de verdad.
No sabía qué saldría de todo aquello. Si sería un libro, si tendría sentido, si algún día lo compartiría con alguien.
Cuando me di cuenta, eran las cuatro de la mañana y no había dormido nada.
Parpadeé varias veces, intentando enfocar la pantalla del portátil. Mi cuerpo estaba agotado, pero mi mente seguía en ebullición, como si no quisiera detenerse. Miré el documento que tenía abierto y repasé las últimas líneas. ¿De verdad había escrito todo aquello en una sola noche?.
Me eché hacia atrás en el sofá, masajeándome las sienes. No tenía un libro aún, ni mucho menos. Pero había algo ahí, algo que salía de lo más profundo de mí. Era como si cada palabra que había tecleado

fuera una pieza del puzle que llevaba tanto tiempo sin saber cómo encajar.
Suspiré, cerrando los ojos un momento. Tal vez debería acostarme. Pero entonces mi mirada volvió a la pantalla, al cursor parpadeante que parecía retarme a seguir.
Sonreí para mí misma.
Por hoy era suficiente.
Estaba decidida a poner en orden las piezas que no encajaban en mi vida, pero si podía hacerlo en fin de semana y, sobre todo, sin quedarme escribiendo hasta las cuatro de la mañana, mejor que mejor.

El día se me hizo eterno. Ir de empalme al trabajo con veinticuatro años podía ser hasta divertido, pero con treinta y uno era una auténtica tortura. Cada correo parecía pesar el doble, cada reunión se alargaba el triple y mi cerebro funcionaba a la velocidad de un lunes después de vacaciones.
Cuando por fin salí de la oficina, un mensaje de Lucas con la programación del entrenamiento me recordó que aún me quedaba un último reto por superar: sobrevivir a la clase sin parecer un zombi.
No todos los días en el box eran un triunfo, y aquel iba a ser la prueba de ello.
Álex estaba eufórico. Hoy tocaba su ejercicio favorito y, con toda probabilidad, uno de los que podrían caer en la competición. Para mí, en cambio, era mi mayor reto. No porque no estuviera progresando, sino porque sabía que si quería competir en igualdad de condiciones y optar a algo más que solo participar, tenía que ser capaz de hacer todos los movimientos sin adaptar. Y los BMU—bar muscle-ups—eran mi kriptonita.
Había conseguido muchas cosas en los últimos meses, avances que jamás pensé que lograría cuando empecé, pero aún quedaba mucho camino por recorrer. El CrossFit no era algo que se dominara de la noche a la mañana. Era paciencia, constancia y años de trabajo.
Lucas nos reunió en el centro del box y nos explicó la sesión.

—Hoy toca gimnásticos, chicos. Vamos a practicar bar muscle- ups. Sé que para muchos de vosotros es un movimiento que aún no ha salido, pero para eso estamos aquí. Vamos a trabajar progresiones y técnica.
Su mirada se cruzó con la mía y, aunque no dijo nada más, entendí el mensaje. Sabía que ese era mi talón de Aquiles. Sabía que me frustraba y que lo último que necesitaba era presionarme.
Álex se acercó a mí y me dio un leve codazo.
—Venga, es ahora o nunca. —Me sonrió con ese brillo en los ojos que tenía cuando algo le apasionaba.
Resoplé y me froté las manos con magnesio, aunque mis palmas ya estuvieran secas.
—Espero que no sea nunca, porque no tengo ninguna fe en que esto salga hoy.
—Vamos a intentarlo —intervino Lucas, apoyando una mano en mi hombro—. Recuerda que la competición está cerca, pero no estamos aquí para forzar. Si sale, genial. Si no, seguimos trabajando. Lo importante es mejorar, no agobiarnos antes de tiempo.
Respiré hondo y asentí.
Nos dirigimos a la barra y Álex saltó primero para demostrarlo, subiendo con una facilidad insultante. Se impulsó con la cadera y, con una transición limpia, pasó por encima de la barra hasta extender los brazos en la parte superior. Bajó con una sonrisa de satisfacción y aterrizó suavemente en el suelo.
—Fácil —dijo, como si nada. Le lancé una mirada de odio.
—Tú y yo no somos la misma especie, Álex.
Él se rió y Lucas se colocó a mi lado.
—Venga, Marta, vamos a trabajar las progresiones. Sube a la barra y empieza con una banda.
Tragué saliva y asentí. Colocamos una banda gruesa en la barra para darme asistencia. Me colgué, respiré hondo y me impulsé con todas mis fuerzas. La banda ayudó, pero la transición seguía siendo el problema. Me quedé a medias y caí con torpeza.
—Otra vez —dijo Lucas con calma.
Lo intenté de nuevo. Y de nuevo. Y de nuevo.
No salía.

Apreté los dientes con frustración. Sabía que ese era uno de los ejercicios gimnásticos más difíciles, pero no poder ni acercarme me estaba matando.
Lucas puso una mano en mi espalda y me hizo girarme hacia él.
—Escúchame. No te frustres. Este es un movimiento complicado. Se tarda en aprender. No va a salir por arte de magia, y te prometo que en competición más de la mitad de la gente los falla por la presión.
Respiré hondo e intenté relajar los hombros.
Álex se colocó enfrente de mí y me miró con intensidad.
—Mira, tómalo como otro reto más. Antes tampoco creías que harías un snatch decente y ahora mírate. Esto no va a ser diferente. Solo es cuestión de tiempo.
No estaba segura de creerles, pero asentí.
—Venga, un intento más —dijo Lucas.
Esta vez, al menos, conseguí llegar un poco más arriba. No fue perfecto. No fue sin banda. Pero no caí de golpe.
Lucas, que no se había alejado de mi lado en toda la clase, sonrió con ternura. Como si entendiera mi frustración a la perfección, como si él mismo hubiera pasado por esto antes.
—Marta, no quiero que te vengas abajo por esto, ¿vale? —dijo con calma, cruzándose de brazos—. Vamos a seguir trabajándolo hasta la competición. Aún tenemos dos semanas.
—¿Dos semanas? —repetí con los ojos como platos. El terror se instaló en mi rostro de inmediato—. Lucas, dos semanas no son nada…
Él soltó una risa leve, sin dejarse arrastrar por mi dramatismo.
—Tranquila, tengo un plan.
—No me gustan tus planes.
—Bueno, este sí te va a gustar. —Se inclinó un poco hacia mí, como si fuera a contarme un secreto—. Después de cada clase, durante estas dos semanas, te quedarás un rato más y yo te ayudaré a trabajarlo.
Fruncí los labios.
—Lucas, no sé si esto se aprende en dos semanas…
—¿Y si sí?
No supe qué responder.

—Y si finalmente no lo consigues, tampoco pasa nada —continuó—. En una competición de CrossFit, si un atleta no puede hacer un movimiento, siempre tiene la opción de adaptarlo. Se baja la dificultad del ejercicio para que pueda completarlo sin quedarse atascado.
Suspiré, tratando de asimilarlo.
—Pero si adapto un movimiento, ¿qué pasa con la puntuación?
—Depende de la competición. Como esta es tu primera vez, os hemos apuntado en la categoría scaled, que es el nivel adaptado para quienes aún no dominan todos los movimientos avanzados. En esta categoría, si en un WOD hay un ejercicio que no puedes hacer en RX (que es la versión estándar o más difícil), puedes adaptarlo sin que eso implique descalificación.
Asentí, absorbiendo la información.
—¿Y cómo se adapta exactamente?
—Por ejemplo, si en un WOD tocan bar muscle-ups y tú aún no los tienes, se pueden sustituir por pull-ups con kipping, que sí dominas. La idea es que puedas seguir compitiendo y sumando repeticiones sin quedarte estancada.
—Vale… eso suena un poco menos aterrador. Lucas sonrió satisfecho.
—Esa es la idea. La competición no es solo para los que ganan, sino para los que quieren probarse a sí mismos. Y te prometo que vas a salir de ahí más fuerte de lo que entraste.
Miré la barra por última vez y asentí lentamente.
—Vale.
—Esa es mi chica. Ahora ve a soltar, que mañana seguimos.
Mientras el agua helada de los vestuarios caía sobre mí, mi cabeza no dejaba de dar vueltas a la conversación con Lucas. No quería tener que adaptar el WOD si en la competición nos tocaban los dichosos bar muscle-ups. Quería conseguirlo, quería superarme, cerrar el círculo.
Justo cuando me enjabonaba el pelo, sentí un escozor repentino en las manos y un ¡JODER! a pleno pulmón salió de mi sin previo aviso. Me miré las palmas y ahí estaban: los callos de tanto colgarme de la barra se habían abierto.

—Oh, Dios mío… ¿¡Pero esto cómo se cura!?
Terminé la ducha lo más rápido que pude, con las manos en alto como si eso fuera a aliviar el ardor. Me puse la ropa con más dificultad de la esperada y bajé las escaleras del box con la expresión de un perrito abandonado.
Cuando Álex me vio, se le escapó una risa que intentó disimular sin éxito.
—¿Qué es esa cara, Marti?
—¡Mira esto! —Le planté la mano en toda la cara para que viera el desastre.
Él se echó a reír sin poder contenerse.
—Eso significa que te estás poniendo más fuerte que el vinagre.
—Me guiñó un ojo—. Pero oye, si te duele mucho, puedo hacer de enfermero esta noche.
Su tono era descarado y juguetón.
—Ajá. Claro. Eso es lo que estabas deseando, ¿no?
—¿La verdad? Sí.
Entrecerré los ojos con diversión.
—¿Y qué se supone que incluye ese tratamiento de enfermería?
—Cena, un buen masaje en las manos y… ya veremos.
Le di un leve empujón en el brazo, fingiendo indignación.
—Venga, anda, vamos a cenar antes de que me dé un ataque de hambre.
—Esa sí que es una emergencia.
—No te pases.
Entre risas y el escozor en mis manos maltrechas nos fuimos para su casa.
De camino, recogimos la cena en uno de nuestros restaurantes favoritos, un par de ensaladas y unos sándwiches completos. Lo de siempre: equilibrado, pero lo suficientemente contundente para que Álex no protestara por el "poco" alimento.
Nos acomodamos en la barra de su cocina, cada uno con su plato, compartiendo anécdotas del día entre bocados. Era fácil. Fluido. Como si llevara años formando parte de mi rutina.
Entretenida en la conversación, apenas me di cuenta de lo que estaba a punto de hacer hasta que ya estaba en pie, buscando en mi

bolsa. Saqué el cuaderno que él me había regalado y lo dejé junto a su plato, esperando su reacción.
—Ábrelo —dije, mientras masticaba un trozo de lechuga.
Álex dejó su tenedor a un lado y deslizó los dedos por la portada antes de mirarme con curiosidad.
—¿En serio?
Asentí con una sonrisa tímida.
—En serio.
Con cuidado, pasó la primera página y comenzó a leer en silencio. Sus ojos se movían rápido, absorbiendo cada palabra. Yo intenté hacerme la despreocupada y seguí comiendo, pero la verdad es que mi corazón latía con fuerza. Nunca había dejado que nadie leyera algo mío tan pronto.
Cuando levantó la vista, su expresión era una mezcla de asombro y orgullo.
—Marta… —sacudió la cabeza con una sonrisa—. Esto es increíble.
Mi pecho se expandió con una sensación cálida.
—No exageres. Apenas es un borrador…
—Me da igual. Lo importante es que lo has empezado. Que ya no es solo una idea en tu cabeza, sino algo real.
Se inclinó sobre la barra, apoyando los codos mientras seguía hojeando las páginas con interés.
—¿Sabes qué? Te envidio un poco. Fruncí el ceño, sorprendida.
—¿Envidiarme? ¿Por qué?
Suspiró y dejó el cuaderno sobre la mesa.
—Porque estás haciéndolo. Estás enfrentando tus miedos y dando un paso hacia lo que de verdad quieres.
Sus palabras me sorprendieron.
—Álex… tú también puedes hacerlo.
—No es tan fácil.
—Claro que lo es. O al menos, tan difícil como uno quiera verlo.
Lo observé en silencio. Siempre hablábamos de mis miedos, de mis inseguridades, de mis pasos hacia el cambio. Pero… ¿y él?.
—¿Sigues con la idea de abrir tu taller? Se pasó una mano por la nuca y suspiró.
—Sí. Pero una cosa es quererlo y otra es hacerlo.

—Ya. Te entiendo. Es como cuando pensaba que jamás podría escribir algo decente. Me miró de reojo.
—¿Y qué pasó? Sonreí con diversión.
—Que un idiota con talento para regalar cuadernos me convenció de que podía hacerlo.
Se rió y negó con la cabeza.
—Te odio un poco.
—No, me amas.
Le di un golpecito en la mano con mi tenedor y él atrapó mis dedos entre los suyos, acariciándolos distraídamente.
—Hablando en serio —dije, mirándole a los ojos—. Álex, ¿qué necesitas para dar el primer paso?
Se quedó pensativo, jugando con la esquina del cuaderno.
—Supongo que lo mismo que tú necesitabas… Creer que es posible.
Sonreí y apreté su mano con suavidad.
—Pues entonces, empieza a creértelo.
Él me sostuvo la mirada, como si estuviera asimilando mis palabras. Y en ese momento, vi algo en sus ojos.
Una chispa.
La misma que él había encendido en mí, ahora brillando en él.

34
La última pieza

El plan de Lucas para intentar que consiguiera mis primeros bar muscle-ups me parecía la única solución posible. Pero aquel día, después de la noticia que nos soltó al terminar el entrenamiento, se convirtió en una cuestión de supervivencia.

Lucas se pasó una toalla por la nuca y nos hizo un gesto a Carmen, Raúl, Álex y a mí para que nos acercáramos.

—Bien, equipo, tengo noticias frescas —dijo con una sonrisa misteriosa.

Nos miramos entre nosotros, expectantes.

—¿Más burpees de castigo? Porque paso —gruñó Raúl, estirando los brazos.

—O peor, ¿una sesión sorpresa de cardio? —añadió Carmen, con los ojos entrecerrados.

Lucas se rió.

—No, no os asustéis… bueno, un poco sí. —Nos miró con emoción contenida—. Ya han publicado los WODs de la competición.

Un silencio cargado de tensión se instaló en el grupo.

—¿Qué? —pregunté, con el estómago encogiéndose al instante.

—Lo que oyes, Marta. Ya sabemos a lo que nos enfrentamos.

Lucas sacó el móvil del bolsillo y deslizó la pantalla hasta encontrar lo que buscaba. Nos reunió a su alrededor y comenzó a leer:

—Primer WOD: pareja A hace thrusters, mientras la pareja B aguanta en posición de front rack. Intercambio cada 10 repeticiones. Peso en nuestra categoría: 30 kg para chicas, 45 para chicos.

Resoplé. No era mi ejercicio favorito, pero podía con ello.

—Segundo WOD: cinco rondas con remo, kettlebell swings y box jumps.

—Vale, ese no está tan mal —comentó Carmen.

—Y ahora el último… —Lucas hizo una pausa dramática antes de continuar—. "Final Showdown": 21-15-9 de deadlifts y… bar muscle-ups.
Un sudor frío me recorrió la espalda.
—¿Cómo? —Mi voz sonó más aguda de lo que me habría gustado.
Lucas asintió con calma.
—Sí. No es lo más normal en intermedio, pero han metido BMU.
—Me está dando algo. —Raúl puso una mano en mi hombro, fingiendo dramatismo—. Adiós, amigos, ha sido un placer.
Carmen bufó.
—Pero si tú los tienes, deja de quejarte.
—Sí, pero 45 reps en total… mis bíceps van a morir. Yo, en cambio, no podía ni hacer una.
—Lucas… —Mi voz salió más débil de lo que quería—. No tengo BMU.
Lucas notó mi agobio y, en un intento de tranquilizarme, añadió:
—Es un 21-15-9 por parejas, pero las repeticiones son totales.
Podéis repartirlas como queráis.
Mi cerebro entró en modo estrategia al instante.
—Espera… ¿Eso quiere decir que yo podría hacer solo los deadlifts y que Álex haga los BMU?
Lucas asintió.
—Exacto. Pero intenta sacar al menos uno, Marti. Si no, adaptas con pull-ups y Álex compensa. La clave está en que os organicéis bien para no perder tiempo.
Respiré hondo. Podía ser peor. Pero aun así, algo dentro de mí se resistía a la idea de no intentarlo.
—Vale. —Me giré hacia Lucas y Álex, con más determinación que miedo—. ¿Por dónde empezamos?
Ellos se miraron entre sí, intentando contener la risa, pero la tensión en sus expresiones los delataba.
—Nos va a explotar. —Soltó finalmente Álex, llevándose una mano a la boca para disimular su sonrisa.
—Menos bromitas y a practicar. Me lo prometiste, Lucas. —Mi mirada fue lo suficientemente seria como para que ambos se callaran al instante.

Lucas alzó las manos en señal de rendición.
—Vale, vale. Vamos a ello.
Nos dirigimos a la barra, donde Lucas empezó a colocar las gomas. Dos, cruzadas, una en cada pie, para darme el soporte necesario sin que fuera demasiado fácil.
—Vale, Marti. —Dijo Lucas, posicionándose a mi lado—. Empieza con el kipping, genera el impulso y cuando llegues arriba, trata de empujar fuerte con las caderas y llevar el pecho hacia delante.
Asentí, aunque la tensión en mis músculos delataba mi nerviosismo. Colgué las manos de la barra, sentí la presión de las gomas tensándose bajo mis pies y comencé a balancearme. El kipping salió fluido, controlado.
—Eso es, sigue así. —Animó Álex desde abajo.
En el tercer vaivén, intenté hacer el tirón final con todas mis fuerzas, pero mi cuerpo se quedó en el mismo punto de siempre. Cerca, pero no lo suficiente.
—Casi. —Dijo Lucas—. Pero tienes que confiar en el último empujón. No tengas miedo a impulsarte con fuerza.
Resoplé, frustrada.
—No es miedo, es… —Me mordí la lengua antes de admitirlo. Claro que era miedo.
Lucas cruzó los brazos y me miró con calma.
—Vamos a probar otra cosa.
Se giró hacia Álex, que asintió como si ya supiera lo que tenía que hacer.
—Esta vez, tú solo concéntrate en el kipping. Cuando llegues al tercer vaivén, Álex te dará un empujón en la parte baja de la espalda para que sientas la sensación de estar ahí arriba.
—¿Qué? —Abrí los ojos de par en par—. ¿Y si me caigo de boca?
—Confía en nosotros. —Me aseguró Álex, colocándose detrás de mí —. Solo siente el movimiento.
Tragué saliva y volví a colgarme de la barra.
Uno.
Dos.
Tres.

Sentí el leve contacto de las manos de Álex en mi espalda y, en el momento justo, me dio un pequeño empujón.
Mi cuerpo reaccionó al instante, como si de repente entendiera el mecanismo que llevaba días intentando descifrar.
Y entonces, lo sentí.
Mis caderas se elevaron, mis brazos se colocaron en la posición exacta y, sin darme cuenta, estaba arriba.
Con la barra justo debajo de mi pecho. Mis ojos se abrieron de la sorpresa.
—¡Lo tengo! —exclamé, con una mezcla de emoción y asombro.
—¡Sí, joder! —Gritó Álex desde abajo, con una sonrisa enorme. Lucas aplaudió, satisfecho.
—Te dije que era cuestión de confianza.
Miré a mi alrededor, viendo el box desde una perspectiva completamente diferente. Todo se veía distinto desde allí arriba.
Era una sensación increíble.
Un pequeño triunfo.

Aquella noche, acurrucada en el pecho de Álex mientras veíamos algo en la tele —o más bien, mientras la tele sonaba de fondo sin que ninguno de los dos estuviera realmente prestando atención—, mis pensamientos derivaron hacia mis padres.
Quería compartir con ellos todo lo que me estaba pasando, los cambios que estaba logrando, las nuevas metas y objetivos que me había marcado. Quería que se sintieran orgullosos de mí, quería sentirlos a mi lado.
Mi padre no era el problema. Hablaba con él a menudo, le contaba mis progresos y estaba al día de mi vida. Al menos de una gran parte de ella. Sabía que él, con su ternura habitual, me escucharía con interés, me haría preguntas y terminaría diciéndome que estaba orgulloso.
El problema era mi madre.
No sabía cómo acercarme a ella sin sentir que, en cualquier momento, algo en su tono, en su mirada o en su manera de responder, volvería a hacerme sentir pequeña.

No sabía cómo hacerla partícipe de todo aquello sin la sensación de estar justificándome, sin el miedo a su juicio.
Esa era una de las últimas piezas que me faltaba por atender. Por cambiar.
Y no iba a posponerlo más.
Con un suspiro, me incorporé ligeramente y cogí el móvil de la mesita baja del salón. Busqué el contacto de mi madre en WhatsApp y, tras dudar un segundo, escribí.

Marta
Hola mamá. Sé que es un poco tarde, pero me gustaría cenar contigo mañana, a solas, sin papá.
Dime si te va bien, ¿vale? Buenas noches.

Le di a enviar antes de pensarlo demasiado.
Apenas pasaron unos segundos antes de que los dos ticks se volvieran azules.
Mi corazón se aceleró.
La burbuja de escritura apareció.
Desapareció.
Volvió a aparecer.

Mamá
Mañana tengo un evento, pero puedo sacar un hueco para cenar. Dime dónde.

Me quedé mirando la pantalla un instante.
No un "qué sorpresa", ni un "claro, hija, me encantaría". Pero tampoco un rechazo.
Era un avance.
Respiré hondo y escribí.

Marta
Te aviso mañana con el sitio.
Gracias, mamá.
Buenas noches.

Bloqueé la pantalla y volví a acomodarme contra Álex, que me miró de reojo.
—¿Todo bien?
Asentí lentamente.
—Voy a cenar con mi madre mañana.
Álex no dijo nada de inmediato. Solo me pasó una mano por la espalda en una caricia lenta y tranquilizadora.
—Eso es importante.
—Sí —murmuré, sin estar segura de cómo me sentía al respecto—. Lo es.
Él no insistió más. Solo dejó un beso en mi cabeza y volvió la vista a la tele, dándome el espacio para procesarlo.

Por la mañana, mientras el metro avanzaba entre paradas, saqué el móvil y me puse a buscar un restaurante para la cena. Quería decírselo a mi madre cuanto antes; si no podía organizar su día con antelación, la tendría de morros antes siquiera de empezar a contarle el caos de vida que llevaba ahora.
Deslicé la pantalla revisando opciones. Sabía que no podía elegir cualquier sitio. Tenía que ser uno de esos restaurantes que a ella le encantaban, con manteles impolutos, copas relucientes y camareros que te sirven con una sonrisa medida y calculada. Al menos así, cuando empezara a soltarle las bombas, estaría en su hábitat.
Después de unos minutos de búsqueda, lo encontré. Perfecto. Un italiano sofisticado, elegante, pero no excesivamente ostentoso. Lo justo para que ella estuviera cómoda y yo no sintiera que me habían transportado a una cena de negocios en la que yo era la parte que tenía que negociar su propia existencia.

Marta
Te mando la dirección. A las 21:00 nos vemos allí.

Casi al instante, apareció su respuesta.

Mamá

De acuerdo. Allí estaré.

Sin un "me parece bien" ni un "qué ganas de verte". Solo la confirmación, escueta y directa.
Suspiré y guardé el móvil en el bolsillo.
Quedaban aún varias horas para la cena, pero la sensación de anticipación ya me pesaba en el pecho.
Si podía hacer un WOD con burpees y thrusters sin desmayarme, podía sobrevivir a una cena con mi madre. No es que la estuviera comparando con una barra pesada y un infierno cardiovascular, pero… bueno, en realidad, un poco sí.
La cena comenzó con la misma tensión de siempre, esa que flotaba en el aire cada vez que nos sentábamos a solas. Mi madre, impecable como siempre, hojeaba la carta del menú con la concentración de quien estudia una inversión importante. Yo removía el agua en mi copa sin mucho ánimo, sintiendo cómo las palabras que tenía en la garganta luchaban por salir.
No había venido a perder el tiempo con banalidades. Esta vez iba a hablar.
—Mamá, quiero hablar contigo en serio.
Levantó la vista de la carta con una ceja arqueada, como si el tono de mi voz la hubiera desconcertado.
—¿Tan grave es?
—No es grave, pero sí importante para mí.
Suspiró, dejó la carta a un lado y cruzó las manos sobre la mesa.
—Te escucho.
Tomé aire. Quería decirlo bien, sin rabia, sin reproches. Pero sin callarme nada.
—Toda mi vida he sentido que no era suficiente para ti.
Frunció el ceño de inmediato, con el reflejo automático de quien está a punto de rechazar por completo lo que le están diciendo.
—¿Cómo que no eras suficiente? Marta, no digas tonterías.
—No es una tontería, mamá. Es mi realidad. Y siempre lo ha sido.
Se reclinó un poco en su silla, con esa postura de incredulidad que tanto conocía.

—Desde pequeña he vivido con la sensación de que nunca llegaba al estándar que esperabas de mí. Como si siempre me faltara algo. Como si todo lo que hacía no fuera suficiente.
Negó con la cabeza.
—Eso no es cierto.
—Claro que lo es. —Me incliné ligeramente hacia adelante, sintiendo la necesidad de que realmente me escuchara—. Cada vez que me decías que debía cuidarme más, vestirme mejor, ser más aplicada, más organizada, más ambiciosa… lo que en realidad me estabas diciendo era que no era suficiente como era.
Chasqueó la lengua y tomó su copa de vino, como si necesitara un instante para procesar lo que estaba escuchando.
—Solo quería que estuvieras preparada para la vida, Marta.
—¿Preparada o perfecta?
Exhaló un suspiro pesado y desvió la mirada un segundo, antes de volver a fijarla en mí.
—Dios mío, Marta, no exageres.
—No estoy exagerando. Estoy diciéndote lo que siento. —Mantuve la mirada firme, sin apartarla—. Y me gustaría que, solo por una vez, no intentaras invalidarlo.
Su mandíbula se tensó, pero no dijo nada.
—Nunca me has dicho que estabas orgullosa de mí. Nunca me has dicho que te bastaba con que yo fuera feliz. Siempre había un "pero". Siempre había algo que mejorar.
Bebió un sorbo de vino sin mirarme. No porque no quisiera, sino porque sabía que, si lo hacía, podría encontrarse con una verdad que no estaba dispuesta a enfrentar.
—No era mi intención hacerte sentir así —dijo al fin, en voz baja.
—Pero lo hiciste.
Un silencio denso se instaló entre nosotras. Sentí que mi madre estaba a punto de decir algo más, pero en su lugar, desvió la vista al camarero que se acercaba con libreta en mano.
Nos tomó nota. Yo pedí casi sin pensar, sin procesar realmente qué iba a comer. Mi madre, en cambio, tardó un poco más de lo habitual en elegir su plato. Tal vez para ganar tiempo, tal vez porque, por primera vez en su vida, no tenía una respuesta inmediata para todo.

El camarero se marchó y mi madre se quedó en silencio, mirando su copa de vino como si de repente hubiera encontrado algo fascinante en el líquido oscuro.
—Nunca quise que pensaras que no eras suficiente —dijo al fin, con una voz más baja de lo habitual, como si las palabras le pesaran en la lengua—. Pero las madres no siempre sabemos hacerlo bien.
Me sorprendió la admisión, aunque fuera pequeña.
—Ya. Bueno, supongo que nadie nace sabiendo.
Se quedó en silencio un momento, como debatiendo si decirme algo más.
—Yo solo quería… —Se interrumpió y sacudió la cabeza con un suspiro—. Da igual.
—No, no da igual. Quiero entenderlo, mamá.
Me miró, y vi en su expresión algo más que su postura impecable y su actitud de fortaleza inquebrantable. Vi cansancio. Vi dudas. Vi a una mujer que, quizá, llevaba años cargando con más de lo que quería admitir.
Pero entonces, como si se diera cuenta de que estaba a punto de bajar la guardia, compuso de nuevo su rostro de seguridad inamovible.
—No es fácil ser madre. No es fácil criar a una hija sola la mitad del tiempo porque tu marido trabaja de sol a sol. No es fácil ver cómo el mundo no es amable con las mujeres que no están preparadas para él.
Fruncí el ceño.
—¿Y por eso siempre fuiste tan dura conmigo?
—Porque no quería que nadie te aplastara, Marta.
Me quedé callada, dejando que sus palabras se asentaran en mi cabeza.
No esperaba esa respuesta.
—¿Y no se te ocurrió que, en el intento de prepararme para el mundo, fuiste tú la primera en hacerme sentir pequeña?
Mi madre entrecerró los ojos un segundo, como si la frase la hubiera golpeado en algún punto sensible.
—Quizá lo hice —admitió—. Pero nunca fue mi intención.

No sabía si me bastaba con esa respuesta, pero era más de lo que me había dado nunca.
Suspiré y apoyé las manos sobre la mesa.
—Mira, mamá, no quiero que pasemos la vida en este tira y afloja constante. No quiero seguir sintiéndome una decepción para ti, ni quiero seguir intentando demostrarte que soy suficiente.
Su expresión se endureció.
—Nunca has sido una decepción.
—Pues a veces lo ha parecido.
El silencio volvió a instalarse entre nosotras. Era incómodo, pero necesario.
Decidí que era el momento de cambiar el rumbo de la conversación.
—Quería contarte algo.
—Dime.
Me humedecí los labios y enderecé la espalda.
—Estoy con alguien.
Mi madre arqueó una ceja, con ese gesto de interés medido que usaba cuando no quería parecer demasiado emocionada por algo.
—¿Sí?
—Sí. Y estoy feliz. Es alguien sano, real… y me hace sentir bien.
No añadí más. No quise darle más información de la necesaria hasta ver su reacción.
Ella me sostuvo la mirada por un segundo más de la cuenta, y supe que estaba evaluando si lo que decía iba en serio.
Tomé aire, consciente de que ese era el momento complicado.
—Se llama Álex.
Mi madre inclinó la cabeza levemente, analizando la información como si estuviera calculando una estrategia en su cabeza.
—¿Álex? ¿Y a qué se dedica?
No pude evitar soltar una risa breve. Por supuesto, la primera pregunta no era sobre cómo era él, ni si me hacía feliz, sino sobre su profesión.
—Es arquitecto. Ahora mismo está como freelance mientras se prepara para abrir su propio taller de diseño.
Mi madre asintió lentamente, como si eso le pareciera una respuesta aceptable.

—Bueno, al menos tiene ambición.
Suspiré. No era el momento de entrar en una discusión sobre cómo su forma de medir a la gente seguía basándose en títulos y carreras.
—No es por eso por lo que estoy con él, mamá.
—¿Y por qué, entonces?
—Porque me hace sentir bien. Porque cuando estoy con él no tengo que fingir ser otra persona. Porque me quiere como soy.
Mi madre entrecerró los ojos un poco, como si esa respuesta no terminara de convencerla.
—¿Lleváis mucho tiempo?
—No es una cuestión de tiempo. Es una cuestión de cómo me siento con él.
Ella se quedó en silencio, con los dedos rozando el borde de la copa de vino, pensativa.
—¿Y qué pasó con Adrián?
Y ahí estaba. Sabía que la pregunta llegaría tarde o temprano.
—Terminó, mamá. Como tenía que terminar.
—Pero estabas enamorada de él.
—Sí —asentí, sin problema en admitirlo—. Pero eso no significa que fuera lo mejor para mí.
Vi cómo su mirada se endurecía un poco, como si estuviera conteniéndose de decir algo.
—¿Y este Álex es mejor?
—No es cuestión de que sea mejor o peor, mamá. Es cuestión de que con él soy yo misma.
Su boca se tensó ligeramente y supe que tenía muchas cosas que decir pero estaba eligiendo sus palabras con cuidado.
—Si estás feliz, entonces no tengo nada que decir.
Me sorprendió. Me esperaba más resistencia, más juicio.
—¿En serio?
Mi madre tomó su copa y bebió un sorbo antes de contestar.
—No sé si me gusta o no porque no le conozco. Pero si a ti te hace bien… —suspiró—. Está bien.
Era lo más parecido a una aprobación que iba a conseguir.
—Gracias.
Ella no respondió. Solo asintió y se centró en su comida.

Tomé aire, preparándome para lo que sabía que sí iba a descolocarla.
—Mamá, hay algo más que quiero contarte.
Ella levantó la vista de su plato con una ceja arqueada, esperando.
—Voy a dejar mi trabajo.
Vi el breve destello de indiferencia en sus ojos antes de que se encogiera de hombros.
—Bueno, ya te he dicho muchas veces que no necesitas ese trabajo para vivir. Tu padre y yo siempre hemos querido que tuvieras estabilidad, pero no estás obligada a matarte en algo que no te llena.
No me sorprendió su respuesta. Lo que me preocupaba no era que me dijera que me quedara en ese trabajo.
Era lo que venía ahora.
—Lo sé —asentí—. Y por eso voy a dedicarme a lo que de verdad quiero hacer.
Su expresión se mantuvo serena, pero vi el brillo de sospecha en su mirada.
—¿Y qué es lo que de verdad quieres hacer? Tragué saliva.
—Escribir.
El tenedor se detuvo a mitad de camino antes de que lo dejara sobre el plato con demasiada precisión.
—¿Perdón?
—Quiero escribir, mamá. Quiero dedicarme a eso. El silencio se instaló entre nosotras.
—Marta… —soltó mi nombre con una mezcla de incredulidad y advertencia—. Dime que es una broma.
—No lo es.
Respiró hondo y dejó la servilleta a un lado.
—¿Y de qué piensas vivir exactamente?
—De mi trabajo. De lo que escriba.
Se inclinó ligeramente hacia adelante, como si necesitara asegurarse de que la había escuchado bien.
—¿De lo que escribas? ¿Y qué es lo que piensas escribir?
—Una novela. De hecho, ya he empezado.
Se pasó la mano por la frente, como si intentara contenerse.

—Marta, por favor.
—Mamá, por favor, nada. Esto es lo que quiero.
—¿Desde cuándo?
—Desde siempre. Me miró fijamente.
—No me lo habías dicho nunca.
—Porque siempre supe que te parecería una locura. Su mandíbula se tensó.
—No es que me parezca una locura, Marta. Es que no es realista.
—¿Y quién decide qué es realista y qué no?
—Los hechos. La vida. La gente que fracasa en sus sueños porque no es tan fácil como creen.
—No estoy diciendo que sea fácil. Estoy diciendo que es lo que quiero.
Ella suspiró, masajeándose las sienes.
—Marta, yo solo quiero que tengas una vida estable.
—¿Y quién te ha dicho que yo no la quiero también? Su mirada se suavizó un poco, pero seguía firme.
—Escribir no es un trabajo de verdad, Marta.
—Lo es para mucha gente.
—Para unos pocos privilegiados.
—Pues tendré que esforzarme.
Negó con la cabeza, bajando la mirada como si no entendiera en qué momento había perdido el control de la conversación.
—Haces que parezca tan simple.
—Porque lo es. Quiero intentarlo.
Se quedó en silencio unos segundos.
—¿Y si no funciona? Sonreí levemente.
—Si no funciona, encontraré otro camino.
Mi madre tomó aire y se quedó mirándome, evaluándome, como si intentara entender en qué momento me había convertido en alguien capaz de desafiarla sin miedo.
—Has cambiado.
Asentí.
—Sí.
Volvió a mirar su copa de vino antes de volver a mirarme a mí.
—Vas a hacer esto de todas formas, ¿verdad?

—Sí.
Soltó una risa seca, casi resignada, y negó con la cabeza.
—Dios mío… Marta, te pareces demasiado a tu padre. Por primera vez en toda la noche, sonreí.
—No se me ocurre mejor halago.
Ella puso los ojos en blanco con una mezcla de exasperación y algo que, aunque no lo diría en voz alta, se parecía a una leve admiración.
Sabía que no lo aceptaba del todo. Sabía que aún pensaba que estaba cometiendo un error.
Pero no me importó.
—Gracias por escucharme, mamá.
Ella levantó la vista, con la copa de vino en la mano.
—Gracias por contármelo.
Caminé por las calles iluminadas de Madrid con las manos metidas en los bolsillos de mi pantalón, dejando que la brisa templada de la noche acariciara mi piel.
No sabía muy bien cómo me sentía.
Por un lado, estaba orgullosa. Orgullosa de haber dicho lo que llevaba años guardándome, de haber mirado a mi madre a los ojos y haberle mostrado la persona en la que me había convertido sin miedo a su aprobación o a su juicio.
Pero, al mismo tiempo, sentía una punzada de tristeza en el pecho. Porque, aunque habíamos tendido un puente entre nosotras, aunque por primera vez en mi vida sentía que había logrado que me escuchara de verdad… aún no era suficiente.
Seguíamos siendo dos piezas que no encajaban del todo. Dos mujeres que, a pesar de compartir sangre, hablaban idiomas distintos cuando se trataba de quererse.
Y me dolía.
Porque aunque yo ya no necesitaba su validación para saber que era suficiente, sí necesitaba su cariño. Su apoyo. Y no sabía si alguna vez podría tenerlo de la forma en que lo deseaba.
Suspiré y levanté la vista al cielo oscuro, intentando soltar el nudo en mi garganta.

Quizás esto era lo máximo que podía conseguir. Quizás no podía esperar que mi madre cambiara de la noche a la mañana.
Pero al menos lo había intentado.

35
Vértigo

Esa mañana me desperté con una sensación extraña en el pecho. No era miedo. Tampoco inseguridad. Era más bien… vértigo. Un cosquilleo en el estómago que oscilaba entre los nervios y la emoción. Hoy iba a dar el paso. Hoy iba a cerrar una etapa de mi vida y abrir otra completamente nueva.

Mientras me preparaba, repasé mentalmente todo lo que tenía que decir. Sabía que Sonia me mataría cuando se enterara. Sabía que Laura intentaría convencerme de lo contrario. Pero nada de eso importaba, porque estaba completamente segura.

Al cruzar las puertas de la oficina, un golpe de nostalgia me invadió de lleno. A pesar de todo, ese lugar había sido mi segunda casa durante años. Las paredes de cristal, los escritorios impolutos, las pantallas parpadeando con métricas y campañas… cada rincón me resultaba tan familiar que casi podía recorrerlo con los ojos cerrados. Había pasado más horas aquí que en mi propio piso, construyendo estrategias, apagando incendios de última hora y sobreviviendo a presentaciones que parecían eternas. Había compartido alegrías, celebraciones de éxitos inesperados, momentos de puro caos donde el café era nuestro único salvavidas. Y también frustraciones, noches en vela preparando informes que nadie leería con detalle, discusiones con influencers que jamás estaban satisfechos y deadlines que se encogían sin previo aviso.

Había aprendido más de lo que imaginé cuando entré por primera vez, ilusionada y asustada a partes iguales. Crecí aquí. No solo profesionalmente, sino también a nivel personal. Aprendí a confiar en mis ideas, a defender mi trabajo, a lidiar con jefes exigentes y con compañeros que terminaron siendo familia.

Había llorado de rabia, encerrada en el baño después de una reunión desastrosa, sintiéndome incapaz de estar a la altura. Y también

había reído hasta quedarme sin aire en la sala de reuniones con Sonia, en esas pausas improvisadas donde el trabajo quedaba en segundo plano y lo único que importaba era sobrevivir con humor al día a día.

Ese trabajo había sido una gran parte de mi vida. Pero no era mi sitio.

Y por mucho que supiera que era la decisión correcta, despedirme de todo eso no iba a ser tan fácil.

Lo que más iba a extrañar, sin duda, era la rutina compartida con Sonia.

Como si la hubiera invocado con el pensamiento, la vi entrar por la puerta con su café en la mano, el bolso colgando del brazo y la misma expresión de "odio madrugar" de todas las mañanas. En cuanto me vio, frunció el ceño.

—Tienes cara rara —soltó sin rodeos.

Solté una risa.

—Gracias, guapa. Tú sí que sabes levantarle el ánimo a una persona.

—No, en serio. Estás como… ¿demasiado seria para un lunes?

No pude evitar sonreír. Claro que se había dado cuenta.

—Acompáñame a por un café —dije, mirándola con intención—. Tengo que contarte algo.

Me miró con recelo y se llevó una mano al pecho dramáticamente.

—Marta, si me dices que estás embarazada, me da algo.

Puse los ojos en blanco, conteniendo la risa.

—Por favor. Tú serías la primera en enterarse si me hubiera dado por la maternidad.

—Menos mal. Venga, va, vamos antes de que alguien nos intercepte con trabajo.

Mientras caminábamos hacia el office, sentí mi corazón acelerarse un poco.

—Vale, ahora me tienes intrigada. ¿Qué pasa? ¿Te ha tocado la lotería y me vas a invitar a dejar este sitio para siempre?

Sonreí con nerviosismo mientras seleccionaba mi infame café de máquina.

—No es la lotería, pero sí que voy a dejar este sitio para siempre.

Sonia, que justo iba a dar un sorbo a su café, se detuvo en seco y me miró con los ojos muy abiertos.
—¿Qué?
—Que me voy. Lo dejo.
Ella parpadeó un par de veces, intentando asimilar la información.
—¿Perdón? ¿Es una broma? Porque si lo es, no tiene gracia.
Negué con la cabeza, sintiendo cómo mi pecho se llenaba de emoción y vértigo a partes iguales.
—Voy en serio, Sonia. Lo he pensado mucho. No quiero seguir aquí, quiero dedicarme a escribir, a lo que realmente me hace feliz.
Sonia dejó su taza en la encimera con más fuerza de la necesaria y me agarró del brazo.
—A ver, espera un segundo. ¿Estás diciéndome que vas a dejar tu trabajo fijo, tu sueldo asegurado, las reuniones interminables y las influencers insoportables… por tu sueño?
Asentí, con una sonrisa.
—Exactamente.
Sonia entrecerró los ojos.
—Vale, definitivamente me has cambiado a mi amiga por una réplica. ¿Dónde está Marta y qué has hecho con ella?
Reí, pero Sonia seguía analizándome como si no pudiera creérselo del todo.
—¿Estás segura? ¿De verdad de la buena?
—Sí. Estoy segura. Y si en algún momento lo dudo, me das un bofetón, ¿vale?
Ella se cruzó de brazos y me miró con fingida seriedad.
—Eso suena tentador, pero prefiero celebrarlo. Esto se merece algo más fuerte que un café de máquina, Marti.
—Bueno, me conformo con un abrazo.
Sonia puso los ojos en blanco y me rodeó con los brazos con un exagerado dramatismo.
—Dios, qué locura… Pero qué orgullosa estoy de ti, idiota. Me aferré a ella con fuerza, sintiendo el nudo en la garganta.
—Voy a echarte de menos, Sonia.
Ella resopló.
—No empieces a ponerme sentimental que me arruinas el delineado.

Solté una carcajada, sintiéndome más ligera.
—Te quiero, drama queen.
—Y yo a ti, futura escritora bestseller.
Nos separamos con una sonrisa cómplice.
—Ahora ve a dimitir antes de que cambies de opinión y me hagas perder mi momento de orgullo.
—Voy.
Me planté ante el despacho de Laura, segura de la decisión que estaba tomando. Inspiré hondo y, sin dudarlo, llamé a la puerta.
—Adelante —se oyó desde el otro lado.
Giré el pomo y entré con la espalda recta, sintiendo la adrenalina recorrerme. Laura estaba revisando unos documentos en su pantalla, pero al verme levantó la vista con una sonrisa profesional.
—Marta, dime. ¿Todo bien?
Asentí, aunque en mi cabeza retumbaban mil pensamientos.
—Sí, todo bien. Solo quería hablar contigo un momento.
—Claro, siéntate.
Obedecí y me humedecí los labios antes de lanzarme.
—Laura… Voy a dejar el trabajo.
No había forma de adornarlo ni de suavizarlo. Soltarlo de golpe era la mejor manera.
Su expresión pasó de la cordialidad a la sorpresa en cuestión de segundos.
—¿Cómo?
—Voy a presentar mi renuncia.
Laura se quedó en silencio un instante, procesando mis palabras.
Luego apoyó los codos en la mesa y entrelazó los dedos.
—¿Es por otra oferta?
Negué con la cabeza.
—No. Es porque quiero dedicarme a escribir.
Sus cejas se arquearon y pude ver cómo intentaba no mostrar demasiado su incredulidad.
—Vaya. Esto sí que no me lo esperaba.
Sonreí con algo de timidez.
—Supongo que nadie lo esperaba, pero es lo que quiero hacer.
Laura exhaló y me miró con algo parecido a la comprensión.

—Marta, aquí tienes un gran futuro. Eres brillante en lo que haces. ¿Estás completamente segura?
—Lo estoy. He aprendido mucho aquí y siempre estaré agradecida, pero… no es lo que quiero para el resto de mi vida.
Laura se quedó pensativa un momento y luego esbozó una media sonrisa.
—Bueno, si algo he aprendido de ti, es que cuando tomas una decisión, la tomas en serio.
—Eso intento.
Ella asintió con un suspiro.
—Bien. Haremos que tu salida sea lo más sencilla posible. Me gustaría que pudieras quedarte unas semanas para cerrar bien todo y hacer la transición de tu puesto.
—Por supuesto, quiero dejarlo todo bien atado.
Laura sonrió con cierta nostalgia.
—Te echaremos de menos, Marta.
Me sorprendió lo sincero que sonó aquello.
—Y yo a vosotros.
Nos quedamos en silencio unos segundos antes de que ella rompiera la tensión con un ligero aplauso.
—Bueno, pues dicho esto, espero que algún día nos invites a la presentación de tu libro.
Reí con un nudo en la garganta.
—Hecho.
Me levanté y estreché su mano, sintiéndome más ligera que nunca.
Al salir del despacho, Sonia me esperaba con los brazos cruzados y una sonrisa de oreja a oreja.
—¿Y bien?
—Está hecho.
—Pues ya va siendo hora de celebrarlo en condiciones. Esta vez no acepto un no por respuesta.
Solté una carcajada y la miré con cariño.
—Me parece justo.
Dios mío, lo había hecho. Aún me costaba asimilarlo. La adrenalina seguía recorriéndome, mezclada con un vértigo emocionante, pero,

sobre todo, con una sensación de libertad absoluta. No veía la hora de contárselo a Julia y Álex; sus reacciones iban a ser épicas.
—Sonia, ¿te importa si invitamos a Julia y Álex? Aún no lo saben y creo que van a flipar incluso más que tú.
Sonia me miró con una sonrisa cómplice y se cruzó de brazos.
—Oh, sí, eso no me lo pierdo por nada del mundo.
Saqué el móvil de inmediato y escribí a Julia.

Marta
Planazo de última hora. Te necesito esta noche para celebrar algo importante.

La respuesta llegó casi al instante.

Julia
¿Celebrar?
¿Nos ha tocado la lotería y no me he enterado?

¿Qué les pasaba a todos hoy con la lotería?

Marta
Mejor. Pero te lo cuento en persona.

Julia
Odio que hagas esto.

Marta
Lo sé. Por eso lo hago.

Julia mandó un emoji de enfado, pero supe que ya estaba dentro.
Luego abrí el chat con Álex.

Marta
¿Tienes planes esta noche?

Álex

Depende. ¿Es una de esas preguntas trampa?

Marta
Es una invitación a celebrar algo importante.

Álex
Cuenta conmigo. ¿Dónde y cuándo?

Marta
Te paso la ubicación en un rato.
Pero te aviso: vas a flipar.

Álex
Ya estoy flipando. Nos vemos luego.

Guardé el móvil en el bolsillo y solté un suspiro emocionado.
Sonia me miró con una ceja arqueada.
—Espero que este bombazo merezca la pena después de todo el hype que acabas de crear.
—Créeme, lo merece.
Ella negó con la cabeza, divertida.
—Venga, vamos a salir de aquí antes de que alguien nos encasquete otro marrón de última hora.
Salimos de la oficina y nos encaminamos al metro. La emoción me hervía en la piel. Iba a ser una noche memorable.
—¿Dónde vamos a celebrarlo? —preguntó Sonia mientras caminábamos hacia la estación de metro.
—Voy a buscar un sitio chulo. Quiero que sea especial.
Saqué el móvil y empecé a buscar algún bar o restaurante con buen ambiente. Algo que se sintiera festivo pero no demasiado ruidoso, donde pudiéramos hablar, brindar y reírnos sin necesidad de gritar. Después de un par de minutos, encontré el sitio perfecto.
—Listo, ya tengo el lugar.
Le pasé la ubicación a Julia y Álex.

Marta
Nos vemos a las 21:00 aquí.

Julia contestó enseguida.

Julia
Voy con un vestido espectacular.
No me vengas con vaqueros y sudadera.

Marta
Joder, Julia, ni que fuera una boda.

Julia
Es una ocasión especial. Vístete acorde, por favor.

No pude evitar soltar un bufido antes de guardar el móvil.
—Julia quiere que vayamos arregladas.
—Normal, la tía es un evento con patas. —Sonia rió y luego me miró con curiosidad—. Bueno, ahora que por fin te has librado de esto, ¿por dónde piensas empezar?
—Tengo un primer borrador y un montón de ideas. Y aunque me da vértigo, siento que esta vez estoy eligiendo por mí. No porque sea lo que se espera, ni porque sea lo más seguro, sino porque es lo que realmente me hace feliz.
Sonia asintió, con esa mirada de "te lo dije" que tanto le gustaba poner.
—¿Te acuerdas cuando te decía que te veías atrapada y tú insistías en que no?
—Vale, vale. Puedes decirlo.
—Te lo dije.
Solté una carcajada y la rodeé con un brazo.
—Gracias por estar siempre ahí, incluso cuando era una cabezona. El metro llegó y nos subimos, riéndonos y planeando la noche. Esta no era solo una celebración por dejar un trabajo. Era un brindis por el futuro, por la versión de mí misma que estaba tomando las riendas de su vida.
Cuando llegamos al restaurante, Julia ya estaba esperándonos. Estaba sentada junto a la ventana, con una copa de vino en la mano

y una expresión de pura impaciencia. Al vernos, no pudo contener la emoción y empezó a hacernos aspavientos con los brazos.
—Oye, no puedes mandarme ese mensaje con tanto misterio y encima llegar tarde.
Sonia no pudo evitar reírse mientras dejaba su bolso en la silla.
—Juls, hemos tardado tres minutos más de lo que habíamos quedado. Como comprenderás, el metro aún no lo conduzco yo.
—Vale, vale, deja de excusarte y dime ya qué está pasando.
Justo cuando Sonia y yo nos acomodábamos, la puerta del restaurante se abrió y vi entrar a Álex.
Se acercó a nuestra mesa con paso seguro y, sin decir nada, tomó mi rostro entre sus manos y me robó un beso, corto pero intenso.
—¿Qué estás tramando, terremoto? —susurró contra mis labios antes de separarse.
Me reí, con esa risilla tonta que no se puede controlar. Sonia, mientras tanto, se acomodó en su silla con expresión de suficiencia.
—Venga, venga, soltarlo ya —insistió Julia, golpeando la mesa con impaciencia—. Me tenéis en ascuas.
Álex se sentó a mi lado y me miró con curiosidad, esperando que hablara.
—A ver… —empecé, alargando el momento solo por diversión.
—¡Marta! —Julia casi se subió a la mesa de la desesperación. Sonia puso los ojos en blanco y se cruzó de brazos.
—Yo ya lo sé, así que me voy a limitar a disfrutar de este espectáculo.
—Vale, vale… —tomé aire y los miré uno por uno—. He dejado el trabajo.
Silencio. Un microsegundo en el que vi a Julia parpadear, procesando la información. Luego, se llevó las manos a la cara como si acabara de presenciar un milagro y soltó un grito que hizo girarse a la mitad del restaurante.
—¡SANTO DIOS, ES REAL! ¡MI MARTA SE HA LIBERADO!
Álex sonrió de oreja a oreja y me pasó un brazo por los hombros, apretándome contra él.
—Sabía que tarde o temprano lo harías. Estoy muy orgulloso de ti.

—¡Pero espera, espera! —Julia levantó las manos, pidiendo una pausa—. Esto hay que celebrarlo bien.
—¿Y qué estamos haciendo ahora? —preguntó Sonia, alzando una ceja mientras bebía su copa de vino.
—No, no, esto no es suficiente. Necesitamos, mínimo, champán y una banda que diga "renacida" —insistió Julia.
—Eso suena más a despedida de soltera que a cambio de carrera —dije, riendo.
—Tía, es TU despedida de soltera con el capitalismo corporativo.
—Y no olvidemos que ahora es oficialmente escritora en paro —añadió Sonia, provocando una carcajada general.
—Bueno, gracias por el apoyo, amigas.
—Ey, no nos mires así, escritora, sabes que tienes todo nuestro apoyo —dijo Julia, levantando su copa—. Por Marta, por su nuevo camino y por el fin de una era.
Álex me miró con orgullo, y yo sentí que estaba exactamente donde tenía que estar.
—Por mí —dije, levantando mi copa con una sonrisa.
Y brindamos, entre risas y bromas, celebrando lo que estaba por venir.

36
Sin límites

Los días volaban y la competición se acercaba cada vez más rápido. Los nervios se apoderaban de mí, instalándose en mis hombros, que ya parecían tan pesados como la barra con la que entrenábamos a diario. Los entrenamientos se volvían cada vez más intensos, tanto física como emocionalmente. No solo era la presión de la competición lo que me empujaba a seguir, sino algo mucho más sutil: la conexión que había ido creciendo entre Álex y yo.

Cada vez que entrenábamos juntos, la complicidad se sentía más fuerte. Habíamos aprendido a leer los movimientos del otro, a calcular los tiempos, a saber cuándo empujar al máximo y cuándo dar un respiro. Era como si nuestro entrenamiento se hubiera convertido en un baile sincronizado, sin palabras, pero con una comunicación que fluía naturalmente.

—Vamos, Marti, una más —me animó Álex, mientras yo sacudía las manos y trataba de recuperar el aliento.

La barra me miraba desde lo alto, como si supiera lo difícil que era cada movimiento.

—Si sigo así, el día de la competición no voy a tener piel en las palmas —bromeé, mirando mis manos, cubiertas de durezas y restos de magnesio.

A veces, sentía que mis manos no eran mías, que se habían convertido en simples herramientas.

Desde el otro lado de la sala, Lucas nos observaba. No se había perdido ni un segundo de nuestro entrenamiento, y ahora cruzaba los brazos con una sonrisa que dejaba claro que no me iba a dejar bajar la guardia.

—Deja de quejarte y súbete a la barra, drama queen, vamos con los muscle-ups. —dijo con tono burlón, como siempre.

Resoplé, pero no protesté. Habíamos pasado días enteros trabajándolos, y aunque los hacía con bandas, el reto era lograrlo sin ninguna ayuda. La competición se acercaba, y mi cabeza no dejaba de preguntarse si tendría lo suficiente para lograrlo.

Con una última mirada a mis manos me colgué de la barra. El contacto frío del metal contra mis palmas protegidas por el cuero de las calleras me dio una sensación de seguridad momentánea, aunque los músculos de mis brazos y hombros empezaron a tensarse al instante. Hice una primera sacudida, luego otra. El vaivén del kipping era familiar, pero algo en el aire me decía que esta vez sería diferente.

Dos... tres...

Cada repetición exigía más de mí, y el esfuerzo comenzaba a pesarme en el cuerpo. Sentía mis brazos arder, pero seguí. Sabía que tenía que concentrarme en el siguiente movimiento, mantener el ritmo, no perder el impulso.

En ese momento, sentí mis caderas acercarse más que nunca a la barra, y una chispa de determinación me atravesó. Con un esfuerzo monumental, tiré de los brazos, apreté los dientes y, de repente, el suelo desapareció bajo mis pies.

—¡LO HE HECHO! —grité, incapaz de contener la emoción, aún aferrada a la barra como si fuera lo único que me mantenía en pie.

Álex estalló de alegría, levantando los brazos en el aire, su sonrisa de oreja a oreja reflejando toda la emoción que yo no podía articular.

—¡VAMOS! —gritó, su voz llena de orgullo. —¡Sabía que podías!

Lucas, quien había estado observando todo el tiempo, dejó escapar una sonrisa aprobatoria y dio un leve golpe en la pizarra con el marcador que tenía en la mano.

—Bien, bien, bien. Has sentido el movimiento, ¿verdad? —dijo, y yo, todavía sin soltarme de la barra, asentí con la cabeza, tratando de procesar lo que acababa de suceder.

—Sí, pero... —bajé de la barra con un salto, el corazón aún latiendo a mil por hora—. No sé si podré repetirlo.

Lucas me miró con una sonrisa tranquila, sin prisa.

—Tienes una semana para confirmarlo. Y si no, nos organizamos con los pull-ups. Pero que sepas que lo tienes. Solo es cuestión de confiar en ti misma.
Me quedé en silencio, mirando mis manos, que temblaban ligeramente por el esfuerzo, mientras la adrenalina seguía corriendo por mi cuerpo. Había sido un momento increíble, un avance que no esperaba, pero... ¿Sería capaz de hacerlo de nuevo, bajo presión, cuando realmente importara?
Álex se acercó y pasó un brazo por mis hombros, su voz suave pero llena de certeza.
—Lo tienes, Marti. Créetelo de una vez.
Lo miré a los ojos, buscando alguna grieta en su confianza, algo que indicara que él también tenía dudas. Pero no había nada. Solo la seguridad absoluta de quien sabe que algo grande está por suceder.
—Chicos —dijo Lucas, alzando la voz mientras nos hacía un gesto para que nos acercáramos—. Tengo algo para vosotros.
Álex frunció el ceño, desconfiado.
—¿Algo para nosotros? —preguntó, cruzándose de brazos.
—Si es otra sorpresa sobre la competición, te lo pido por favor, Lucas, no más —dije, medio en broma, medio en serio. Mi capacidad de gestionar nervios ya estaba en su límite.
Lucas se rió y negó con la cabeza.
—No os preocupéis, esto no es ninguna encerrona. Es solo un detalle que quiero que llevéis el día de la competición.
Nos miramos sin entender nada. ¿Lucas dándonos un regalo?.
—Veréis —continuó—, llevo semanas viendo cómo os dejáis la piel en cada entrenamiento, cómo empujáis cuando estáis al límite, cómo os apoyáis el uno al otro. Esto es mi forma de recordaros lo lejos que habéis llegado.
Era una caja negra, sencilla pero elegante, con un acabado mate que absorbía la luz de una forma sutil. No llevaba ningún estampado ni logo visible, solo una pegatina en el centro con el nombre de la marca: MOLTØ BRAND. Ese pequeño detalle le daba un aire exclusivo, como si lo que había dentro fuera algo especial.
Pasé los dedos por la superficie antes de despegar la pegatina y abrir la caja.

Al levantar la tapa, lo primero que vimos fueron unos stickers colocados sobre el papel de seda negro, como si estuvieran ahí esperándonos. No eran las típicas pegatinas con el logo y ya. Eran ilustraciones con un rollo muy cuidado, de esas que te dan ganas de pegar en todas partes.
Debajo, envueltas con precisión, dos camisetas.
Las saqué con cuidado, sintiendo el tejido grueso y de calidad en mis manos. Eran negras, con un diseño sencillo pero potente. En la parte trasera, ocupando gran parte del espacio, se leía una frase en inglés: "You don't find limits. You break them."
No pude evitar sonreír. La frase tenía todo el sentido del mundo. No solo porque era un lema clásico en el CrossFit, sino porque en las últimas semanas, Álex y yo habíamos hecho exactamente eso: empujar nuestros límites, romper nuestras barreras, física y mentalmente.
Mi versión era un crop top, justo como me gustaban para entrenar.
Álex tenía la misma, pero en versión estándar.
—Tío… —murmuró Álex, pasando la mano por el estampado de la camiseta—. Te has pasado.
—¿Te mola? —preguntó Lucas, con una media sonrisa.
—Está brutal —dije, aún sorprendida. No solo era un regalo increíble, sino algo que íbamos a llevar el día de la competición, algo que nos recordaría todo el esfuerzo que habíamos puesto.
Lucas se cruzó de brazos, satisfecho con nuestra reacción.
—Pues espero veros con ellas ese día.
Álex se rió, dándome un codazo.
—Va, Marti, ya tenemos uniforme. Ahora solo falta ganar. Lo miré y sonreí.
—Primero sobrevivir. Luego hablamos de ganar.
Y con las camisetas aún en las manos, supe que, pasara lo que pasara en la competición, ya habíamos conseguido algo más grande que cualquier podio.

37
Respuestas

El sonido de la notificación interrumpió mi desayuno. Miré el móvil sin demasiado interés hasta que vi el nombre en la pantalla: Mamá.
Mi estómago se encogió. Desde aquella cena, no habíamos vuelto a hablar más que por mensajes escuetos y formales. Pero ese era distinto. No era un simple "¿cómo estás?" o "¿cuándo nos vemos?". Era un mensaje largo, de esos que solo envías cuando realmente tienes algo importante que decir.

> **Mamá**
> *Marta, he estado pensando mucho en nuestra conversación. Desde aquella noche no he podido sacármela de la cabeza. Creo que te debo una explicación mejor. Perdóname si no supe dártela en su momento, pero quiero que sepas que nada de lo que he hecho ha sido para hacerte daño. Te mando esto porque necesito que lo sepas.*

Debajo del mensaje, un archivo adjunto. Abrí el documento sin saber qué esperar.

"Marta,
No sé bien cómo empezar esto. No suelo escribir cartas y, para ser sincera, tampoco suelo hablar de ciertas cosas. Pero lo que dijiste aquella noche me hizo darme cuenta de que quizás he cometido errores y que, aunque mi intención nunca ha sido hacerte daño, es posible que lo haya hecho.
Desde que eras pequeña, siempre quise que fueras fuerte. No solo inteligente o talentosa, sino fuerte de verdad. Independiente. Que nunca necesitaras a nadie para salir adelante. Puede que nunca te lo

haya dicho así, pero he vivido con un miedo constante: el miedo a que dependas de otros para ser feliz.
Cuando yo tenía tu edad, mi vida era muy distinta. Crecí en un entorno donde las mujeres no teníamos muchas opciones. Se esperaba que nos casáramos con el hombre "adecuado", que fuéramos perfectas en todo lo que hacíamos, que no falláramos nunca. Y fallar significaba perderlo todo. No quiero aburrirte con detalles, pero la única manera en la que pude salir de aquello fue convirtiéndome en la mejor. La mejor en los estudios, en el trabajo, en mantener una imagen impecable. Era la única forma en la que podía tener el control de mi vida.
Y, cuando te tuve a ti, juré que nunca te vería pasar por lo mismo. Quizás mi error fue pensar que para hacerte fuerte, tenía que exigirte demasiado. Que para que aprendieras a valerte por ti misma, debía ponerte a prueba constantemente. Tal vez confundí enseñarte a ser independiente con hacerte sentir que nunca eras suficiente. Y si eso fue lo que te hice sentir, lo lamento de verdad. Pero, Marta, todo lo que te dije, todas las veces que fui estricta contigo, que te empujé a mejorar… no lo hice porque no te creyera capaz. Lo hice porque quería que fueras capaz de todo. Porque no quería que nadie tuviera poder sobre ti. Porque pensé que, si el mundo iba a ser cruel, yo debía prepararte para enfrentarlo.
Ahora me doy cuenta de que, en mi intento de protegerte, te he hecho cargar con un peso que no te correspondía.
Sé que no puedo cambiar el pasado, pero quiero que sepas que te admiro más de lo que crees. Que todo lo que has logrado, lo has hecho tú. Y que, si alguna vez te hice dudar de ti misma, fue porque no supe demostrarte de otra manera cuánto creo en ti.
Me gustaría verte pronto.
Mamá."

Terminé de leer con la vista algo borrosa. Dejé el móvil sobre la mesa y me pasé las manos por la cara, tratando de asimilar todo lo que acababa de leer.
No era una disculpa perfecta ni borraba años de presión y comentarios hirientes, pero era lo más honesto que mi madre me

había dicho jamás. Y eso significaba mucho.
Por primera vez, entendí que su dureza no había sido por falta de amor, sino por miedo. Miedo a que yo repitiera su historia, a que un día dependiera de alguien para ser feliz y que, cuando esa persona no estuviera, me derrumbara. Miedo a que el mundo me hiciera daño, a que me viera vulnerable.
Y, de algún modo, todo cobró sentido.
Mi madre siempre me había exigido perfección porque, para ella, ser perfecta había sido la única forma de sobrevivir. En su mundo, ser fuerte no era una opción, era una necesidad. No podía permitirse ser débil. No podía darse el lujo de dudar. Y aunque yo no había crecido en las mismas circunstancias, ella me había criado como si sí. Como si su historia y la mía fueran la misma. Como si su batalla ahora me perteneciera a mí.
Respiré hondo y volví a mirar el mensaje en la pantalla. Lo releí una vez más, dejando que cada palabra se asentara en mí. Y no sentí rabia. No sentí la necesidad de defenderme. Solo sentí… paz.
No porque todo estuviera resuelto, sino porque, de alguna manera, esas palabras me habían dado algo que llevaba mucho tiempo necesitando: alivio.
Alivio para comprender que ya no tenía que justificarme. Que mi vida me pertenecía. Que, por mucho que mi madre hubiera intentado marcar el camino, al final, solo yo tenía el poder de decidir quién quería ser.
Y ahora lo tenía más claro que nunca.
Sonreí, dejando el móvil a un lado.
No sentí la urgencia de responder al instante. No porque no quisiera, sino porque, sabía que podía hacerlo a mi ritmo. Que ya no había una cuenta pendiente entre nosotras.
El nudo en mi pecho se había deshecho.

38
El día

Me desperté con la sensación de que me habían vaciado el estómago. Un hueco incómodo que se retorcía cada vez que pensaba en lo que me esperaba ese día. Parpadeé un par de veces, tratando de orientarme. La luz entraba por la ventana, dibujando líneas doradas en las sábanas blancas y a mi lado, Álex dormía boca abajo, con la cara hundida en la almohada y el pelo hecho un desastre.

Increíble.

¿Cómo podía estar tan tranquilo mientras yo sentía que me iba a morir?

Respiré hondo, intentando calmarme. Lo habíamos hablado mil veces: la competición no era el fin del mundo. Pero mi cuerpo no terminaba de pillarlo. Tenía los músculos tensos, la mandíbula apretada y el corazón dándome brincos en el pecho.

Me giré con cuidado para no despertarlo, pero él se removió y abrió un ojo, mirándome con esa mezcla de sueño y curiosidad.

—Ya estás despierta —murmuró con voz ronca.

—Despierta, nerviosa y cuestionándome todas mis decisiones de vida, sí —respondí con una sonrisa tensa.

Se estiró y me revolvió el pelo con una mano.

—Va a salir bien, Marti. Al final, es solo un entrenamiento más… con un poco más de público.

Bufé. ¿Por qué los hombres tenían esa facilidad para simplificarlo todo? Me levanté de la cama y fui directa al baño. Necesitaba moverme.

Me di una ducha rápida y me puse la camiseta que Lucas nos había regalado. Al ponérmela, sentí una chispa de confianza. Recordé todas las horas de entrenamiento, las risas, el sudor y eso hizo que me relajara un poco.

Mientras Álex terminaba de vestirse, yo me aseguré de que llevábamos todo lo necesario: zapatillas, calleras, botellas de agua y, por supuesto, una buena dosis de valentía.
Cuando bajamos, Julia ya estaba en la puerta, apoyada en la pared con unas gafas de sol gigantes y un café en la mano. Parecía más la mánager de una banda de rock que mi amiga de toda la vida.
—¡Vamos, tortolitos! —dijo, abriendo la puerta del coche—. El "Iron Battle" no espera a nadie.
Nos montamos, con Álex al volante y Julia en el asiento trasero. A los dos minutos de arrancar, Julia ya había roto el silencio con su energía habitual.
—A ver, atletas —dijo con tono serio—, ¿cómo nos sentimos?
—Si vomito antes de llegar, ¿me descalifican? —pregunté.
—Si vomitas dentro del coche, te descalifico yo de mi vida —respondió Álex sin apartar la vista de la carretera.
Julia se rió, negando con la cabeza.
—Sois un drama. Miradlo así: es como un festival, pero en vez de música hay burpees y levantamientos ridículamente pesados. Y en vez de cerveza, batidos de proteínas. Lo típico.
—Súper motivador, gracias —murmuré, apoyando la cabeza en la ventanilla.
El viaje duró menos de una hora, pero mi cabeza ya había imaginado todos los posibles desastres.
Cuando llegamos, lo primero que me golpeó fue la energía vibrante del ambiente. A lo lejos, la música tronaba a través de los altavoces, un bass potente mezclado con el sonido metálico de las barras chocando contra el suelo y el murmullo incesante de conversaciones, risas y gritos de ánimo.
El recinto era enorme, una nave industrial con techos altísimos y espacio suficiente para albergar varias zonas de competición. En el centro, una estructura imponente de barras y anillas dominaba el espacio, creando un escenario intimidante y a la vez emocionante.
A un lado, una zona de calentamiento equipada con assault bikes, kettlebells y plataformas estaba repleta de atletas soltando los nervios con repeticiones rápidas, estiramientos y respiraciones profundas antes de salir al campo.

Más allá, los stands de marcas deportivas ofrecían camisetas, calleras, rodilleras y suplementos. Atletas y aficionados revolvían entre las prendas como si encontrar la camiseta perfecta fuera la clave del éxito. Los dependientes no daban abasto entre demostraciones de grips y recomendaciones de pre-entrenos.
Los equipos ya estaban en su salsa: algunos con camisetas a juego, saludándose con abrazos y compartiendo estrategias; otros, sentados en el suelo, repasaban los WODs en sus libretas o simplemente cerraban los ojos, tratando de concentrarse.
Al fondo, la verdadera acción. Atletas en pleno esfuerzo, ejecutando levantamientos olímpicos con miradas de pura determinación, dominadas encadenadas con una precisión impresionante, burpees a un ritmo frenético mientras los jueces anotaban cada repetición con mirada crítica.
El ambiente era puro CrossFit: intensidad, compañerismo y una adrenalina contagiosa que se sentía en cada esquina.
—Vale, esto es serio —dijo Julia, mirando a su alrededor con una mezcla de fascinación y horror—. No sé si estoy en una competición o en el casting de Gladiator.
Me reí, aunque el nudo en el estómago seguía ahí.
—Respira, Marti —me susurró Álex al oído—. Ya estamos aquí.
Ahora solo hay que hacer lo que sabemos hacer.
Lo miré y, por un instante, sentí que quizá tenía razón.
Era hora de reunirnos con el resto que se encontraban ya en la zona de calentamiento.
Julia me agarró del brazo antes de que pudiera moverme.
—Marti… —su voz sonó más suave, más seria de lo que esperaba.
Levanté la mirada y vi que me observaba con esa mezcla de orgullo y cariño que solo ella sabía transmitir.
—Vas a hacerlo increíble —aseguró, dándome un leve apretón en el brazo—. Disfrútalo.
Sonreí y asentí.
—Gracias, Juls. Nos vemos después.
—Te estaré gritando desde las gradas, tenlo por seguro.
Solté una risa antes de alejarme con Álex hacia la zona donde estaban Raúl y Carmen.

—¡Hombre, la estrella del momento! —Raúl me recibió con una sonrisa enorme, chocando su palma contra la mía—. ¿Lista para sufrir?
—¿Existe otra opción? —bromeé, mientras Carmen me daba un abrazo breve.
—Nerviosa —admitió ella, sacudiéndose los brazos—. Pero con ganas.
—Bueno, eso es mejor que estar a punto de vomitar, como yo — dije, haciendo que todos soltaran una carcajada.
Lucas y Luis se acercaron en ese momento, ambos con una expresión serena pero motivadora.
—Bueno, chicos —dijo Lucas, pasándonos la mirada a cada uno—, lo tenéis todo controlado. Lo más importante: seguid vuestra estrategia, respetad los descansos y no os dejéis llevar por la emoción en los primeros minutos.
—Y si veis que vais a morir, sonreíd para la foto y que parezca que todo está bajo control —añadió Luis con una sonrisa cómplice.
—Ese es el espíritu —bromeó Álex, golpeando a Luis en el brazo.
Nos reímos, pero en el fondo todos sabíamos que la tensión estaba ahí. La emoción, el nerviosismo, la sensación de que habíamos entrenado para esto y que ahora no había marcha atrás.
Lucas nos miró uno por uno con seriedad.
—Estoy orgulloso de vosotros, pase lo que pase. Esto es para disfrutarlo. No os obsesionéis con el resultado, simplemente haced lo que mejor sabéis hacer.
Carmen y yo nos miramos y sonreímos.
—Venga, chicos, equipo en el centro. Vamos a darlo todo. — dijo finalmente.
Nos juntamos y apilamos las manos en un gesto que parecía sacado de una película de deportes.
—¡A por todas! —dijo Raúl con entusiasmo.
—¡Por los callos sangrantes y los WODs asesinos! —bromeó Carmen.
—¡Por no morir en el intento! —añadí yo, provocando las risas de todos.
Un juez se acercó y nos entregó nuestras pulseras de competidores.

—Estáis en la categoría scaled, el primer heat empieza en 30 minutos. Aseguraos de estar en la zona de calentamiento a tiempo.
Asentimos y nos dirigimos hacia la zona designada. Allí, el ambiente era incluso más intenso.
—Venga, vamos a calentar —dijo Álex—. Nos toca dar espectáculo.

Primer WOD.
El pitido del juez me hizo dar un respingo. Estábamos en la pista, la barra delante de nosotros, el público animando desde las gradas, y mi corazón latiendo a toda velocidad como si ya estuviera en pleno workout.
Miré a Álex. Él ya tenía las manos en la barra, listo para empezar. Me devolvió la mirada con una sonrisa cómplice, esa que decía "lo tenemos, Marti".
10 segundos para empezar.
Sacudí los brazos, tomé aire y traté de recordar el plan: él comenzaba con los thrusters, yo aguantaba en posición de front rack. Cada 10 repeticiones, cambio. Fácil.
3… 2… 1… GO!
Álex cogió la barra con fuerza y empezó los thrusters. Sus piernas se flexionaban con fluidez, la barra subía y bajaba con un ritmo estable. Mientras tanto, yo ya sentía la incomodidad del front rack en los antebrazos.
"Relájate, respira", me dije, pero entre el peso de la barra y la presión de la competición, nada me parecía más lejano que la palabra "relax".
—Siete… ocho… nueve… ¡cambio! —gritó Álex.
Solté la barra en cuanto él la agarró y me lancé a coger la otra.
Primera repetición.
Vale, bien.
Segunda repetición.
Uf, esto quema.
Tercera repetición. Maldita sea, ya no siento los hombros.
Por el rabillo del ojo vi a Álex sufriendo en su posición de front rack, con la mandíbula apretada. Aguantar la barra estática no era más fácil que moverla.

Ocho… nueve… diez… CAMBIO.
Nos miramos, ambos con la respiración acelerada. No hacía falta decir nada, sabíamos que esto iba a doler.
Segunda ronda. Más thrusters. Más aguante.
A mitad del WOD, el ardor en mis piernas y hombros era insoportable. El front rack me estaba matando, pero soltar la barra no era una opción.
—¡Vamos, Álex, una más! —grité, ignorando el temblor en mis propios brazos.
Levanté la mirada. Él estaba en su turno de thrusters, la cara roja, la camiseta pegada al cuerpo por el sudor, pero con la misma mirada de determinación de siempre.
"Si él sigue, yo también."
Última ronda.
Los gritos del público se hacían cada vez más fuertes. A lo lejos, distinguí a Julia y a Luis en las gradas, agitando los brazos como locos.
"Queda poco, aguanta."
Mis últimos thrusters fueron una tortura, pero en cuanto Álex terminó su último aguante, el juez levantó la mano y el pitido final sonó en el recinto.
Lo habíamos hecho.
Solté la barra y caí de rodillas, intentando recuperar el aliento. Álex se dejó caer al suelo a mi lado, riendo entre bocanadas de aire.
—Esto ha sido peor de lo que pensaba —logré decir.
—Te lo dije —respondió, sonriendo—. Pero, eh… lo hemos petado.
Levanté la cabeza y miré a nuestro alrededor. La pista era puro caos de atletas desplomados, jueces anotando tiempos y compañeros chocando las manos. A pesar del dolor en cada fibra de mi cuerpo, una sonrisa empezó a formarse en mi cara.
El primer WOD estaba hecho.

Segundo WOD.
Aún con el cuerpo pidiendo tregua después del primer WOD, Álex y yo nos encontramos de nuevo en la pista. El segundo evento de la

competición nos esperaba, y aunque los thrusters nos habían dejado para el arrastre, ese WOD era completamente distinto.
Cinco rondas de:
Remo – 15 calorías
Kettlebell Swings – 12 repeticiones
Box Jumps – 9 saltos

Un clásico de resistencia y potencia. Parecía sencillo, pero la acumulación de fatiga iba a ser el verdadero enemigo.
Y había algo más que añadía presión: solo los ocho mejores tiempos de este WOD pasarían a la tercera prueba, que no era otra que la gran final. Eso lo cambiaba todo. No bastaba con aguantar. Había que darlo todo.
—¡Atletas, preparados!
El juez levantó la mano y mi corazón empezó a acelerar. Me subí al remo, ajusté la correa en mis pies y apreté el mango con fuerza.
3… 2… 1… ¡GO!
Empujé con las piernas y tiré fuerte con los brazos. La pantalla mostraba cómo las calorías iban subiendo, pero cada tirón me recordaba lo cargados que tenía los hombros del primer WOD. Miré de reojo a Álex, que estaba dándolo todo en su máquina.
—¡Vamos, Marti, mantén el ritmo!
Respiré profundo y traté de no pensar en lo que venía después. El remo quemaba, pero al menos era un movimiento cíclico, repetitivo, casi meditativo si no fuera porque tenía el corazón en la garganta.
Cuando llegué a las 15 calorías, salté del remo y corrí hacia la kettlebell. 24 kilos para Álex, 16 para mí. No era la primera vez que levantaba ese peso, pero después del front rack, sentía los antebrazos como piedras.
Apreté el core, balanceé la pesa entre mis piernas y la elevé por encima de la cabeza en un movimiento explosivo.
Uno. Dos. Tres.
El peso se sentía denso, pero mi técnica estaba bien. Lo difícil era no perder el ritmo. Álex ya estaba en su ronda de swings, y lo vi apretar la mandíbula.
—No te frenes, sigue respirando —me dijo sin dejar de moverse.

—¿Respirar? Genial, no se me había ocurrido. ¿También me recuerdas cómo tragar saliva o eso ya lo hago sola? —solté, entre jadeos, mientras sacudía los brazos.
Álex soltó una carcajada sin dejar de moverse.
—Venga, drama queen, que te quedan fuerzas para ser sarcástica. ¡Sigue!
Cuando terminé las 12 repeticiones, solté la kettlebell con control y me acerqué al cajón. El maldito cajón. 60 cm para los chicos, 50 cm para las chicas. No era el más alto que había saltado, pero en ese momento parecía una pared.
Inspiré hondo, flexioné las rodillas y salté.
Boom. Aterrizaje firme. Extensión completa.
El box jump es un ejercicio de cabeza. Si dudas, pierdes el impulso y fallas. Así que no lo pensé. Solo salté.
Cuando terminé la ronda, Álex ya estaba de vuelta en el remo, resoplando pero manteniendo el ritmo.
Y así seguimos.
Las rondas fueron pasando y la fatiga acumulada se hizo notar. En la cuarta, me costó mantener el agarre en la kettlebell y mis piernas temblaron en los saltos. Pero cada vez que quería parar, miraba a Álex y veía que él tampoco lo hacía.
Última ronda.
Mis pulmones ardían, mi cuerpo pedía descanso, pero el final estaba tan cerca que me obligué a no bajar el ritmo.
Remo. Kettlebell. Caja.
El último salto lo di con todo lo que me quedaba. Cuando aterricé y extendí la cadera, escuché al juez gritar:
—¡Tiempo!
Caí sentada en el suelo, sintiendo el pulso latiéndome en los oídos. Álex se dejó caer a mi lado, con las manos apoyadas en las rodillas y el pecho subiendo y bajando descontrolado.
Me giré hacia él y choqué mi puño contra el suyo.
—Si me muero, que sea después de la competición.
Él soltó una carcajada y asintió.
—Trato hecho.

Nos quedamos así unos segundos, intentando recuperar el aliento mientras el resto de atletas terminaban sus rondas. Dos WODs completados.

El descanso llegó como una bendición. Mi cuerpo estaba en llamas y mi cerebro solo podía pensar en una cosa: agua y descanso. Nos dirigimos a la zona habilitada para los atletas, donde nos esperaba un pequeño rincón con colchonetas, foam rollers y más botellas de agua de las que podía contar. Nos quedaban dos horas hasta el último WOD… Si lográbamos clasificarnos.

Parecía mucho tiempo, pero con lo destrozados que estábamos, iba a pasar volando.

Apenas nos dejamos caer en el suelo cuando Lucas, Luis y Julia aparecieron como una tormenta.

—¡Estáis que os salís! —exclamó Julia, saltando como si la que acabara de competir fuera ella—. No puedo con vosotros. He gritado tanto que me van a salir abdominales.

—Ha sido una locura, de verdad —añadió Luis, sin poder contener la sonrisa—. ¡Parecíais profesionales ahí fuera!

Lucas, más sereno pero con la misma chispa de orgullo en los ojos, asintió.

—Muy sólido todo. Bien ejecutado, buen ritmo… Si hacéis el último WOD así, no os baja nadie del top.

Álex y yo intercambiamos una mirada cómplice. Yo apenas podía procesar lo que nos decían, seguía recuperando el aliento, pero sentí el calor de la adrenalina bajando poco a poco.

—Carmen y Raúl también han estado brutales —dije, señalando a nuestros compañeros, que se encontraban un par de metros más allá, bebiendo agua y con las caras aún rojas del esfuerzo.

—Han hecho un tiempazo —confirmó Lucas—. Estáis los cuatro en racha.

Carmen alzó el pulgar desde su rincón y Raúl nos miró con una sonrisa de pura satisfacción.

—Si morimos en el tercer WOD, al menos nos vamos en lo alto.

—Si me desmayo, que alguien me abanique con un disco de 5 kilos —murmuré, apoyando la cabeza en mis rodillas.

Todos se rieron, pero antes de que pudiera seguir con el momento de autocompasión, sentí que Álex me daba un pequeño toque en el brazo.
—Ven, vamos a caminar un poco.
Nos alejamos un poco del bullicio, caminando sin rumbo fijo hasta que encontramos un rincón más tranquilo, donde el ruido de la música y los gritos de los espectadores llegaban más amortiguados.
Me dejé caer sobre una colchoneta vieja que alguien había dejado en el suelo, estirando las piernas con un suspiro agotador. Álex se sentó a mi lado, con los codos apoyados en las rodillas y la mirada fija en el suelo.
—¿Cómo vas? —preguntó, sin apartar la vista de sus manos.
—Como si me hubieran atropellado dos veces, pero, oye, con dignidad —respondí, apoyando la cabeza en su hombro.
Sentí cómo soltaba una pequeña risa, pero cuando giré el rostro para mirarlo, vi algo en su expresión que no esperaba. No era solo cansancio. Era algo más profundo.
—¿Y tú? —le pregunté, entrelazando mis dedos con los suyos.
Tardó un segundo en responder, pero cuando lo hizo, su voz salió más baja de lo normal.
—Estoy jodidamente orgulloso de ti.
Me enderecé un poco, sorprendida por la seriedad de sus palabras.
—¿De mí? ¿Por qué?
Álex soltó una carcajada suave, como si la respuesta fuera obvia.
—Porque hace meses dudabas hasta de venir a entrenar y ahora estás aquí, en plena competición, dándolo todo y dejándome en ridículo con lo bien que lo estás haciendo.
Negué con la cabeza, sonriendo.
—No exageres, llevas todo el rato cubriéndome las espaldas.
—Porque somos un equipo —respondió, y luego me miró directamente a los ojos—. Pero eso no cambia el hecho de que eres increíble, Marti. En serio.
Sentí un calor distinto en el pecho, no de nervios ni de inseguridad, sino de orgullo. Porque esta vez, yo también lo creía. No solo estaba aquí, sino que me lo había ganado. Me había dejado la piel en cada

entreno, había empujado mis propios límites, había peleado por esto. Y estaba disfrutándolo.
Miré a Álex y sonreí.
—No sé qué haría sin ti —confesé en un susurro.
Álex me rodeó con el brazo y me acercó más a él, dejando un beso en mi sien.
—No hace falta que lo pienses, porque no vas a tener que averiguarlo.
Me reí, apoyando la frente contra su cuello, sintiéndome ridículamente segura, como si nada en el mundo pudiera tocarme mientras estuviera así, con él.
—Te quiero —murmuré.
—Lo sé —dijo él, con esa sonrisa que me volvía loca —. Y por suerte para ti, yo también te quiero — y me guiñó un ojo juguetón.
Me reí contra su piel, y nos quedamos así unos segundos, sin prisas, sin que el resto del mundo importara.
Hasta que él habló otra vez.
—Ahora bien, si no te levantas en los próximos tres minutos, me temo que voy a tener que cargarte hasta la pista.
Bufé y lo miré con fingida indignación.
—Tienes suerte de que te quiera, porque si no, ahora mismo te daría un codazo en las costillas.
Álex soltó una carcajada y, mientras lo hacía, sacó el móvil del bolsillo.
—Espera… —dijo, bajando la vista—. Acaban de subir las clasificaciones.
Mi corazón dio un salto.
Él tardó un segundo en encontrar nuestros nombres y, cuando los vio, alzó la mirada con esa sonrisa que ya conocía demasiado bien.
—Cuartos. Estamos dentro.
Me costó unos segundos reaccionar, pero cuando lo hice, sentí la adrenalina estallar de nuevo en el pecho.
—¿De verdad?
Él asintió, dándome un pequeño apretón en la cintura.
—Vamos a la final, terremoto. Terminemos lo que empezamos
Respiré hondo, sintiendo la determinación volver a mí.

Sí. Vamos a terminar lo que empezamos.

39
Más libre que nunca

El tiempo de descanso había terminado. Casi sin darnos cuenta, el reloj había avanzado y ahora volvíamos a la pista, listos para enfrentarnos al último WOD.

El ambiente era aún más eléctrico que antes. Los jueces caminaban entre los atletas repasando normas, el sonido del magnesio deslizándose entre las manos era constante, y el murmullo del público llenaba el recinto. Todo el mundo estaba preparado para el gran final.

Caminé hasta mi barra y la toqué con la punta de los dedos, como si con eso pudiera prepararme mejor para lo que venía. Álex, a mi lado, ajustaba sus muñequeras con calma.

—¿Lista, Marti? —preguntó, girando la cabeza hacia mí con esa mirada de confianza que siempre lograba que me relajara, aunque fuera un poco.

—Lista —dije, aunque no estaba segura de a quién intentaba convencer más, si a él o a mí misma.

Mi mirada se perdió por un momento en las gradas, sin realmente buscar nada. Solo dejé que mis ojos recorrieran la multitud, tratando de calmarme antes de que el WOD empezara.

Y entonces los vi.

Fue como un pequeño choque en el pecho, una sacudida inesperada.

Mis padres.

—Marti, ¿qué pasa?

No aparté la vista de ellos.

—Están aquí —susurré.

—¿Quiénes? —dijo, confuso.

—Mis padres.

Álex siguió mi mirada y enseguida los encontró. Se quedó en silencio un segundo y luego volvió a mirarme.
—¿Quieres que vayamos a hablar con ellos?
Negué con la cabeza. No, no podía. No ahora.
No los había invitado. No les había dicho nada de la competición porque, sinceramente, no pensé que esto les interesara. Sobre todo a mi madre.
Y sin embargo, allí estaban.
Respiré hondo y los observé un poco más. Mi madre, en un sitio como ese. Mi madre, en un recinto lleno de barras, magnesio en el aire y gente gritando como si su vida dependiera de cada repetición. Mi madre, la de los vestidos impecables y los eventos elegantes, sentada en esas gradas metálicas rodeada de camisetas sudadas y termos de proteínas.
No tenía ni idea de qué podía estar pensando. No tenía ni idea de qué la había traído aquí. Pero lo había hecho.
Mi padre, en cambio, parecía completamente metido en la competición. Se inclinaba hacia adelante, siguiendo cada movimiento en la pista, con la expresión de quien intenta entender un mundo completamente nuevo.
Y entonces, algo en mí encajó.
No había pensado en ellos en todo el día. No creía que su presencia fuera a importarme. Pero ahí estaban. Y, contra todo pronóstico, me reconfortaba.
Porque, aunque no entendieran del todo ese mundo, habían venido. Porque, de entre todas las cosas que podían estar haciendo un sábado, habían elegido estar aquí. Viéndome. Apoyándome.
Habían venido por mí.
No me moví. No quería saludarles ni hacer contacto visual prolongado. Si lo hacía, perdería el enfoque. Ya había pasado demasiados minutos procesando su presencia y ahora tocaba lo realmente importante.
Álex esperó unos segundos antes de hablar.
—¿Estás bien?
Giré la cabeza hacia él y le sonreí.
—Mejor que nunca.

Y lo sentía de verdad.
Respiré hondo, apreté los puños y volví a mirar la barra frente a mí.

Último WOD. Final.
El ambiente estaba cargado de tensión. El último WOD. El decisivo.
El que pondría a prueba no solo nuestra resistencia física, sino todo lo que llevábamos dentro.

21-15-9.
Deadlifts – 85 kg para mí, 120 kg para Álex.
Bar Muscle-Ups.

Sabía que iba a ser duro, pero no me imaginaba cuánto.
El pitido del juez nos puso en marcha.
Los deadlifts fueron pan comido.
El peso subía y bajaba con fluidez, como si mis músculos trabajaran en automático. La estrategia estaba clara: yo haría más repeticiones de deadlift para reservar energías por si los bar muscle-ups no me salían, y Álex, que los dominaba sin problema, asumiría más carga en ese movimiento. Veintiuna repeticiones después, solté la barra con control, sintiendo la quemazón en los isquiotibiales, pero sin perder el ritmo.
Respiré hondo y sacudí los brazos, intentando relajar la tensión acumulada. Álex ya estaba en la barra, avanzando con la facilidad de quien ha repetido ese movimiento mil veces. Cuando me tocó el turno, tragué saliva y me sequé las manos en los leggings antes de agarrar la barra.
El momento de la verdad.
Me colgué con determinación. Respiré hondo. Visualicé el movimiento.
Un vaivén. Dos. Explota fuerte. Tira.
Fallé.
Sentí la presión de la barra en mi pecho, pero no llegué lo suficientemente alto. Mis caderas no subieron como debían. Mi cabeza chocó con la realidad en forma de un seco "NO REP" del juez.

Caí al suelo y sacudí las manos. No miré a Álex. No miré a nadie. Solo volví a subirme.
Vaivén. Dos. Explota fuerte.
No rep.
El juez volvió a hacer un gesto con la mano.
Frustración. Esa quemazón en la garganta, ese pánico sordo que empieza a subir desde el pecho cuando el cuerpo no responde.
Quise gritar. Quise maldecir. Quise salir corriendo.
Pero en vez de eso, levanté la vista.
Busqué a Lucas en la grada.
Estaba ahí. Atento. Sabía que lo había visto todo. Sabía que me conocía lo suficiente como para entender lo que estaba pasando en mi cabeza.
Y entonces, sin decir una sola palabra, asintió.
Ese gesto simple pero rotundo.
"Sí puedes."
Mi respiración era un caos, pero no aparté la mirada de él hasta que me giré y encontré a Álex.
Él también me estaba mirando.
Y me conocía tanto como Lucas.
Más.
—Sí puedes, Marti. Sabes que puedes.
No eran palabras de ánimo vacías. No eran para que me sintiera mejor. Eran verdad.
Pero aún así, fallé otra vez. No rep.
El golpe de la frustración fue brutal. Me bajé de la barra y apoyé las manos en las rodillas, sintiendo cómo la rabia, la impotencia y el agotamiento me envolvían.
Me dieron ganas de llorar. De rendirme.
Pero entonces, en un segundo fugaz, mi cabeza se llenó de recuerdos.
Mi primer día en el box.
Mi primera sentadilla con barra, temblorosa y sin confianza.
Las veces que pensé en dejarlo.
Las veces que volví.
Las veces que fallé.

Las veces que lo intenté de nuevo.
Cerré los ojos y respiré hondo.
Y cuando los abrí, la respuesta ya estaba ahí.
Lo iba a hacer.
Me sequé las manos, me subí a la barra y dejé que mi cuerpo hiciera lo que había aprendido a hacer.
Un vaivén. Dos. Explota fuerte. Tira.
Y esta vez, subí.
Lo hice.
El público rugió, o al menos eso creí escuchar entre el latido ensordecedor de mi propio corazón.
La Marta de hace un año jamás habría podido hacer esto.
Pero yo sí.
Me quedé ahí arriba, sin creérmelo del todo. Lo había hecho.
Sentí la textura rugosa del metal bajo mis palmas, el peso de mi cuerpo equilibrado en los brazos y el alivio que recorrió cada músculo al saber que, después de tanto, había conseguido mi primer Bar Muscle-Up en competición.
Pero no había tiempo para celebraciones.
Me solté, cayendo con ligereza sobre mis pies, y escuché a Álex gritar:
—¡Vamos, Marti, sigue! Un par más y cambiamos —escuché a Álex desde abajo, su voz firme pero alentadora.
Intenté ignorar el ardor en mis manos y el nudo en mi estómago. Me colgué de nuevo, respiré hondo y traté de bloquear todo lo demás. Vaivén. Explosión. Subí.
Cada repetición dolía, cada fibra de mi cuerpo me pedía descanso, pero la adrenalina era más fuerte.
Terminamos la primera tanda de 21 repeticiones y volvimos a la barra para los 15 deadlifts. Esta vez el peso parecía el doble de lo que había sido al inicio. Mis piernas ardían, mis manos temblaban, pero sabía que si soltaba la barra por más de dos segundos, me costaría el triple retomarla.
Así que seguí. Una más. Y otra.
Las repeticiones de 15 Bar Muscle-Ups fueron más duras. El desgaste ya se notaba.

Las primeras repeticiones fluyeron mejor de lo que esperaba.
Pero al llegar a la cuarta, mis brazos no respondieron y caí.
No rep.
No me permití frustrarme esta vez. Respiré, reajusté el agarre y salté otra vez.
Vaivén. Explota. Subí.
Cada repetición era un desafío, pero ahora tenía la certeza de que podía lograrlo.
Apenas bajé de la última repetición, Álex me agarró del brazo y casi me arrastró hasta la barra de deadlifts.
Últimas nueve.
Cada tirón era puro instinto. Puro aguante. El cuerpo iba en automático.
Cuando la barra cayó al suelo por última vez, apenas tuve tiempo de sacudir los brazos antes de mirar la barra de dominadas.
El juez nos miró. Nos quedaban segundos para terminar. Era ahora o nunca.
Álex fue primero. Rápido, seguro, como si no sintiera el cansancio.
Yo me colgué justo después.
Vaivén. Explosión. Subí.
Solo me faltaban tres repeticiones.
Mis pulmones ardían. Mis brazos gritaban. Pero ya no podía parar.
Sentí que las manos me fallaban en la última y fallé.
No rep.
Pero ahora no existía la opción de no terminar.
Salté otra vez y, con todo lo que me quedaba, subí. Subí con la última explosión de fuerza, extendí los brazos arriba y el juez gritó:
—¡Tiempo! Se acabó.
Caí al suelo, sin aire, sintiendo que todo a mi alrededor se movía en cámara lenta.
La gente aplaudía. No solo por nosotros, sino por todos los que acababan de dejarse el alma en la pista.
Sentí a Álex caer a mi lado, aún jadeando.
Nos miramos, sin necesidad de decir nada.
Y entonces sonreímos.
Lo habíamos hecho.

Aún no sabíamos los resultados, pero eso no importaba.
Porque, para mí, la victoria ya era mía.
No era un trofeo lo que definía lo que había conseguido. Era el hecho de que, después de todo, había llegado hasta aquí.
Pensé en la Marta de hace un año. La que se sintió fuera de lugar en su primer día en el box. La que se comparaba con los demás y se convencía de que nunca sería lo suficientemente fuerte, lo suficientemente buena. La que tenía miedo de fallar y, sobre todo, de intentarlo.
Esa Marta ya no existía.
La que estaba aquí, sentada en el suelo de la pista con los pulmones ardiendo y las manos temblando de puro agotamiento, era alguien completamente distinta.
Una Marta que se caía, pero que volvía a subirse a la barra.
Una Marta que creía en sí misma lo suficiente como para saber que el fallo no era el final, sino parte del proceso.
Una Marta que no necesitaba la validación de nadie para saber que era suficiente.
Había sido un año de cambios, de altibajos, de decisiones difíciles. Pero ahora, con el sudor pegado a mi piel, con la respiración entrecortada y el corazón todavía acelerado, sabía que todo había valido la pena.
No porque hubiera conseguido hacer Bar Muscle-Ups.
No porque hubiera superado la competición.
No porque mis padres estuvieran allí, mirándome.
Sino porque me sentía orgullosa de mí misma.
Respiré hondo y miré a Álex, que aún estaba sentado a mi lado, con la cabeza echada hacia atrás y los ojos cerrados, recuperando el aliento.
—¿Te das cuenta de lo que hemos hecho? —murmuré, más para mí que para él.
Abrió un ojo, me miró con una media sonrisa y asintió.
—Sí. Y no hablo solo de la competición.
Sonreí también. Él lo entendía. Él siempre lo entendía.
A mi alrededor, la pista seguía vibrando con la energía de todos los que habían dado lo mejor de sí mismos. Gritos, aplausos, abrazos,

felicitaciones. No importaba quién había quedado primero o último. Importaba lo que cada uno había conseguido dentro de esa pista.
Salimos tambaleándonos, con la adrenalina aún bombeando en nuestras venas, y fuimos a encontrarnos con los demás.
Raúl y Carmen prácticamente se nos tiraron encima en un abrazo de grupo desordenado y sudoroso.
—¡Sois unos putos máquinas! —gritó Carmen, con la voz aún entrecortada por el esfuerzo.
—¡Esto ha sido una locura! —añadió Raúl, chocando su mano con la de Álex—. ¿Os habéis visto? ¡Joder, Marta, los BMU!
Me reí, todavía con la respiración descontrolada, y negué con la cabeza.
—Os juro que por un momento pensé que no lo sacaba.
—¡Pero lo sacaste! —intervino Julia, que llegó corriendo desde las gradas, eufórica—. Dios, no sabéis cómo hemos gritado. ¡LUIS CASI SE DISLOCA EL OTRO HOMBRO ANIMANDO!
—A ver… me emocioné.
Lucas llegó detrás de ellos con una sonrisa de pura satisfacción.
—Sabía que podías hacerlo, Marta. Siempre has podido.
Esas palabras me golpearon más fuerte de lo que esperaba.
Porque ahora, por fin, significaban algo de verdad.
Nos abrazamos, nos felicitamos, era un torbellino de euforia compartida. A nuestro alrededor, el resto de atletas hacían lo mismo. En la pista, en las gradas, en cada rincón del recinto, la gente celebraba.
Pero entonces, en medio de toda la emoción, mi mirada se cruzó con la de mis padres.
Y supe que tenía que acercarme.
Respiré hondo y avancé hasta ellos. Mi padre me recibió con una sonrisa cálida, poniendo una mano en mi hombro con ese gesto tranquilo suyo.
—Lo has hecho increíble, hija. De verdad.
—Gracias, papá.
Pero antes de poder procesarlo, mi madre explotó.
Y no de la forma que esperaba.

De repente, su postura comedida, su expresión siempre controlada, se desmoronó como si algo dentro de ella se hubiera roto en mil pedazos.
—¡Dios mío, Marta! —soltó, llevándose las manos a la cara, visiblemente superada por la emoción—. ¿Has visto lo que acabas de hacer?
Me quedé paralizada.
—Mamá…
—¡Es que… es que ha sido increíble! —continuó, aún en shock—. No sé cómo… no sé cómo lo has hecho. ¡No sé cómo tienes esa fuerza, esa determinación!
La vi respirar hondo, como si intentara recomponerse, pero no podía. Porque esto la había desbordado.
Y entonces me miró a los ojos, con algo distinto en la mirada. Algo que nunca había visto antes.
—Nunca he estado más orgullosa de ti. Nunca.
Mi estómago se encogió. No porque no quisiera escucharlo, sino porque nunca había pensado que llegaría a hacerlo.
Y ahí estaba.
Mi madre. La mujer que había pasado toda mi vida empujándome, exigiéndome, esperando más de mí.
Sin exigencias. Solo con orgullo puro, real y desbordante.
Noté cómo la garganta se me cerraba. La emoción me golpeó de lleno.
—Gracias, mamá.
No sé si fui yo quien la abrazó primero o si fue ella, pero nos encontramos en un abrazo fuerte, sincero, como nunca antes.
En ese momento, entendí que no importaba cuántas veces hubiéramos chocado en el pasado.
Porque esto era nuevo. Esto era nuestro.
Y esto también era una victoria.

El bullicio en la pista se fue apagando poco a poco cuando los jueces subieron al escenario. La gente empezó a agruparse alrededor, esperando el anuncio de los resultados.

Miré a mi alrededor. El equipo estaba junto, expectante, aún con el cuerpo agotado pero la emoción en los ojos. Raúl tenía los brazos cruzados, tamborileando los dedos contra el bíceps con impaciencia. Carmen se mordía el labio, como si estuviera calculando posibilidades en su cabeza. Álex tenía su expresión tranquila, esa que decía que aceptaría cualquier resultado porque lo importante ya estaba hecho.

Yo, en cambio, sentía el corazón bombeando en mis sienes.

—En la categoría Scaled Mixto… —comenzó a anunciar la presentadora, con la voz resonando por todo el recinto—. En primer lugar, después de una actuación impecable en los tres WODs, desde CrossFit Titanes… Laura y Sergio!

Los aplausos y gritos llenaron el recinto mientras dos atletas subían al podio con una sonrisa enorme. Se lo habían currado y habían dominado toda la competición. Merecido.

—En segundo lugar, después de una competición impresionante, desde Momentum CrossFit… Raúl y Carmen!

El grito de Carmen me dejó sorda. Raúl la agarró del brazo y la sacudió, incrédulo, antes de fundirse en un abrazo con ella.

—¡QUÉ LOCURA! —exclamó Raúl, aún con la respiración entrecortada.

—¡ESTO ES UNA BROMA! —Carmen se tapó la boca con las manos, con los ojos brillantes de pura emoción—. ¿Hemos quedado SEGUNDOS?

—¡VAMOS, CABRONES! —gritó Julia desde las gradas, aplaudiendo como si le fuera la vida en ello.

Lucas y Luis los vitoreaban, y la ovación de la gente era ensordecedora. Se lo merecían. Lo habían dado todo.

Me giré hacia Álex con una sonrisa, sintiendo cómo la emoción me subía por el pecho.

—Y en tercera posición, completando el podio con un desempeño espectacular y una remontada brutal en el último WOD, también desde Momentum CrossFit… ¡Marta y Álex!

Por un segundo, mi cerebro dejó de funcionar.

No me lo creía.

Miré a Álex con los ojos como platos, buscando confirmación en su cara de que eso había pasado de verdad.
Pero antes de que pudiera reaccionar, Álex ya me había levantado en brazos.
—¡NO ME JODAS! —gritó, sosteniéndome como si no pesara nada.
—¡QUEDAMOS TERCEROS! —chillé, en shock total, aferrándome a su cuello.
Y entonces, sin pensarlo, sin importarnos nada más, nos besamos.
Porque esto era nuestro. Porque habíamos luchado juntos, porque lo habíamos hecho juntos, porque había sido una victoria antes de saber los resultados, pero ahora, además, teníamos un podio.
Cuando nos separamos, aún con la respiración entrecortada, Álex apoyó su frente contra la mía y sonrió.
—Sabía que lo haríamos.
Yo solté una carcajada, con el corazón a mil.
—Nunca en mi vida me había importado tan poco quedar tercera. Él me bajó al suelo, pero sus manos siguieron en mi cintura.
—Pues acostúmbrate, porque la próxima vamos a por el oro. Puse los ojos en blanco, riendo.
—Dame un mes para volver a sentir los brazos y hablamos.
Y así, con el cuerpo destrozado, el corazón acelerado y rodeada de los míos, subimos al podio y me sentí más libre y fuerte que nunca.

40
Las riendas

El box estaba lleno de energía.
Apenas habíamos cruzado la puerta cuando el rugido de aplausos nos recibió. El equipo nos esperaba con los brazos abiertos, listos para celebrar nuestra victoria.
No importaba si habíamos quedado segundos, terceros o décimos. Habíamos llevado a Momentum CrossFit al podio, y eso merecía ser celebrado.
Julia había aparecido con una botella de champán (que seguramente nadie sabía de dónde había sacado), y Luis, a pesar de su hombro lesionado, no dejaba de palmear la espalda de Raúl y Álex con entusiasmo.
—¡Por mis campeones! —gritó Julia, levantando su vaso de plástico lleno de champán—. ¡Por los que han sufrido, sudado y casi muerto, pero lo han petado!
Los gritos y los brindis se mezclaron en el aire mientras la música subía de volumen y el box se convertía en una fiesta improvisada.
Lucas esperó pacientemente a que el bullicio bajara un poco y se colocó en el centro del grupo.
—Escuchadme bien —dijo con su tono de entrenador serio, pero con una sonrisa en los labios—. Lo que habéis hecho este fin de semana ha sido impresionante. Y no hablo solo del podio.
Miró a Raúl y Carmen primero.
—Sois una bestia de equipo. Habéis demostrado que el trabajo constante y la compenetración llevan a resultados reales. Sois puro Momentum.
Carmen se llevó una mano al pecho, como si esas palabras la hubieran noqueado más que los thrusters del primer WOD. Raúl solo sonrió con orgullo.
Entonces, Lucas giró la cabeza y su mirada se clavó en mí.

Noté un nudo en la garganta antes de que hablara.
—Marta… No hay palabras para describir la evolución que has tenido. Cuando entraste por esa puerta la primera vez, dudabas hasta de si podrías con la barra vacía.
Risas. Porque era verdad.
—Pero mírate ahora. Te has ganado cada centímetro de esa barra, cada repetición, cada maldito callo en tus manos. Y más que eso, te has ganado a ti misma.
Los aplausos volvieron a llenar el box. Mis ojos ardían con un cosquilleo incómodo, pero estaba demasiado feliz para evitarlo.
Miré a Álex de reojo, y él ya me estaba mirando con una sonrisa que solo me decía "te lo dije."
—Así que, en nombre de todo el equipo… —Lucas levantó su vaso—. ¡Por vosotros, cabrones!
El brindis se hizo casi ensordecedor.
Bebí un trago y me apoyé contra una de las cajas de salto, aún asimilando todo lo que acababa de pasar. Y entonces, escuché una voz que no esperaba.
—Marta.
Me giré y ahí estaba. Sofía.
Me sorprendió verla allí, no porque no formara parte del box, sino porque… bueno, nunca habíamos sido precisamente amigas y, desde nuestra última conversación, no habíamos vuelto a cruzar palabra.
Ella me miró, sin rastro de la competitividad que solía haber entre nosotras, con una media sonrisa en los labios.
—Quería felicitarte. Vale. Esto era nuevo.
—Gracias —respondí, sin saber exactamente qué esperar.
Sofía inclinó un poco la cabeza, como si estuviera midiendo sus palabras antes de soltarlas.
—Sé que al principio… bueno, no nos llevábamos demasiado bien —dijo, con una risa corta—. Pero si algo ha quedado claro es que te lo mereces. Has trabajado como una bestia y has demostrado que aquí perteneces.
Mi pecho se calentó con una emoción que no supe identificar de inmediato.

Porque esto, viniendo de ella, significaba mucho más de lo que habría imaginado.
—Gracias, Sofía —dije, con sinceridad.
Nos miramos un segundo, hasta que ella asintió y se alejó para unirse al resto.
Me quedé allí, dejando que la sensación de la noche me envolviera. La celebración, la alegría, el apoyo de todos los que habían estado en ese viaje conmigo.
Álex se acercó por detrás y me rodeó la cintura, apoyando su barbilla en mi cuello.
—¿En qué piensas?
Sonreí.
—En lo que he conseguido.
Me quedé un momento en silencio, mirando el box, la gente celebrando, aquellos que un día fueron unos desconocidos y ahora una parte fundamental de mi vida y mi historia.
Y entonces, la pregunta salió sola.
—¿Y ahora qué?
Álex me miró con curiosidad.
—¿Cómo que ahora qué?
Me encogí de hombros.
—Pues eso. ¿Cuál es el siguiente paso? He entrenado meses para la competición, ha sido el mayor reto al que me he enfrentado… y lo hemos conseguido. ¿Y ahora qué toca?
Lucas, que justo pasaba cerca, me escuchó y se detuvo con una sonrisa de lado.
—Buena pregunta —dijo, con ese tono suyo que siempre anticipaba algo importante—. ¿Y ahora qué, Marta?
Fruncí el ceño, confusa.
—Te lo estoy preguntando a ti.
Él se cruzó de brazos.
—Y yo te lo pregunto a ti.
Bufé, pero no pude evitar sonreír. Típico de Lucas.
—¿Es una de esas preguntas filosóficas de coach para hacerme pensar?
Lucas soltó una pequeña risa y negó con la cabeza.

—No hay respuesta correcta, Marti. Lo que toca ahora es seguir creciendo. El límite solo está donde tú te lo pongas.

El CrossFit había empezado como un simple reto, algo que hice casi por impulso, sin tener ni idea de en qué me estaba metiendo. Pero ahora, mirando atrás, entendía que había sido mucho más que sudar, levantar pesas o mejorar mi resistencia. Se había convertido en el reflejo de mi propia transformación.

No era solo cuestión de fuerza física. Cada entrenamiento había sido una lección en sí mismo. Aprendí que la verdadera resistencia estaba en la cabeza, que no siempre iba a ser la mejor, pero que lo importante era seguir intentándolo. Que el esfuerzo no se medía en repeticiones, sino en la determinación de volver al día siguiente, incluso cuando sentía que no podía más.

El box me enseñó a fallar sin miedo. A confiar en mi cuerpo. A dejar de compararme y a enfocarme en mi propio progreso. Pero, sobre todo, me hizo entender que la única persona contra la que competía era conmigo misma.

Durante demasiado tiempo había dejado que las expectativas de los demás dictaran mis pasos: el trabajo perfecto, la imagen impecable, la vida planificada al milímetro. Pero ahí, entre repeticiones fallidas y pequeñas victorias, entendí que no tenía que encajar en ningún molde, que no debía ser perfecta. Solo tenía que ser yo.

El CrossFit me había cambiado, sí, pero, sobre todo, me había ayudado a encontrarme.

Porque ahora tenía el control de mi vida. Y solo yo podía decidir hasta dónde quería llegar.

41
Jodidamente viva

El aire en mi piso estaba denso, pegajoso. El verano en Madrid no perdonaba a nadie.
Pistacho estaba tirado patas arriba en el suelo, buscando cualquier mínima brisa inexistente, mientras yo me abanicaba con una carpeta, sin dejar de mirar la pantalla del portátil.
Era el momento.
El cursor parpadeaba sobre la pantalla del correo, justo al lado del archivo adjunto con el nombre que todavía me daba vértigo leer:
"Más allá del miedo – Manuscrito final."
Tragué saliva.
¿Final?.
¿De verdad estaba terminado? ¿De verdad estaba lista para enviarlo?.
Me eché hacia atrás en la silla, sentí la piel pegajosa contra el respaldo y pasé una mano por mi cara, intentando despejarme.
Porque, aunque había soñado con ese momento desde que me lancé a escribirlo, de repente me parecía aterrador.
Mandar el manuscrito significaba que alguien más iba a leerlo.
Juzgarlo.
Que ya no sería solo mío.
Que podía ser rechazado.
Que podía no ser suficiente.
Pero también significaba que lo había escrito. Que lo había acabado.
Que ya no era solo un archivo en mi ordenador ni una idea difusa en mi cabeza.
Significaba que había cumplido lo que me prometí a mí misma.
Respiré hondo y miré a Pistacho.
—¿Tú qué dices? ¿Le doy a enviar?

Me miró con la lengua colgando, sin moverse un milímetro de su rincón de frescor imaginario.
—Ya. Súper útil tu consejo.
Volví la vista a la pantalla.
Moví el ratón hasta el botón de "Enviar".
Apoyé el dedo sobre el trackpad.
Era ahora o nunca.
Cerré los ojos un segundo, respiré hondo y, sin pensarlo más, hice clic.
El sonido del correo enviándose me pareció el más definitivo del mundo.
Correo enviado.
Parpadeé, esperando sentir algo distinto. Esperando que el suelo temblara o que el universo me enviara una señal de que todo iba a salir bien.
Pero lo que sentí fue algo mejor.
Sentí libertad.
El miedo seguía ahí, las dudas no habían desaparecido por arte de magia. Pero ya no tenían el control. Porque ahora sabía que el problema nunca había sido fallar, sino no intentarlo.
Lo importante no era la respuesta que recibiría. Lo importante era que había llegado hasta aquí. Que, con el miedo y todas las dudas, había dado el paso.
Que era suficiente.
Y lo mejor de todo…
Que esto no era un final.
Era un principio.
Solté el aire en una carcajada, ligera, real. Era verano, hacía un calor asfixiante y yo acababa de enviar mi primer manuscrito a una editorial.
Y nunca antes me había sentido tan jodidamente viva.

42
Juntas

—Sigo pensando que lo peor del verano en Madrid no es el calor.
—¿Ah, no? ¿Entonces qué? —pregunté, mientras intentaba no derretirme en la silla.
—La gente que dice "pero si en agosto se queda vacío." —Julia hizo una pausa dramática, con cara de asco—. Mentira. Lo único vacío es mi cuenta bancaria y mi paciencia para seguir soportando este horno infernal sin perder la dignidad.
Me reí, removiendo el hielo derretido de mi café con la pajita. Siempre era así con Julia. Podíamos estar a punto de tener la conversación más trascendental del mundo y, aún así, ella encontraría la forma de que todo pareciera más fácil.
—¿Entonces por qué no estamos en una isla paradisíaca, en bikini y con un cóctel en la mano?
—Porque, amiga mía, la vida adulta es un engaño —declaró, señalándome con el dedo—. En la teoría, podríamos estar ahora mismo en Maldivas. En la práctica, yo tengo que pagar el alquiler y tú estabas muy ocupada enviando tu puñetero manuscrito a una editorial. —Julia me miró con orgullo, llevando una mano al pecho—. Mi niña, una escritora de verdad.
No pude evitar poner los ojos en blanco, pero sonreí.
—No te rías, ha sido el clic más aterrador de mi vida.
—Ya, pero lo hiciste. Y eso, amiga mía, es lo importante.
—Ya, bueno, ahora queda lo peor —murmuré, jugueteando con la pajita.
Julia frunció el ceño.
—¿Qué puede ser peor que enfrentarse a este calor infernal?
—Esperar la respuesta de una editorial —dije sin dudarlo.
Julia inclinó la cabeza, pensativa, y luego sonrió con esa seguridad que a veces me daba más paz que cualquier otra cosa.

—Vale, tiene sentido. Pero nosotras ya no somos esas que se paralizaban por el miedo. Ya no dudamos. Lo que venga, vendrá. Y cuando llegue, lo enfrentaremos.
Respiré hondo y asentí. Sí, lo había hecho.
Y aunque todavía sentía un cosquilleo de nervios, aunque una parte de mí seguía preparándose para el rechazo, había llegado hasta aquí.
Julia se quedó en silencio un momento, removiendo el hielo de su café como si estuviera organizando sus pensamientos.
—Es una locura pensar en todo lo que ha cambiado este año. Sonreí.
—Sí. Es como si hubiéramos vivido tres vidas en doce meses.
—Totalmente. —Se echó hacia atrás en la silla y dejó escapar un suspiro—. O sea, míranos. Tú, la que hace un año estaba atrapada en un trabajo de mierda y con el autoestima por los suelos, ahora va por ahí mandando libros a editoriales y subiendo a podios de CrossFit.
Me reí, porque, dicho así, hasta sonaba épico.
—Y tú —continué, apoyando los codos sobre la mesa—. Tú también has cambiado mucho.
Julia arqueó una ceja, fingiendo inocencia.
—¿Yo? Pero si yo ya era perfecta.
—Ah, claro. Por supuesto.
Ella se rió, pero noté cómo su expresión se suavizaba.
—No, en serio. Mírate. —Incliné la cabeza—. Hace un año estabas atrapada en una relación que no era para ti.
Su sonrisa se desdibujó un poco, pero no de una forma triste.
—Dios… Iván. ¿Te imaginas que siguiera con él?
—Pues no, porque después de ver la exhibición que hiciste al pillarle, enfrentarlo y largarlo sin un solo drama innecesario, quedó claro que ya no eres la misma Julia de antes.
Ella se quedó en silencio un momento. Luego, suspiró.
—La verdad es que sí. No me di cuenta hasta después, pero cuando pasó lo de Iván… antes, habría intentado buscar excusas. Habría pensado que tal vez estaba exagerando, que tal vez lo había malinterpretado, que tal vez… cualquier cosa.
Me la quedé mirando, esperando a que terminara.

—Pero no lo hice.
Negó con la cabeza y sonrió.
—Porque ya no me conformo con menos de lo que merezco. Y ahí estaba nuestro cambio.
El mío había sido aprender a creer en mí.
El de Julia, aprender a no dejar que nadie la hiciera dudar de su valor.
—Supongo que hemos crecido y madurado —dije en voz baja, sin dejar de mirarla.
Julia bufó.
—A ver, tampoco nos pasemos, que seguimos siendo igual de idiotas.
—Eso es verdad.
Nos miramos por un segundo antes de soltar una carcajada al mismo tiempo.
Y entonces, Julia levantó su vaso.
—Brindemos por eso. Yo hice lo mismo.
—¿Por qué?
—Por nosotras.
Sonreí.
—Y por lo que venga.
Los vasos chocaron con un sonido hueco, pero para mí fue el sonido del cierre perfecto.
Habíamos llegado hasta aquí juntas, como siempre.
Salimos de la cafetería sin rumbo fijo, caminando sin prisa por las calles de Madrid, esas que seguían oliendo a asfalto caliente incluso cuando el sol ya estaba bajando.
Julia y yo siempre habíamos sido de esas que observaban a la gente y se inventaban historias sobre sus vidas. Era nuestro pasatiempo favorito.
—Mira a ese —señaló con sutileza a un chico con traje, móvil en mano y cara de estar gestionando una crisis mundial—. Definitivamente está en una llamada con su jefe y en cuanto cuelgue va a abrir LinkedIn para ver si hay otra empresa que le pague más por sufrir menos.

—Totalmente. Y si no, en tres horas está en una terraza con un gintonic enorme contándole a su amigo lo mal que está el mercado laboral.
Nos reímos y seguimos avanzando, dejando que Madrid siguiera siendo ese escenario perfecto para imaginar historias.
Pero la diferencia era que, esta vez, yo no me imaginaba en ninguna de ellas.
No sentía ese vacío extraño que solía aparecer cada vez que veía a alguien que parecía tenerlo todo. No me preguntaba por qué mi vida no se parecía a las que veía en Instagram.
Porque ahora mi vida era exactamente como siempre había querido que fuera.
—Oye, ¿dónde has dejado a Álex hoy? —preguntó Julia, abanicándose con un trozo de papel que había rescatado del fondo de su bolso, como si eso fuera a salvarla del calor sofocante.
—En casa, haciendo las maletas.
Julia dejó de abanicarse y entrecerró los ojos con sospecha.
—¿Las maletas? ¿Te vas y yo me quedo aquí? Eso sí que no, amiga.
—Me temo que sí, amiga. Lo que vamos a hacer los próximos siete días no incluye a mi mejor amiga.
Julia puso cara de fingida ofensa y se llevó una mano al pecho.
—Serás zorrón… Ahora me da más envidia todavía. No pude evitar soltar una carcajada.
—Nos vamos a Menorca. A tirarnos en la playa, a no hacer absolutamente nada y a disfrutar de la vida. Vaya, la vida que nos merecemos.
Julia resopló, dejando caer la cabeza hacia atrás.
—¿Sabes qué? Me duele. Personalmente.
—Lo sé.
—Mientras tú estás con un cóctel en la mano viendo atardeceres preciosos, yo voy a estar aquí, fundiéndome en este maldito infierno urbano.
—Correcto.
—Eres la peor.
Me encogí de hombros, sonriendo.
—Eso dicen.

Julia suspiró dramáticamente y me miró con fingido desdén.
—Si vuelves más morena que yo, dejo de ser tu amiga.
—Apuntado. Volveré con mi clásico blanco reflectante.
—Mejor.
Nos miramos un segundo y luego estallamos en carcajadas.

Cuando llegué a casa, lo primero que vi fue a Álex, de espaldas, con la cabeza prácticamente metida en el frigorífico, buscando desesperadamente algo de frío.
Sin camiseta.
Con el sudor resbalando por su espalda.
Con el pelo más revuelto de lo normal y esa barba que había descuidado demasiado.
Me quedé en la puerta, en silencio, observándolo.
Ese hombre me quería.
Ese hombre, con su paciencia infinita, con sus manos firmes sujetándome cada vez que sentía que me derrumbaba, con su manera de hacerme reír incluso en los días de mierda…
Ese hombre me elegía.
Y yo lo elegía a él.
Que suerte teníamos.
—Marti, cielo… —su voz salió amortiguada desde el interior del frigorífico—. Definitivamente, hay que mudarnos cuando volvamos de vacaciones.
Me crucé de brazos, apoyándome contra el marco de la puerta con una sonrisa.
—¿Ah, sí?
—Sí. Este zulo será muy bonito, muy bohemio, muy tú… pero no tienes aire acondicionado y, te juro por Dios, no voy a poder soportar un día más aquí.
Cerró la puerta del frigorífico con resignación y se giró hacia mí, secándose la frente con la mano.
Dios. Estaba aún más guapo de frente.
Sonreí con inocencia.
—¿Así que ahora también quieres mudarte conmigo?

—Marta. —Me miró con cara de "no estoy para tus jueguitos ahora mismo".
—Eso suena muy serio, ¿eh? ¿Es esto una propuesta de convivencia?
Álex entrecerró los ojos, evaluándome. Luego, dio un paso hacia mí y me agarró suavemente de la cintura, pegándome contra su cuerpo ardiendo.
—Llámalo como quieras, pero lo único que sé es que no pienso pasar otro verano en este horno sin escapatoria.
Me reí, rodeándole el cuello con los brazos.
—Llevo media hora con la cabeza dentro del frigorífico y aún siento que me estoy asando vivo.
—¿Y qué sugieres entonces?
—Un sitio con aire acondicionado, mínimo un balcón decente y, por favor, un congelador más grande, que el pobre Pistacho y yo estamos en guerra por un hueco en este.
—Pistacho gana seguro.
—Ni lo dudes.
Nos miramos, sonriendo, y él apoyó su frente contra la mía.
—Y ahora dame un beso antes de que me deshidrate.
Sí, esto también era mi victoria.
Él.
Nosotros.

Epílogo

El espacio se inundaba de luz, filtrándose a través de los grandes ventanales del salón. Todo en nuestra casa estaba diseñado a nuestra manera.
Amplio, diáfano, con techos altos y una distribución que daba la sensación de respiro, de hogar, de ser exactamente el lugar donde queríamos estar. Un equilibrio entre lo funcional y lo acogedor.
La madera clara en el suelo contrastaba con los detalles en negro y metal, dándole ese aire moderno e industrial que tanto le gustaba a Álex, pero sin perder la calidez que yo necesitaba en un hogar. Estanterías llenas de libros, cuadros apoyados en las paredes, pequeñas piezas de decoración que habíamos ido eligiendo juntos.
El corazón del piso era el salón, donde una gran mesa de madera servía lo mismo para cenar con amigos que para apoyar maquetas, cuadernos de bocetos y mi portátil lleno de notas desordenadas. Porque en ese espacio, las ideas no tenían límites.
A un lado, el rincón de Álex: su taller.
Un estudio de diseño y arquitectura con su enorme mesa de trabajo siempre cubierta de planos, muestras de materiales, maquetas a medio hacer y herramientas cuidadosamente organizadas. Su lugar, su refugio, su sueño hecho realidad.
Al otro lado, mi pequeño santuario: mi espacio para escribir.
Un escritorio amplio junto a la ventana, donde la luz natural me acompañaba mientras las palabras iban llenando la pantalla. Montones de libretas apiladas, post-its pegados en cualquier superficie disponible y una taza de café que nunca faltaba.
Y en medio de todo eso, Pistacho, reinando sobre el sofá, con su aire de superioridad felina, como si la casa hubiera sido construida solo para él.
Era nuestro hogar.

Un espacio pensado para crear, para crecer, para ser. Para compartir una vida sin perder lo que éramos.
Desde donde estaba, podía verlo inclinado sobre su escritorio, lápiz en mano, con esa expresión concentrada que siempre me hacía sonreír. El ceño ligeramente fruncido, la mandíbula tensa, los dedos trazando líneas precisas sobre el papel.
Me estiré en la silla, dejando que la escena se grabara en mi mente.
Álex levantó la vista y me encontró mirándolo.
—¿Qué pasa?
Sonreí, apoyando la barbilla en la mano.
—Nada, estás muy guapo así de concentrado.
Y, como si nada, hice girar mi silla de nuevo hacia la pantalla de mi portátil.
Pero no llegué a escribir ni una sola palabra.
Cuando quise darme cuenta, Álex ya estaba a mi lado.
Con esa rapidez suya, con esa determinación que no daba margen para escapatorias.
Antes de que pudiera reaccionar, sus manos estaban en los reposabrazos de mi silla, girándome de nuevo hacia él.
—¿Ah, sí? —murmuró con una sonrisa traviesa—. ¿Muy guapo?
Intenté no reírme. Intenté mantener la compostura.
Fracasé.
—Demasiado —admití, sin esfuerzo.
Álex inclinó la cabeza, evaluándome con esa mirada suya que siempre traía consecuencias.
—Mmm. No sé si creerte.
—Tú tampoco necesitas que te lo diga. Ya lo sabes. Se mordió el labio, divertido.
—Bueno, pero me gusta escucharlo.
—Qué sorpresa.
Antes de que pudiera soltar otra broma, sus manos se deslizaron hasta mi cintura y me atrapó suavemente entre sus brazos, con ese gesto que tenía de hacerme sentir que el mundo se reducía a ese instante.
—No me provoques… —murmuré, mi voz apenas un susurro, con los labios rozando los suyos—. Hay que preparar la cena, van a empezar

a llegar.
Lo dije con la firmeza de quien quiere convencerse a sí misma, pero la verdad era que no estaba segura de poder resistirme.
Álex sonrió de lado, sin apartarse ni un milímetro.
—Pero has empezado tú… —murmuró, su aliento cálido contra mi piel.
Sentí cómo su agarre en mi cintura se apretaba ligeramente, su mirada fija en la mía, desafiándome a seguir con mi supuesta determinación.
—No sé de qué hablas —intenté decir con inocencia, aunque la sonrisa que luchaba por aparecer en mis labios me delataba.
—Ah, no… —ladeó la cabeza, fingiendo pensar—. Primero me miras como si fueras a devorarme con los ojos, luego me dices que estoy guapo y ahora quieres que me haga el distraído.
Solté una pequeña risa, apoyando las manos en su pecho, intentando apartarlo, aunque sin muchas ganas de que lo consiguiera.
—Lo que quiero es que vayamos a la cocina antes de que esto termine con nosotros dejando a todo el mundo sin cena.
—Podría haber cosas peores —replicó con un guiño.
Puse los ojos en blanco, pero me separé de él antes de que pudiera seguir tentándome.
—Si consigues controlarte y ayudarme a preparar la cena, tal vez luego te recompense.
Álex soltó una carcajada y, sin dejar de sonreír, me dejó ir.
La mesa estaba llena. De comida, de copas medio vacías, de platos desordenados y de pequeños gestos que contaban historias sin necesidad de palabras.
Carmen reía con la cabeza echada hacia atrás, con esa risa suya contagiosa que siempre terminaba arrastrando a todos los demás. Luis gesticulaba con entusiasmo mientras intentaba contar alguna anécdota entre bocados, y Raúl, con su sonrisa relajada, asentía como si ya supiera cómo iba a acabar la historia.
Lucas, desde el otro lado de la mesa, observaba la escena con esa expresión tranquila, de quien disfruta viendo cómo su gente está

exactamente donde debe estar. El mismo Lucas que un día me miró y me dijo que podía más. Que siempre podía más.
Sonia se acomodaba en su silla, con una copa en la mano y esa mirada cómplice que compartíamos desde que dejamos de ser solo compañeras de trabajo para convertirnos en aliadas de vida.
Y Julia… Julia brillaba.
Con los ojos chispeantes, con la confianza de siempre pero con algo más. Con la seguridad de quien ha cerrado capítulos y ha empezado otros nuevos. Su nuevo novio estaba sentado a su lado, la observaba con una mezcla de fascinación y diversión mientras ella hablaba, como si aún no pudiera creerse que había conseguido enamorar a alguien como ella.
Álex, a mi lado, con la mano descansando sobre mi pierna de manera distraída, disfrutando del momento.
Risas. Brindis. La calidez de saber que estaba rodeada de los míos.
De la gente que había estado en cada paso de mi camino.
De la gente con la que quería seguir caminando.
Me apoyé en el respaldo de la silla, dejando que la escena se grabara en mi mente.
Felicidad.
Eso era aquello.
Sonreí.
Y, sin pensarlo más, lo solté de golpe, sin rodeos.
—Ya he empezado mi segunda novela.

Agradecimientos

Llevaba años con la idea rondándome la cabeza: dar forma a todas esas historias que siempre he imaginado. Y, aun así, todavía no me creo que esté escribiendo los agradecimientos de mi primera novela. Parece un sueño.

Sin duda, ha sido uno de los proyectos que más ilusión me ha hecho materializar. Han sido meses de trabajo, de dudas, de volver sobre lo escrito mil veces… pero también de descubrimientos, de dejarme llevar y entender que la única barrera que existía era yo misma. Me siento profundamente orgullosa de haber superado mis miedos y haberme permitido seguir aquello que me hace feliz y me llena el alma.

Quiero empezar agradeciendo a mis padres, por no haber sido nunca un obstáculo, por acompañarme siempre en mis sueños y metas, por impulsarme a ser mejor y por estar orgullosos de mí sin juicios ni condiciones.
Mención especial a mi madre, lectora cero de esta novela, que me ha dado los mejores consejos y cuya visión ha sido imprescindible. Gracias por todo, mamá. Soy lo que soy gracias a ti.

A mi hermana, por ser también lectora cero y editora (sin ser oficialmente ninguna de las dos cosas). Siempre has sido un ejemplo para mí, y es un regalo poder compartir sueños, retos y locuras contigo.

A Tus, mi compañero de vida. Gracias por estar siempre a mi lado, por ser trampolín, red y motor. Por creer en esta locura desde el minuto cero, por no juzgarme nunca y por confiar en mí incluso mucho más de lo que yo misma lo hago. Gracias por haber sido mi

“editor” (aunque tú tampoco tuvieras ni idea de eso), por leer algo que ni siquiera iba contigo y hacerlo con una implicación y una entrega que solo tú sabes tener. Gracias por las alas. Y por ser, siempre, el mejor equipo.

A María, mi luz, que ha sido inspiración y la mejor lectora cero que podría haber soñado. Gracias por tu sinceridad, por tus consejos, por cada anotación con cariño. Ojalá este proyecto encienda esa chispa que necesitas para lanzarte tú también. Estaré a tu lado cuando lo hagas.

A las Morsis, por ser también inspiración, por estar ahí, por ser sostén y alegría en todas sus formas. Gracias por creer siempre en mí. Siempre seréis mis personas.

A Epagymbox, por convertirse en mi espacio seguro. Por ayudarme a encontrar y construir la mejor versión de mí misma. Por crear un sitio donde los límites no existen y los miedos se transforman. Esta historia, sin duda, nace —en parte— gracias a vosotros.

Gracias también a todos los que, sabiendo de este proyecto, no habéis dudado ni un segundo en animarme, en apoyarme, en decirme que sí, que yo podía.

Y, por último, gracias a ti. Sí, a ti, que has llegado hasta aquí. Que has comprado esta novela, la has leído hasta el final y has compartido este viaje conmigo.
Espero de corazón haber sido capaz de emocionarte, inspirarte y dejarte alguna pequeña huella. Ese siempre fue mi objetivo.

Gracias por confiar en mí y por apostar por este proyecto. Esto, también, es para ti.

¡Nos leemos pronto!



Soy Ana Belarte, nací en 1995 y vivo en Girona.

Diseñadora gráfica de profesión, soñadora por naturaleza. Des- de pequeña he vivido con la cabeza llena de historias que inventaba en silencio, como si fueran mundos paralelos en los que refugiarme. Siempre supe que, algún día, me atrevería a darles forma y conver- tirlas en palabras. A los treinta, por fin, he dejado de soñarlas para empezar a escribirlas.

Y esta es mi primera novela, el principio de algo que llevaba de- masiado tiempo queriendo hacer.

Me encanta la pasta (cuanta más, mejor), los días tranquilos que huelen a café recién hecho y la compañía de los míos y de mis dos perros, que siempre están cerca, como si supieran que su presencia me ayuda a escribir mejor.

Este solo es el comienzo, y me encantará compartirlo con vosotros. Podéis encontrarme en redes como @ana.belarte, donde iré dejando trocitos de lo que escribo —y un poco de mi mundo también.





¿Te ha gustado 'Más libre que nunca'?

¡Pues no te vayas todavía! Si quieres ser de los primeros en enterarte de todo lo que tengo prepara- do (y créeme, tengo muchas ideas en la cabeza), y de avances exclusivos, solo tienes que escanear este QR.

¡Nos vemos en la próxima historia!