

DESCUBRE
POR QUÉ TIENES
ESTE LIBRO
EN LAS MANOS

LOS NIÑOS

EN PATINES

DE TRES

RUEDAS SE

REÍAN

DE MÍ

AL OTRO LADO

Cuando era niña, la Mamma solía decirme frases que a mí me sonaban como pequeños poemas, o como líneas de películas un poco cursis, o como tesoros que me estaban siendo entregados. “Mi amor, tú eres mi diamante eterno”, me decía. “Naciste para cosas grandes, mi cielo, que nunca se te olvide”, decía. “Tú eres como la princesa del guisante”, repetía.

Siempre creí que aquello de la princesa del guisante significaba que yo era única, magnífica, memorable, merecedora de todo lo mejor. Ahora sé que significaba que yo era sensible. Que soy sensible. Demasiado sensible. Que ando medio rota. Que lloro y lloraba por todo y por nada, o que no lloro nunca y después exploto un día sentada en la esquina de la cocina cuando ya es muy tarde y poco puedo hacer para reversar el caudal de lágrimas incontenibles.

Por eso, cuando me encontré arrinconada en la oficina estéril y antiséptica de una psiquiatra desconocida que me miraba con cara de lástima y preocupación al mismo tiempo, pensé que era muy tarde. Que no había entendido a tiempo la metáfora de esa princesa que no era capaz de dormir bien porque tenía un guisante debajo de diecisiete colchones tallándole la espalda. Que la Mamma, sin saberlo, había encontrado la manera más dulce de decirme desde niña lo que la psiquiatra trataba de explicarme en ese momento: “Tiene trastorno de ansiedad generalizado, agudizado por un trastorno de pánico con

agorafobia y trastorno de fobia específica”. Quise preguntarle si estaba loca, pero me di cuenta de que era una pregunta ridícula. Claro que estaba loca. No era capaz ni siquiera de aguantar esa cita médica sin sentir ganas de salir corriendo.

Lo que vino fue un infierno. Mi propio infierno. La psiquiatra antiséptica me mandó unos medicamentos que tardaban dos semanas en actuar. “Es probable que se sienta un poco mal al comienzo, pero eso es normal”, me dijo. “Va a mejorar pronto”. Sin duda estaba siendo optimista cuando dijo “pronto” y “un poco mal”. Sentí que me moría. Sentí que mi cabeza dejó de ser mía para pertenecerle a alguna cosa sombría, negra, que insistía en que la vida así no tenía ningún sentido, que lo más sensato era desembarazarme para siempre de esa sensación de desasosiego que había cultivado dentro de mí desde siempre y a la que ahora la psiquiatra llamaba “Trastorno de ansiedad”. Que iba a terminar encerrada en un psiquiátrico, sola y loca.

Entonces yo, enterrada entre las sábanas de mi cama –mi fortaleza– pedía que cerraran con seguro las ventanas, no fuera que esa oscuridad mórbida decidiera tirarse por una de ellas. Como una medida de seguridad, decía yo. Ciérralas tú, me dijeron. No, yo no las puedo cerrar porque si me acerco a una ventana me tiro. Y me miraban raro. ¿Cómo es que yo, que siempre me había visto tan normal y alegre, ahora hablaba de cerrar ventanas para no tirarme? Mis amigos no entendían. Mi novia no entendía. ¿Cómo explicarles que me había esforzado demasiado tiempo por mantenerme unida y que esta era parte de mi verdadera naturaleza?

Me sentí sola, abandonada en un terreno salvaje donde mi enfermedad era sólo visible para mí. Los demás solamente veían a alguien con ojos somnolientos. Yo me sentía como una persona con una enfermedad terminal. “¿PERO ES QUE NO VES QUE NO ESTOY BIEN?”, llegué a gritar.

No, no se veía.

Saqué fuerzas no sé de dónde. De partes de mí que desconocía hasta ese momento, no porque fueran invisibles sino porque yo no me esforzaba en reconocer su existencia. Pero ahora era cuestión de vida o muerte. Logré pararme de esa cama con mucho esfuerzo, tratando de volver a armar las líneas del mundo que se habían desdibujado por completo. Fui adonde la psiquiatra una vez por semana todas las semanas por cinco meses. La recepcionista, una mujer dulce de pelo negro, negrísimo, me saludaba diciendo: “¿Y hoy vino sola, señorita Amalia? ¿No hay nadie que la acompañe?”. “No estoy tan mal”, me daban ganas de decirle. O: “Es que la gente no entiende cuán enferma me siento”. O: “Señora, yo sé que estoy medio loca, pero sigo siendo yo, o al menos eso creo”.

La psiquiatra me mandaba a hacer “ejercicios” que en realidad eran advertencias: “Si usted no hace esto, niña, se va a chalar”. Los “ejercicios” consistían en parar el ciclo mortal de la acumulación de evasiones. Es decir, tenía que obligarme a cruzar la calle, obligarme a salir de la casa, obligarme a ir a trabajar. Lo de cruzar la calle era lo más risible y al mismo tiempo lo más doloroso. Me

tocaba pararme en un extremo de la avenida Séptima los domingos a las diez de la mañana, mientras había ciclovía (es decir que el tráfico pasa solamente por un carril, mientras que por el otro hay gente demasiado alegre en shorts, bicicletas o patines disfrutando de un paseo dominical), para tratar de cruzar la calle. Y no podía. Me sentía paralizada. Hacía intentos y me devolvía como si del otro extremo de la calle lo que existiera no fuera un semáforo y una acera, sino mi propia muerte. Mientras la gente veía uno o dos carros que pasaban inofensivos, yo veía monstruos metálicos diseñados para asesinar personas embistiéndolas sin clemencia. Se me salían las lágrimas cuando lograba verme a mí misma desde afuera: una mujer fuerte, completamente encarcelada y minimizada por un miedo fantasma que no le estaba causando ninguna amenaza real.

Los niños en patines de tres ruedas se reían de mí.

Pero persistí y crucé esa calle. No una, sino muchas veces. Y una vez lo logré tuve la intuición de que cruzar calles no iba a solucionar realmente nada, no de fondo. Que el problema era más grande y hondo que eso, que no era sólo deshacerme del guisante sino ser sensible y sobrevivir en el intento, y que mi ansiedad no se solucionaba solamente con exposiciones o medicamentos o higiene del sueño, sino escarbando, hablando, haciendo terapia.

Llamé a mi psicóloga de siempre. Comencé a hablar con ella por Skype. Comenzó la magia. Fueron las primeras sesiones en las que discutimos los síntomas puntuales

de la ansiedad y sus efectos emocionales en mi vida, después ese tema desapareció por completo. Comenzaron a desenterrarse mis dolores como zombis de cementerio. Miedosos y feos aparecían uno detrás del otro para empujarme cada vez más adentro del ojo del huracán. Pero paradójicamente me sentía tranquila en la mitad de esa tormenta emocional. Entendí que sentir es sanar. Así que habité esas tristezas sin vergüenza. Sentí en toda mi piel el dolor que me tragué cuando me dijeron que era adoptada. Sentí el abandono que mi “configuración psicológica infantil” percibió en ese momento. Sentí el miedo a que se repitiera una y otra vez en mi vida, a que yo estuviera condenada hasta el fin. Contemplé el pánico que le tengo desde siempre a la soledad, a la idea de perder a mi mamá o a la Mamma. Aferré con fuerzas el dolor penetrante y sordo de perderla, de saber que ya no estaba. Hice eso con muchos de mis dolores de manera cruel y meticulosa y delicada. Los atravesé. Los mire a los ojos. No esquivé ninguna de sus partes, recorrí todas sus esquinas y sané. Y desapareció la ansiedad, se fue la oscuridad de mi pecho y volví a ver la vida con todas sus formas.

“Es hora de resignificar mi vida”, dije en una de esas sesiones. Y mi psicóloga me dijo: “Escribe eso y cuélgalo en la pared”. Y yo le dije que sí pero no lo hice.

En vez de eso escribí este libro.

