

Mudanza

Alejandra G. Remón



Mudanza

Alejandra G. Remón

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Alejandra G. Remón, 2024

Ilustración y diseño de cubierta © Júlia Gaspar www.juliagaspar.com

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Lunwerk es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avenida Diagonal, 662-664 – 08034 Barcelona

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 – 28027 Madrid

lunwerk@lunwerk.com

www.lunwerk.com

www.instagram.com/lunwerk

www.facebook.com/lunwerk

www.twitter.com/Lunwerolibros

Primera edición: junio de 2024

ISBN: 978-84-19875-40-2

Depósito legal: B. 21.276-2023

Imprime: Liberdúplex

Impreso en España – *Printed in Spain*



Ayer por la noche opté por no poner la alarma en el viejo reloj que descansa sobre la mesita próxima a mi cama coronando una torre de libros que pretendo leer en algún momento al completo y que, hoy por hoy, utilizo como somníferos naturales en un acto de premeditada y absurda rebeldía.

«Mañana es domingo y no tengo ningún tipo de plan excepto respirar. Puedo aprovechar para dormir plácidamente hasta la hora que sea», pensé.

Me encontraba tan cansada, mental y físicamente, que supuse que lo correcto sería dejarme llevar y disolverme sobre las sábanas sin que nada me perturbase tras el amanecer.

Mi intención inicial era vivir durmiendo, adormecer mi cuerpo y despertar reinventada, renacida, como un ave Fénix. La segunda, que en realidad era la más importante, consistía en encontrar la excusa perfecta para robarle algunos minutos al día. O unos cuantos. Los suficientes para ahorrarme lucidez y cordura, y poder deshacerme de la necesidad de prestar atención a mi presente, a mi implacable realidad. Como un intento algo torpe de supervivencia.

«Si consigo ahorrarme unas horas de desidia, estupendo», supuse mentalmente. «Mientras se duerme, no se piensa. ¿No?...».

Aquella idea nocturna tan prometedora consistía en levantarme a media mañana, nada demasiado arriesgado e inviable, y poder tomarme las cosas con calma, sin agobios.

«Cuando despierte, me prepararé un desayuno sabroso y saldré al jardín a tomarme un café tranquilamente junto a un libro hasta que el calor se haga insoportable...».

¿Acaso existe un plan mejor?

Estoy de vacaciones y no hay trabajo, problema u obligación que atender. ¿Cómo no aprovechar esta situación tan insólita? Debo darme una tregua, ir despacio y empezar a construir los cimientos de una nueva versión de mí, una contemporánea y saludable. Una que tantas veces he imaginado y descartado por considerarla inviable, adoptando algunas de esas rutinas matinales que se dice que son beneficiosas para nuestro organismo y espíritu y que rara vez pongo en práctica.

«Después puedo empezar a escribir un diario de agradecimiento o salir a pasear o ponerme a meditar... O darme un baño hasta que los dedos de los pies se me arruguen totalmente».

Esto último me resultó bastante atrayente. Me convenció por completo.

«Mañana empiezo», sentenció mi cabeza.

Sin embargo, todo lo que imaginé esta noche pasada se ha ido al traste, porque me he despertado de manera natural a eso de las siete de la mañana, como suelo hacer habitualmente.

Nuestro cerebro es un esclavo de las rutinas, le producen bienestar y, aunque yo haya considerado que lo más apropiado en estos momentos sea mantenerlo desconectado el mayor tiempo posible, él ha decidido por mí.

Otro que decide por mí.

«No me lo puedo creer. ¿Qué hago ya despierta a estas horas? ¿Por qué no puedo volver a dormirme? ¿Qué voy a hacer con tanto tiempo libre?».

No debería quejarme por despertarme temprano una mañana de domingo, aunque me encuentre agotada. No sé de qué me sirve. Puedo descansar más tarde, no hay mucho más que hacer. Aunque quizá sea por eso. Por lo general, sólo nos quejamos de las cosas cuando no tenemos ninguna ocupación y mucho tiempo diáfano por delante. Supongo que esta insatisfacción surge porque este periodo estival tiene un sabor un tanto forzado para mí. Es un poco engañoso. Esta pausa no estaba en mi agenda ni en mis planes, y debo añadir que hay muchas sensaciones salpicando mi interior que me impiden concentrarme en alcanzar esa languidez etérea que acompaña a los días de descanso. Esa laureada lentitud. Ese sosiego. Ese clímax de la despreocupación...

Porque nada ha salido como planeaba.

No del todo. Sólo un poco.

No lo sé, me duele la cabeza.

Esta mañana, cuando he abierto los ojos, la habitación se encontraba inundada por esa despejada luz matinal, si acaso interrumpida por el vuelo de alguna golondrina, que suele acompañar el despertar de cualquier princesa de cuento; por ese resplandor que desprende el cielo un día cualquiera de pleno verano. Un día cualquiera de un mes de julio como este...

La llenaba esa claridad que permite verlo todo con ajustada nitidez y enfoque cuando se pretende hacer una fotografía, pero que resulta casi cegadora para unas pupilas adormecidas y unos párpados hinchados de tanto llorar.

—Ay, no. Pero ¿y esta luz? Pero... ¿qué hora es? —he balbuceado entre las sábanas—. No... No me quiero levantar todavía...

Siempre tengo la costumbre de bajar las persianas antes de irme a dormir, pero ayer no me quedó más remedio que acostarme con las ventanas abiertas, debido a las altas temperaturas. Fue un intento de atrapar esa ligera brisa nocturna que convierte mi habitación en un lugar más amable, cómodo y menos agobiante; un espacio habitable en el terreno de los sueños. Sin embargo, no tuve en cuenta que la luz del amanecer actuaría como un despertador natural para mi sistema nervioso. Un despiste, por mi parte.

Después de unos escasos segundos de indecisión, en los que he vacilado entre levantarme o intentar buscar una postura que me proporcionara algo de penumbra, con la almohada a modo de muro de contención entre la ventana y mis ojos, he terminado saltando de la cama. No ha pasado mucho tiempo.

Remolonear entre las sábanas una vez que mi organismo parece haber encendido sus interruptores no es algo común en mí. No me agrada. Normalmente, no lo hago ni cuando estoy enferma..., y mucho menos si no tengo compañía para acurrucarme contra su espalda, darle un beso de buenos días y realizar otras actividades.

—Cariño, yo ya estoy despierta... ¿Y tú? —He sugerido más de una vez.

—No del todo, pero si quieres despertarme tú...

En ese caso, sí. Si existe la posibilidad de revolver las sábanas apasionadamente, sí. Ahí hago la excepción que confirma mi regla y, tratándose de algo extraordinario y divertido, procuro prolongarlo más de la cuenta... Al final, mis reglas son mías y las manejo como me apetece. En el alto tribunal de mi conciencia, siempre voy a resultar absuelta en temas carnales. En los demás aspectos, suelo encargarme de considerarme culpable, lamentablemente, así que aprovecho la coyuntura y me dejo llevar. Es imposible ser coherente todo el tiempo.

Con toda esa luz directa salpicando todos los rincones, y sin excusa pasional de por medio, no me siento capaz de mantenerme en posición horizontal. La fuerza de la gravedad me incomoda cuando estoy tumbada y soy consciente. Me sucede lo mismo en la playa, cuando intento broncearme. Me termino aburriendo.

Además, nunca me ha resultado sencillo permanecer alestargada en lugares iluminados. Es algo realmente imposible. Mi cerebro se despereza fácilmente ante el mínimo rayo de luz que se cuele por cualquier rincón. Por eso, me asombra la habilidad de ciertas personas para dormir en cualquier lugar y a cualquier hora del día, como los koalas.

Y de los sonidos... Mejor ni mencionarlos. Impensable.

Soy de sueño ligero, demasiado ligero.

Siempre digo que no duermo, que mi cuerpo nunca llega a apagarse del todo... Más bien se ralentiza y permanece en modo espera, como ese piloto rojo de la tele que suele estar siempre iluminado. Siempre dispuesto y disponible. Parece que no se inmuta y, sin embargo, está en servicio, en *stand-by*. Sigue consumiendo energía aunque finja desconexión. No sé. Yo pensaba que esto de estar siempre alerta sólo les sucedía a las madres y a las personas a las que se les ha ido de las manos el consumo de estupefacientes... Y yo no formo parte de ninguno de los dos grupos, hoy por hoy.

Me sucede desde la infancia.

A veces, mientras duermo, tengo la sensación de que mi materia sigue presente y consciente sobre lo que la rodea, salvo que con los ojos cerrados. Parece que no estoy, pero estoy. (En ocasiones me he visto practicando desconexión mental al contrario, con los ojos abiertos, mientras permanecía rodeada de personas que mantenían conversaciones mediocres y carentes de interés. Parece que estoy, pero no estoy).

Creo que podría contar con los dedos de una mano las veces que he llegado a dormir profundamente alcanzada la edad adulta y sin alcohol o relajantes musculares de por medio. Siempre existe o encuentro algo perturbador con forma humana, animal o atmosférica que merece mis atenciones...

Así que, ¿profundamente? Muy pocas. Y menos ahora que mi cabeza está en pleno estado de agitación, preocupada por lo que ha sucedido y lo que pueda llegar a ocurrir los próximos días.

Y ansiosa. Y un poco inquieta... Y triste.

«Agh».

No es que me agrade regodearme especialmente con mis estados melancólicos ni con la retórica del dramatismo, al contrario; pero es lo que hay. Hace unos años, intentaba sobrepasarlos de puntillas y no darles demasiada importancia, ya que me desgastan y me dejan totalmente abatida. Ahora los afronto en la medida de lo posible.

Ya no huyo más.

Lo que sucede es que, me guste o no, estas emociones son algo que debo transitar si pretendo que no se me adhieran en lo más profundo. No me sirve de nada camuflarlas; no quiero de esas piedras. Deshacerme de ellas es cuestión de tiempo y voluntad, y creo que tengo ambas cosas.

No sé qué sería de mí en otro contexto cultural en el que debiera reprimir estos sentimientos. Explotaría por alguna parte.

¿Para qué reprimirlos? Paso.

¿Por qué tenemos tanto miedo a localizarlos y a hacernos partícipes de ellos? ¿Por qué los silenciamos y no los compartimos con el resto? ¿Por qué nos intimidan? ¿Acaso debemos demostrarnos algo? ¿Acaso nos creemos más fuertes por saber maquillar nuestra realidad?

Nada de eso. La vulnerabilidad no es débil, es heroica.

Yo soy sensible pero no cobarde... Poseo la capacidad de asumir errores y asumir mi responsabilidad, después de tantos años. He evolucionado. Eso me han dicho. Por prueba y error y por terapia.

No huyo de mí. No.

Simplemente sucede que mi vida está del revés ahora mismo. Lo está, aunque me dé pereza admitirlo. Y yo, con ella. Hasta que deje de girar esta espiral, así estoy.

Sólo ha transcurrido algo menos de un mes desde que todo sucedió. Es muy reciente. No puedo ignorarlo aunque lo haya intentado. Es lógico que esta situación me duela. Lo anormal sería encontrarme indiferente ante las circunstancias. Esto es lo que hay.

Lo único que me reconforta es pensar que una claridad parecida a la que ha interrumpido mi vigilia penetrará e iluminará también mi mente. Tarde o temprano. Sin alarma.

Y me deslumbrará por completo.

—Persevera, Fabiola. —Me he dicho frente al espejo—. Esto también pasará.

Me encuentro desanimada, abatida, y al desgaste físico y mental que sobrellevo, algo habitual en la vida adulta, lamentablemente, hay que sumarle todo lo vivido durante esta noche.

La madrugada ha sido algo incómoda y discontinua, densa e insoportable, hasta perturbadora a ratos, porque no he logrado conciliar el sueño de manera uniforme. A pesar de haberme acostado a una hora inusualmente tardía y de haber tomado una pastilla homeopática a base de melatonina, me he desvelado un montón de veces.

«¿Por qué no me hace efecto? ¿Tan nerviosa estoy? ¿Y si me tomo otra?».

Este compuesto natural debería haber sido suficiente para convertirme, en cuestión de minutos, en un mueble sobre el colchón, como ha sucedido en otras ocasiones. Suelo caer desplomada en el sueño tras su ingesta. Sin embargo, al observar su ineficiencia y encender la luz de la lámpara de noche con la intención de engullir una segunda dosis, he comprobado en el envase que hacía tiempo que había pasado la fecha de consumo. De ahí que hubiese surtido en mí los mismos efectos que una tila, es decir, escasos, por no decir nulos.

Debería haber comprobado la fecha antes, pero soy un poco despistada para esas cosas. Para demasiadas, en realidad.

«Y ahora, ¿qué hago? ¿Si me tomo varias para compensar la ineficiencia de sus efectos, me sucederá algo?».

Ya había intuido que esta noche no me resultaría fácil arrojarme a los brazos de Morfeo, pero he preferido mantener la calma, intentar relajarme y no complicar mi existencia por una absurda imprudencia. ¿Y si no vuelvo a despertarme nunca más?

He imaginado los titulares de los periódicos al día siguiente: «Hallada una joven convaleciente en su casa tras una ingesta masiva de pastillas de melatonina caducadas». Un despropósito.

Bajo la escasa repercusión de esta sustancia y mi incomodidad mental, el periodo de descanso nocturno ha sido un jardín sembrado de sueños confusos y desconcertantes con apariencia realista.

Por ellos se han asomado personas importantes del pasado y vivencias concretas algo desdibujadas. No he sido capaz de reconocerlas muy bien. He podido intuirlos, sé que han sucedido, sí, aunque el área de la corteza cerebral que utilizo para almacenar los acontecimientos oníricos debe ser demasiado frágil y superficial y no acierto a precisarlos. Una pena.

No suelo recordar casi nada de mis sueños al despertar, mucho menos pasadas unas horas... A no ser que estos hayan sido perturbados por un suceso externo, como un despertador o un manotazo, entonces sí. Esto es algo similar a lo que me ocurre con las razones para no volver a hablar con ciertas personas: que me tomo tres copas de vino, se me olvidan y les cuento todo.

Lo mismo sucede con todo aquello que me ha causado algún tipo de trauma, se me olvida hasta que una situación incómoda lo devuelve a la superficie. Eso dice mi terapeuta.

—¿Traumas? ¿Crees que tengo alguno más de los que ya vienen de serie al poner un pie en este planeta? No creo haber experimentado nada fuera de lo común. Bueno, todos hemos vivido alguna situación poco amable en el pasado. ¿Pudiera ser la separación de mis padres? Es posible, pero no lo viví con dolor, sólo con extrañeza.

—Fabiola, ¿cómo es posible que no recuerdes nada de tu infancia? ¿No te genera incomodidad? —Mi terapeuta en varias ocasiones.

—Pues no lo sé. ¿Será porque apenas tengo fotografías de entonces? ¿Será que tengo mala memoria en general o que no presto demasiada atención? ¿Será que mi cerebro se sobrecarga de información y no sabe elegir? Ten en cuenta que ya en mi infancia mi madre me daba suplementos alimenticios para fomentar mi escasa retención cognitiva... Sin mucho éxito. Alguna cosa sí recuerdo, pero es aleatoria.

—¿Crees que te sucedió algo que no quieres contarme?

—Mmm... No... No hay nada lo suficientemente trágico como para tenerlo en cuenta. Lo único que me pasa es que así, en frío y sin que haya sucedido algo importante que me lleve a traer estos recuerdos al presente, no soy capaz de revivir nada.

¿Para qué? Imagino que, de no usarlos, me he deshecho de ellos o los he escondido.

—Entiendo, Fabiola. Ya veremos este tema más adelante, entonces. Reconocer nuestro pasado es muy importante para comprender el presente.

—Supongo, pero si no es absolutamente imprescindible... Espero. Tengo miedo de encontrar algo que me desequilibre aún más.

Creo que proceso tantos estímulos que mi cerebro no puede contener todos los datos. Voy descartando o almacenando lo antiguo en cualquier parte a medida que llegan nuevos asuntos, en una especie de «economía circular de los recuerdos»: los experimento intensamente, los aprovecho y, cuando ya no son útiles, los descarto y sólo vuelvo a ellos si se pueden reutilizar. Algunas personas hacen exactamente lo mismo, pero con los sentimientos de otras, en una «economía circular de las relaciones». Así es como resumo yo esos vínculos del «usar y tirar».

Soy muy práctica.

Con tanta actividad cerebral nocturna, me he seguido desvelando en varias ocasiones. En otra de ellas estaba empapada en sudor y muerta de sed, como si hubiera terminado de correr una maratón hacia ninguna parte o volviese de alguna fiesta. Lógicamente, bajo esta sofocante y molesta sensación, no me ha quedado más remedio que levantarme y bajar a la cocina para buscar un vaso de agua.

No sé qué hora era exactamente. No acostumbro a mirar el reloj de madrugada para no obsesionarme con sus cifras. Ya lo estuve durante muchísimo tiempo.

«Uff. Qué pereza tener que bajar hasta la cocina. ¿Por qué siempre se me olvida dejar a mi alcance una botella de

agua? Todas las noches me sucede lo mismo», me he recriminado mentalmente.

Tener que desplazarme tantos metros para realizar algo tan sencillo como hidratarme es una de las pequeñas desventajas de vivir en una casa de doble altura —a menos que cuentes con un mayordomo, unos padres o una pareja muy complaciente—. He notado que, al vivir en un espacio con dos plantas, siempre que estoy arriba necesito algo que se encuentra en el piso de abajo, y viceversa. Nada suele estar en el mismo nivel del mar que tú... Y así, paso el día subiendo y bajando escaleras.

De todas formas, reconozco que la arquitectura de esta casa en doble altura es un inconveniente sin importancia porque es realmente preciosa; un pequeño paraíso tipo *loft*, con jardín, vistas a la montaña y muchísima luz, del cual he tenido la fortuna de poder disfrutar durante casi tres años. La tarima de roble, los techos de gran altura con vigas de madera vista, y la gama de blancos crema y ocre de paredes y alicatados otorgan al espacio muchísima calidez. Pero la joya de la corona es el enorme ventanal del salón desde el que se accede a un precioso jardín repleto de árboles y una zona cubierta, un pequeño porche con una barbacoa, perfecto para disfrutar de los días de verano o resguardarse de la lluvia.

Esta casa está llena de ingenio y buen gusto. Todavía recuerdo la emoción que sentí el primer día que colocamos todas nuestras cosas. Sin lugar a dudas, este hogar parece sacado de una revista de diseño. Es perfecta. Un sueño. El único fallo que tiene ahora es que sólo la puedo disfrutar yo.

De ahí mis lamentos pasajeros.

He bajado a la cocina con el párpado del ojo izquierdo entreabierto y el del derecho totalmente pegado. Una vez allí,

no me atrevía a encender la luz, pues tenía miedo de caer fulminada como un mosquito con el resplandor —creo que también soy fotosensible—, pero visto que la penumbra existente no bastaba para reconocer los contornos de los objetos, no me ha quedado más remedio que pulsar el interruptor. Casi quedo ciega.

Mientras sorbía serena mi vaso de agua, a pequeños tragos por si pudiera cortar la digestión de algún alimento rezagado, todo permanecía en un silencio prudente, casi hermético, hasta que el sonido de la turbina de la nevera escondida tras un gran panel de madera me ha sorprendido. «Uf, ¡qué susto! ¡Maldita nevera!». No sé, hace unos ruidos raros, casi animales. A veces parece que resopla, como algunas personas que llevan demasiado tiempo esperando su turno en la consulta del médico. Nunca cesa de emitir ruidos... Se asemeja a mi voz interna y sus pensamientos aleatorios, que, a modo de sonidos inesperados, revientan a destiempo toda quietud y calma. Ella y la nevera comparten la misma esencia: se manifiestan cuando menos las esperas, avisándote de que están ahí, distrayéndote de cualquier cosa y estado que estés viviendo en ese preciso momento.

En el camino de vuelta a la cama, he intentado ir tanteando las paredes por el minúsculo pasillo que lleva al dormitorio, a oscuras, como una ladrona de guante blanco, con el ingenuo propósito de no molestar, sin ser consciente de que entre esas cuatro paredes ya no hay nadie más aparte de mí, por extraño que me resulte.

Estoy sola con mi soledad.

Después de tres años me conozco este recorrido de memoria. Podría transitarlo incluso con los ojos cerrados... No como la primera vez que lo emprendí a oscuras y acabé con

el cristal de un marco hecho añicos y el dedo meñique del pie derecho del tamaño de una almendra.

En aquella ocasión creo que desperté a todo el vecindario con mi grito de dolor y los posteriores improperios que me dediqué a mí misma por mi torpeza. —A veces me hablo muy mal y no está bien. No está nada bien—. Aún me duele cuando lo pienso. Espero que mis vecinos no se alarmaran demasiado.

A pesar del escándalo, el único ser vivo que vino a mi rescate fue Tomi —un diminutivo de Tomate—, nuestro perro, un labrador de pelo dorado y cara de felicidad constante.

Imagino que al escuchar el estruendo su sueño se perturbó y, como si de un vigilante nocturno se tratara, se acercó hasta mí arrastrando un poco el trasero y bostezando. Tuve que impedirle que se aproximara demasiado, haciendo aspavientos desde una postura corporal un tanto cubista, pues temía que alguno de aquellos cristales acabara incrustado en una de sus patas; me negué a ocasionar más heridos con aquella torpeza, con un pie magullado ya era suficiente.

Vista la escena y tras comprobar que no lo necesitaba, Tomi me miró con cara de extrañeza y volvió al salón con su singular y habitual parsimonia, contoneándose como la manecilla de un reloj de cuco, y se desplomó cual losa de cemento sobre su enorme cojín.

Bastante intranquila tras el susto inicial, me acerqué cojeando hasta el armario de la limpieza para buscar la escoba, no eran horas de utilizar el aspirador, y encendí todas las luces existentes por si algún minúsculo pedazo de cristal se quedaba rezagado en alguna parte —¿cómo era posible que tan pequeño descuido fuese capaz de ocasionar tanto revuelo?—. Al no quedar conforme con el resultado, extendí una toalla

enorme por el suelo a modo de alfombra, para evitar nuevas sorpresas hasta el día siguiente. Eso fue todo.

Doy gracias a que Tomi velara por la seguridad de nuestra casa y estuviese atento a los sucesos..., porque mientras tanto, en el piso de arriba, Esteban, su dueño y por entonces mi novio, permaneció firme y ajeno a todo estruendo y circunstancia en nuestra cama —o interpretó descaradamente bien el papel de estar durmiendo— y se limitó a emitir, supuse que a modo de queja, unos ruidos ininteligibles a mi encuentro bajo la manta. Ni abrió los ojos ni mucho menos se preocupó por mí o se interesó por lo sucedido. Nada.

Qué cosas. ¿Cómo iba yo a sentirme segura durmiendo con un tronco sin empatía alguna? Mi pareja era un ser inerte.

He compartido cinco años de mi vida con una momia.

Siguiendo la estela de mi memoria he llegado hasta mi cama, de nuevo. Tras palpar las sábanas y comprobar que aún seguían calientes, he decidido acaparar el lado más templado, que no frío, del colchón. Con estas temperaturas estivales todo se encuentra blando, como un beso desgano y sin pasión. Uno de esos con lengua floja que causan rechazo instantáneo.

Ya predispuesta a dejarme llevar por la calma, tras esa pequeña odisea nocturna para sufragar mi sed, tampoco he vuelto a conciliar el sueño de forma homogénea. Todo ha sido un ir y venir de pensamientos y preguntas sin respuesta.

De recuerdos. De palabras no dichas. De deberías y de porqués.

Por momentos, el peso de la culpa ha parecido cubrirme por completo, desde la cabeza a los pies, como una tosca pieza de lana envolviendo por completo mis extremidades.

En un empeño de ponerle fin a esos inoportunos razonamientos, he procurado realizar ejercicios de respiración:

contar hasta diez mientras exhalas, aguantar el aire, expulsarlo de nuevo contando hasta diez... «Así era, ¿no?». Sin éxito.

También he probado a poner la mente en blanco, concentrándome en dormir imaginando cosas bonitas, recuerdos amables...

«Vamos, piensa en blanco. Estoy pensando en blanco. Concéntrate. Blanco. Blanco. Pienso en blanco... Blanco...».

Pero lo he conseguido a duras penas porque mi voz interna emitía sonidos dispares que interrumpían cualquier pensamiento, como la nevera.

«... Blanco... ¿Qué hora será?... Blanco. Piensa en blanco. ¿Verde? No, blanco. ¿Por qué no puedo pensar en otro color? ¿Habré cerrado la puerta del garaje?... Pff... Blanco. Blanco. Blanco...».

Creo que al final he caído rendida por puro abatimiento y necesidad. No había más opción.

Esta noche pasada ha sido una odisea mental a la altura de cualquier epopeya de Homero, pero sin llegar a ninguna parte.

Por eso esta mañana me encuentro algo cansada y me duele todo el cuerpo. Es una sensación similar a la de haber estado bailando incansablemente durante horas en una discoteca, cosa que ya ni siquiera recuerdo muy bien cómo era, hace tanto que no piso una pista de baile... Soy incapaz de concretar qué parte de mi alargada figura me molesta más. Es una sensación de fatiga global. Me faltan horas de sueño. Unas cuantas.

«¿Y si pruebo a echarme una siesta más tarde?», he pensado, sin dudar.

Puedo intentarlo, pero todavía quedan horas para poder llevarla a cabo y la verdad es que nunca me sientan muy bien. Envidio a los que son capaces de resetearse echando una cabezada de veinte minutos. En mi caso, me la juego. Para mí, una siesta es algo parecido a jugar a una ruleta rusa, un descanso con trampa donde cada bala es a la vez descanso y una pérdida de tiempo.

Siempre me toca la menos rentable.

Luego lo decidiré.

Debo añadir que el pecho también me duele, me oprime. Es muy incómodo experimentar la sensación de que algo te estruja por dentro, como si te empujase contra una pared constantemente, y no saber muy bien de dónde procede.

Es tal la presión que por momentos creo tenerla alojada incluso en la zona baja de la garganta, alrededor del cuello, impidiéndome respirar con tranquilidad... Pero todo esto poco tiene que ver con el abatimiento, me temo, tiene otra razón de ser, más allá de la falta de sueño.

Es ansiedad. Es mi corazón roto, desparramado, suplicando clemencia.

Sí, me duele el corazón. Me duele mucho.

Me oprime tanto esta víscera que a veces temo que decida pararse en algún momento, cansada de tanto esfuerzo. Aunque eso sea casi imposible.

Esta sensación tan incómoda es la respuesta de mi querido cuerpo a vivir una experiencia emocional intensa. Está triste, como yo.

La reconozco perfectamente porque no es algo novedoso. Desgraciadamente, no me sorprende.

La primera vez que experimenté esta opresión en el tórax pensé que era el resultado de un revolcón un tanto impetuoso la noche anterior y que, en un descuido pasional, se me había

hundido una costilla. Quizá suene algo exagerado, pero el malestar era tan evidente que terminé yendo a las urgencias del hospital, angustiada por tanto dolor.

Tras realizarme varias placas y pruebas, los profesionales me dijeron:

—Señorita Gómez, buenas noticias. Las pruebas indican que su pecho está en buen estado, no hay señales de contusiones ni fracturas. Al revisar sus análisis hemos identificado que la presión que siente en el pecho es un síntoma de ansiedad.

—Ah. Bueno... Mejor, ¿no? Mmm... —Acerté a decir algo más tranquila ante el diagnóstico, aunque muerta de vergüenza tras haberle explicado al doctor mi vida sexual y haberle descrito con pelos y señales cada una de las posturas que había realizado, por si tenían algo que ver.

Vaya bochorno.

Resulta que, cuando se lo somete a mucho estrés emocional, como la angustia y la tristeza, nuestro cuerpo segrega hormonas que hacen que el sistema nervioso se inflame, y de ahí que sintamos que el corazón nos va a explotar como un globo...

Esta sensación, al parecer, es más común en las mujeres que en los hombres. —Qué curioso, ¿acaso es posible que algunas emociones entiendan de género? Nunca me lo había planteado—. Podría llegar a sugerir algunas razones que explicasen por qué nosotras somos más propensas a sufrir esta sensación, pero la verdad es que no me apetece generalizar ni llegar a conclusiones. Ni tengo fuerzas para debatir nada, ni tampoco tengo ni idea, en realidad.

Yo no soy científica. Ni periodista. Ni psicóloga.

Soy una olla a presión.

Llevo unas semanas experimentando este sinsabor y luchando contra esta incertidumbre, promovidos por un ser

inmaduro que no ha sabido lidiar con mis circunstancias y me ha culpado de todas sus incomodidades e inestabilidades emocionales.

De todas ellas, como si yo fuera la causante de su malestar. Como una mala hierba que resulta molesta. Como si su vida hubiera estado en mis manos y yo hubiera decidido amargársela o hacérsela menos amable.

«¿Cómo es posible que alguien piense así de mí y de mis afectos?».

De ahí mi ansiedad. De ahí mi tristeza. Y mi impotencia.

De un día para otro, sin previo aviso, este individuo me dijo adiós. Así, sin tapujos y sin concedernos la oportunidad de hacer una reflexión personal. De golpe. *Ciao*.

Por la mañana me amaba y me colmaba de besos y por la tarde me odiaba y se despedía tras la puerta con la mirada.

De esta forma tan aséptica puso fin a nuestra historia y se largó con una firme decisión unilateral y sin opción a nada más. *Sayonara*. Sin réplica ni consenso. Nada. Todo lo que yo pudiera aportar o rebatir sobre su decisión quedó silenciado.

Él dice que fue honesto, pero ¿qué clase de honestidad se puede esperar de alguien que es capaz de mentirse a sí mismo constantemente? ¿Y de permanecer indiferente y ajeno a sus emociones, silenciándolas, hasta que ya no puede soportarlas más?

¿Acaso ser sincero consiste en estar en posesión de la verdad absoluta y te permite ir por la vida haciendo y expresando lo que te viene en gana sin atender al resto? ¿Acaso olvidamos que la responsabilidad afectiva también se demuestra escuchando la respuesta que los otros nos puedan dar a los actos que repercuten en ellos directamente? ¿Qué hay de la asertividad?

La franqueza no está reñida con la empatía. Lo demás es una simple huida.

Mi estado de shock aún es evidente. Por eso estoy como estoy. Espero que en algún momento esta presión remita y comience a doler un poco menos. Sucederá, lo sé, pero es tan reciente...

Además, es verano, pleno verano. Maldito verano.

¿No podía haber escogido otra época del año para romper conmigo? ¿No es mejor poner fin a un vínculo en septiembre, como hace todo el mundo?

Las estadísticas no fallan y, si la gran mayoría de las parejas decide terminar sus historias con la llegada del nuevo curso, no creo que sea porque no se soporten durante las vacaciones, que también, durante esos días todos solemos estar a nuestro aire... Debe de ser otra cosa, además del síndrome postvacacional.

Yo me atrevería a decir que lo hacen así por puro pragmatismo, para no amargarse las horas estivales con tintes melodramáticos que restan toda energía, ese bien tan escaso, tomando decisiones capaces de dinamitar o alterar su línea de vida. Mejor posponer la debacle para el terreno conocido de la rutina y el hogar.

Supongo que resulta más sencillo y viable reiniciar nuestras relaciones al mismo tiempo que estrenamos cuadernos y bronceado, además de reencontrarnos con nuestro lugar seguro y nuestro círculo de confianza. A fin de cuentas, para muchas personas los años comienzan en septiembre, con la vuelta a rutina y, en tal caso, toca hacer la lista de los nuevos propósitos. Nuevos retos. Nuevas miradas... Debe de ser eso o que la ausencia de ruido exterior (el trabajo, lo cotidiano, los compromisos y todo lo demás) hace que no les quede más remedio que escucharse y se resulten terriblemente

insoportables, o bien que, al poder dedicar el tiempo suficiente para observar su camino, terminen comprobando que por ese sendero transportan una carga extra sobre sus hombros que no les deja avanzar, que les impide seguir creciendo. Un lastre.

Una relación que ya no aporta nada beneficioso para ninguna de las partes y no consigue tener motivos suficientes para continuar. Algo que con sus amantes resulta mucho más llevadero y apetecible.

Debería estudiarse más a fondo todo esto, aunque seguro que existen investigaciones sobre el tema en alguna universidad norteamericana como la de Harvard, Stanford o Massachusetts... No sé por qué, pero siempre tienen respuestas científicas para casi todo. Quizá les debiera escribir algún día para sugerir que estudien mi caso, el de las despedidas frías y sin argumentos concretos... Solicitando que me aconsejen qué hacer ante los puntos de inflexión y cambios profundos que suceden en la vida cuando menos te los esperas, porque ¿qué hace una?

¿Redescubrirse? ¿Cambiar de rumbo? ¿Concentrarse en lo importante? ¿Cortarse el pelo?

Pensándolo bien, en realidad nunca hay un momento más adecuado que otro para romper con alguien. Para nada. El momento adecuado no existe. Si esto ha sucedido ahora, es porque debía ser así y, aunque me duela, mi intención es considerarlo como una nueva oportunidad.