# Ansiosos anónimos



## Eva Quevedo

UNA NOVELA LLENA DE HUMOR, EMPATÍA Y OPTIMISMO
SOBRE LA EPIDEMIA SILENCIOSA DEL SIGLO XXI.

EVA QUEVEDO

# ANSIOSOS ANÓNIMOS

PLAZA JANÉS

El imperativo «sé positivo» no es inocente: es una violencia que culpabiliza al sufriente y convierte el dolor en una falla personal. La felicidad obligatoria es la nueva opresión.

Byung-Chul Han

No sé qué es no tener emociones profundas. Incluso cuando no siento nada, lo siento completamente.

Sylvia Plath

Libérate de la angustia huyendo de la quema sobre los lomos del humor.

Gloria Fuertes

# 1

## LA LLAMADA

Recibir un email enviado por saludmental@ayuntamiento.org no presagia nada bueno. Ya me he puesto nerviosa, como si me llamaran a filas. La ansiedad me produce siempre una sensación de ahogo que nace en la boca del estómago y luego fluye cual jovial riachuelín hasta la planta de mis pies. A veces, también hasta la punta de los dedos de las manos. En ocasiones, se me duerme medio lado de la cabeza, un antebrazo, los labios o la barbilla, o incluso me parpadea con velocidad un ojo, como si estuviera pillando wifi. Nunca se sabe. Tanta incertidumbre desencadena una verdadera fiesta en mi interior, una fiesta sorpresa a la que soy invitada con más frecuencia de lo que me gustaría, la verdad. A poquita introspección que haga, imagino cientos de miles de moléculas corriendo como pollo sin cabeza por mi organismo, torrente arriba, torrente abajo, mirándose, animándose a esprintar. Ese movimiento de tropas hace que me zumben rítmicamente los oídos; si me quedo quieta, noto en ellos el latido del corazón.

Mi escotadura yugular o del manubrio, esa hendidura que tenemos entre las dos clavículas, en el borde superior del esternón, sufre a menudo con los nervios cierto ahogo incómodo. Una sensación similar a la de tener una bola de miga de pan atravesada

en la parte baja de la garganta. A veces, no me atrevo a hablar porque no sé si el timbre de mi voz será en exceso grave o si me llevaré tremendo susto al oírme con voz amarilla, chirriante e irreconocible. O Bonnie Tyler o el Gallo Claudio, cuando estoy muy nerviosa no tengo término medio.

Hay ocasiones en que ese nerviosismo también se traduce en un retortijón, cual heraldo con estandarte de paño dorado, que precede a una inminente necesidad de hacer de vientre. Esto se asume un poco peor, ya se imaginarán ustedes. Dependiendo del contexto social en que se te retuerza el cuerpo, puede llegar a ser un verdadero drama, pero, como hoy estoy sentada y sola al leer el email, poco importa si tengo que salir corriendo, apretando los abdominales hasta el baño.

> Estimada Miranda López Quintana:

Esa soy yo.

> Le informamos de que su taller terapéutico para tratar la ansiedad generalizada y crónica que padece se celebrará el próximo mes entrante, martes y jueves, de 15:00 h a 16:30 h.

Lo primero que pienso es «¿No había otra hora? Ya me han dejado sin siesta». Pero continúo leyendo con cara de persona entregada y muy interesada porque no quiero parecer tan banal ante mis propios ojos.

> Los diez días de tratamiento de los que consta el ciclo serán de obligada asistencia porque las terapias necesitan continuidad y presencia del grupo al completo. Rogamos no falte a las citas que ya tiene programadas en su tarjeta de salud.

Atentamente,

Centro de Salud Cerro Caballero

¿He leído «grupo»? Vuelvo arriba. Sí, pone «grupo». Eso significa más gente. O sea, más personas y yo. Da igual que esté sentada, *langustia* hace que cierre esfínteres como si mi suelo pélvico fuera a abrirse en modo compuerta y por ella fuera a escapárseme la vida entera. El retortijón sacude mi cuerpo y deja una especie de eco silencioso a su paso. Parece que la piel de mi vientre fuera la de un tambor y por dentro algo resonara fuerte y alto, moviendo de un lado a otro mi elemento interior y empujando con fuerza las paredes que lo aprisionan. Que me cago, vamos.

En estas circunstancias siempre pienso en una sola cosa: escapar. En décimas de segundo analizo la situación y se me ocurren unas cien excusas para negarme a la terapia: desde simular la muerte de un familiar cercano a embarcarme como pianista a bordo de un carguero nepalí, teniendo yo un único y rudimentario conocimiento musical como es dibujar la clave de sol. Intuyo que este nervio es una de esas cositas ancestrales, de nuestros antepasados encuevados, que el ser humano de hoy aún no ha conseguido superar. Mi mente piensa que me está persiguiendo un león y que debo correr para salvar la vida, aunque mi cuerpo no esté en la selva, sino en el salón, que por muy desordenado que esté no admitiría semejante comparación. Mi sistema nervioso simpático se activa ante tamaño peligro y empieza a segregar adrenalina como para una boda, lo que dispara mi frecuencia cardiaca, mi respiración, la *sudorina* a chorros y cierta rigidez muscular. Me tumbo en la cama con la idea de sopesarlo un poco y, después de tomarme un Amiplín 20 mg, lo veo todo más claro.

«Ya estás cansada de huir, Miranda. Son muchos años haciéndolo. Es hora de coger el miedo por los cuernos y negarte a que vuelva a ganar él».

Todo esto me digo, pero pocas cosas me creo. Mi gran amor de juventud, de los más listos de Teleco, solía decir que, si él se empeñara en darse cabezazos contra una pared, dos o tres mil millones de veces, terminaría por atravesarla. A fuerza de intentarlo, violaría todas las leyes de la mecánica clásica, los electrones de su cabeza dejarían de sentir repulsión por los electrones de la pared y se produciría algo llamado efecto túnel, que a mí me sigue pareciendo un grupo musical de los noventa, pero resulta que no. Muchos años después de este primer amor y de los primeros ataques de ansiedad, mi cabeza sigue sin creer en la física cuántica y, por más que intente algo y me golpee repetidas veces contra ello, hay veces en que no lo consigo.

Desde aquellos benditos diecinueve años, he probado de todo: psicólogos, psiquiatras, terapia cognitivo-conductual, psicoanálisis, *mindfulness*, relajación en casa, relajación en grupo, relajación en bosque, running, tenis, bailes diversos en la Academia de los Sentidos, otras técnicas como la desensibilización sistemática o la inundación emocional, la sanación de la microbiota, la dieta de la endivia, un carajillo a mediodía y la experiencia inmersiva de un spa relajante de fin de semana que me dejó la cuenta del banco tiritando. Me falta probar la acupuntura, la ayahuasca, las regresiones, la risoterapia, el péndulo para la detección de malas energías, las drogas psicoactivas y el teléfono de un chamán siberiano que me pasaron en octubre. Teniendo en cuenta la aglomeración de antecedentes y fracasos, veo normal mi reticencia a una nueva intentona. Pero como la alternativa de no hacer nada, de tumbarse y esperar a que se solucione solo, es siempre mucho peor,

me vuelvo a autoanimar como llevo haciendo todos estos años. Choco esos cinco conmigo misma, miro al cielo ilusionada y me levanto sonriendo al mundo de una forma boba. Soy la viva imagen de un libro de autoayuda.

«Así que ha llegado el día, maja», continúo diciéndome a mí misma sin mirarme al espejo ni nada, que como ya he dicho sigo sola y no necesito escenificar tanto rato mi drama. Contesto al email confirmando mi asistencia y vuelvo a tumbarme para respirar. Eso es, respiro. Eso me ayudará a vencer la tremenda y desproporcionada ansiedad que me provoca enfrentarme a situaciones que me la producen.

Respiro.

Y, cuanto más respiro y más me centro en ello, más convencida estoy de que no necesito vivir los ocho días que faltan hasta el comienzo de la terapia para saber cómo serán. En paralelo a todo lo que viva hasta entonces, andará ese miedo encapuchado y con fecha. Cuando esté comiendo, paseando, leyendo o regando, pequeños flashes se colarán por las rendijas para alertarme de lo que está por venir. «Disfruta, que te quedan solo cuatro días», me dirá mi cerebro desde no sé dónde. Ni siquiera lo postergaré para enfermar de nervios la víspera, que es a todas luces lo más inteligente; no, servidora irá tejiendo como una araña su propio pánico y anticipando desgracias y maneras de huir hasta que enfrentarme a ello sea la única manera de hacerlo desaparecer. Al menos durante unos días.

Después de llamar a Antón para darle la noticia, el hombre de paciencia colosal con el que comparto vida, miedos y un sólido y musculoso futuro en común —musculoso porque nos lo trabajamos con constancia gimnástica, ojo—, un nombre me viene a la cabeza

como atraído por el polo opuesto de un imán. Tengo que contárselo a Mirta.

Cuando hace más de diez años la ansiedad estuvo a punto de hacerme enfermar de forma grave, sin llegar a la hospitalización, pero rozando la consumición corporal y de ánimo, Mirta me pescó y reflotó para que pudiera volver a la superficie a boquear. Tuvimos una sesión semanal durante más de un año —benditos martes—, en las que me enseñó a hacerle un buen *restyling* a mis pensamientos negativos para que no influyeran sobre mis actos y pudiera salir de ese bucle de nervios infinitos en el que yo solita me había metido. Pasaba consulta en su casa, en un despacho con las paredes cubiertas de techo a suelo por estanterías rebosantes de libros, como preciosos baldosines policromados, y un enorme escritorio de caoba tras el que se sentaba después de recibirme en la puerta del ascensor. Parece que la estoy viendo, con su maravilloso pelo blanco pulcramente peinado en un moño bajo y un maquillaje sobrio que le hacía ganar entidad. «Solo te falta fumar en pipa», solía decirle. En el otro lado del escritorio me sentaba yo y, tras unos segundos de cortesía, empezábamos a pelotear. Por cada dolor que yo le pasaba, ella me devolvía una oportunidad; por cada miedo, una certeza, y, en ocasiones, por cada empecinamiento, una colleja. Había tenido antes alguna buena experiencia con otras psicólogas, pero lo de Mirta fue como un auténtico *match* de Tinder. Y así nos pasó, que después de todo aquel tiempo y conversaciones en común tuvimos que dejar de vernos. La decisión fue suya y a mí me dejó tocada, la verdad. Por suerte, ella misma me había ayudado a construir una estructura sólida que me sostuvo hasta que me hice a la idea de que iba a tener que decirle adiós. Es de las pocas situaciones en la vida en que un exceso de conexión y cariño sincero entre dos personas hace inviable la relación. Las últimas sesiones estaban siendo como

citas de amigas que quedaban para hablar de ellas mismas: nos preparábamos un té en la cocina de su casa y seguíamos hablando el resto de la hora. Ya no teníamos cosas importantes que decirnos, simplemente disfrutábamos de la mutua compañía, de la cotidianidad y de las risas. Cuando me dijo «Miranda, ya no te puedo ayudar más, estás más que preparada para seguir sola», oí un ruido de cristales que se me hacían añicos por dentro. Como cuando me dejó Chema en 3.º de BUP, igual. Al salir de su casa me metí en el coche y tardé más de una hora en poder arrancar porque no podía dejar de llorar, con amplia secreción mucosa y sonoro hipo.

Intuí que prefería que no siguiéramos en contacto, quizá de forma esporádica sí, pero ambas sabíamos que ella era la encargada de cortar el hilo que nos unía. Así que me autoimpuse no escribirle ningún mensaje, excepto por Navidad, y así fueron pasando los años. Encapsulé su recuerdo en un precioso papel de regalo y lo coloqué en mi estantería de las cosas bonitas. En lo peor de la pandemia tampoco me animé a escribirle. Me daba verdadero pánico abrir su contacto en WhatsApp y ver que hacía semanas que no se conectaba. Por mucho exoesqueleto que me hubiera ayudado a fabricar, para perderla del todo sí que no estaba preparada.

Hoy ha llegado el momento de mandarle de nuevo un mensaje, uno que sea a la vez un «Me acuerdo de ti» y un «Gracias por todo». Abro su contacto, veo su foto sosteniendo a un cachorro de samoyedo y me vuelve a dar un subidón de amor hiperglucémico.

> Mirta querida, como me acuerdo de ti más veces
> de las necesarias, no he tenido más remedio que
> apuntarme a una terapia de grupo sobre ansiedad
> y así tener excusa para escribirte. Hiciste un gran
> trabajo conmigo, pero esta mi tontuna crónica ya

sabes que no se va. Ya te contaré qué tal resulta la experiencia.

Miranda, ¡cuánto me alegra saber de ti! Y ver que no has perdido tu sentido del humor. Ya sabes que, si te puedes reír de algo, pierde el poder para hacerte daño. Ánimo y a por ello. No me cabe duda de que sacarás cosas buenas de todo. Tienes luz.

A pesar del tiempo y la distancia, esta mujer sigue siendo capaz de empoderarme más que cualquier disfraz de Marvel. Por suerte, la esencia fortalecedora de algunas personas no cambia nunca. Hablar con ella me daba fuerzas para empujar y sacar de mi vida aquello que me dañaba y hoy, de nuevo, se ha convertido en mis gafas para mirar lejos. De repente, la terapia no me parece tan mala idea.

Ahora solo hace falta que las sombras de la noche no se alíen para tumbar en grupo lo que una se empeña en poner en pie sola durante el día. Mientras Antón y yo nos metemos en la cama, ahuecamos los almohadones y comentamos brevemente el punto por donde cada uno lleva su libro, «insomnio» es la palabra que más miedo me da tener que leer.

# 2

PRIMERA SESIÓN

# El enano

En diferentes estudios psicológicos, tertulias de programas de salud y conversaciones de terraza y bar suele ser común afirmar que al no dormir lo suficiente corremos el riesgo de hacer saltar por los aires los mecanismos que regulan nuestra salud mental, porque los centros emocionales del cerebro comienzan a reaccionar de manera desproporcionada ante las experiencias. Confundidos y adormilados, pueden interpretar como negativo aquello que no lo es y como violento aquello que solo podría llegar a serlo. No dormir nos convierte en seres vigilantes y rondadores de noche y en primitivos y dispersos de día.

Porque de aquellos polvos estos lodos.

Y con «polvo nocturno» no me refiero a la acepción más sexual, carnavalera y divertida de la expresión, sino a esa nube de moléculas que me cubre la cabeza cuando tengo la malísima idea de despertarme de madrugada. Justo lo que tanto temí que anoche pasara, que la intranquilidad me interrumpa el sueño y, una vez con los ojos abiertos, no encuentre forma de volver a mi plácido estado de ausencia nocturna.

Con la vista fija en el techo, siento como si estuviera ahora en un concurso de la tele, corriendo contra el cronómetro, con escasos noventa segundos para subirme de nuevo al columpio y seguir pendulando feliz entre sueños el resto de la noche. Al cerrar los ojos, lo veo acercarse y alejarse, acercarse y alejarse. Solo necesito rapidez y decisión para saltar, acomodarme y dejarme llevar.

Cuando dejo de visualizar el columpio, aunque solo sea un milisegundo, siempre se me cuela entre medias un pensamiento del tipo «¿Dónde estará la chaqueta roja que me regaló mi madre por Navidad?», y a renglón seguido ya me estoy planteando si fue en la Navidad de este año o del pasado. Del pasado no puede ser porque no estaban mi prima Amelia y Víctor, fue la época en que ella trabajaba en Toronto y no pudieron venir. De repente, recuerdo nítidamente sus caras, sus gestos y ese lunar rojo que ella tiene en una sien. Uno de los dos me coge las manos de forma amorosa y me dice: «Ya no hay nada que hacer, prima, empiezas a entrar en bucle».

A partir de ahí, la chaqueta roja de mi madre se convierte en la casaca roja de un inglés durante unas guerras napoleónicas a las que les doy vueltas y vueltas porque la memoria no me da para ubicarlas en su año correspondiente; o en la camisa roja de un italiano que apoyó a Garibaldi durante la unificación italiana, a la que tampoco puedo datar.

En un giro inesperado de los acontecimientos, vuelvo a pensar en mi prima Amelia y su novio Víctor para decidir de una vez por todas, hoy, esta noche, a las cuatro y pico de la mañana, si objetivamente este novio es más guapo que uno vasco que tuvo hace años y cuyo nombre también se me escapa. Porque perseguir datos es la mejor forma que tiene mi cerebro de perseverar en el reverbere.

Llegados a ese punto, el polvo comienza a posarse sobre mi cabeza hasta casi enterrarla. Todo se confunde, todo se altera y, cegada por la nube, me estampo de cabeza contra la almohada en repetidas ocasiones, girando el cuerpo de derecha a izquierda como si me quemara el colchón. Considero que es un momento ideal para levantarme y cambiar de posición y lugar: el sofá del salón, la silla de la terraza, el bar de abajo… Cualquier cosa con tal de no desesperar siempre en la misma ubicación para no llegar a cogerle manía, porque esa cama me esperará paciente una y otra vez. No tengo escapatoria.

Comienzan entonces los paseos insomnes por la casa, a oscuras, en camisón. Solo me falta llevar un quinqué en una mano y un oso decapitado en la otra para protagonizar una película de *Expediente Warren*. Sopeso leer en el sofá hasta que los párpados se me cierren. La radio también es buenísima opción porque a esta hora aprovechan para emitir los programas más interesantes, descarto en cambio la tele porque terminaría comprándome un Flex Extender y unos calentadores amarillos a juego. Tal es el poder tractor de la desesperación.

Mientras regreso a la cama a intentarlo de nuevo, voy animándome y deseándome suerte. Me cuelo entre las sábanas y ocupo como un animalillo el cálido espacio que Antón me cede con un suave movimiento al oírme entrar. Cierro los ojos e intento divisar de nuevo el columpio, pero ya no está. Antes de que la cabeza me estalle por la tensión de intentar dormir, y de que los músculos de mi cara hagan lo propio por la fuerte presión en los párpados, sé que ha llegado el momento de levantarme definitivamente y ponerme en marcha, aunque sean las cinco y media de la mañana y aún no estén listas las calles. Me ducharé y arreglaré para dar la bienvenida a un día repleto de nuevas experiencias, quién sabe si buenas, quién

sabe si traumáticas. Pero, al menos, que me pillen bien conjuntada y con un toque de *gloss*.

La primera luz del día sorprende a la ciudad encogida bajo una lluvia fina, como no podía ser de otra manera. ¿Por qué razón me iba a facilitar el cosmos una ayuda extra en forma de sol para sobrellevar *langustia* y este dolor en el pecho que me produce el primer día de terapia? Después de la noche regulera que he pasado, y una vez diluido el efecto Mirta de ayer, ir a esas sesiones vuelve a parecerme una malísima idea. Cuando los nervios me ahogan, siempre lo noto. Es como si tuviera a un enano sobre el tórax. Siento su peso, ahí sentadito, con las piernas colgando a un lado de mis costillas. Si intento respirar hondo, noto la presión aún más, como si el dichoso enano empujara hacia abajo mientras yo trato de elevar los pulmones hacia arriba.

Si empezar con ánimo una jornada que preveo dura es ya de por sí dificultoso cualquier día, aquellos en los que amanezco con el enano encima se me hace imperiosa una grúa. También serviría ese brazo mecánico y prensil que extrae los juguetitos en la feria, previo euro deslizado ranura abajo, pero necesitaría a alguien a los mandos del juego y Antón ya se ha ido a trabajar. Ni el euro tengo siquiera. Sola frente al miedo existencial, ese es mi pan de cada día.

Con mi versión más dramática en plena actuación estelar, me visto convenientemente, como te sugieren en las revistas para ir a tu primera terapia psiquiátrica. Me peino y me maquillo durante casi una hora hasta conseguir justo ese efecto que me hace parecer despreocupada, ni peinada ni maquillada —no saben ustedes cuánto se puede aprender de las revistas—, y me siento delante del ordenador dispuesta a pasar media jornada laboral hasta que llegue

el momento de irme al centro de salud. Sé que las siguientes cinco horas oscilarán entre la concentración más absoluta y el viaje a realidades alternativas que anticipen diferentes posibilidades: 1) el grupo de terapia es maravilloso y nos hacemos todos amigos, 2) el grupo de terapia es una panda de locos de la que quiero huir a velocidad de plusmarquista, 3) mitad y mitad y ya iremos viendo con el tiempo, y 4) hago lo que realmente me pide la tripa y me meto en la cama hasta mañana fingiendo que no me he acordado de la cita.

Las horas de trabajo no pasan rápido, pero me ayudan enormemente a no pensar en nada que no sea el retoque, pixel a pixel, de un bodegón de yogures con el nuevo producto de la marca detrás, un todopoderoso envase de kéfir de doscientos cincuenta mililitros que debe destacar, pero no acaparar notoriedad. El teletrabajo que la empresa de comunicación donde paso mis mejores años laborales implementó para quien quisiera —a rebufo del cambio de sistema al que nos obligó la pandemia— solo tiene aspectos positivos para mí, la verdad. Mi equipo y yo trabajamos los mismos dos días de forma presencial y los mismos tres desde casa, y cuando nos vemos lo hacemos con auténticas ganas. Además de poder organizarme, pensar y centrarme mejor, el teletrabajo me permite comer frente al ordenador sin pudor cuando el tiempo apremia y veo que no llego.

Exactamente lo que estaba haciendo hace un momento. Cuando suena la alarma que me he puesto a las dos y media para prepararme con tiempo, el cuerpo se me vuelve a descomponer; por ello lanzo loas a este sistema laboral que me posibilita usar mi propio baño en estos momentos, cuando más desprotegida me siento. Como ya preconizara Virginia Woolf en su ensayo, más allá del dinero y la capacidad creativa, hay estancias de una casa donde las mujeres debemos hacernos fuertes. Y el baño es también una de

ellas. *Una habitación propia*, libro que todos deberíamos leer una vez al año.

Como al salir de casa llueve, y por supuesto no tengo ni capucha ni paraguas porque para qué, cuando mi enano y yo llegamos al coche llevo el pelo chorreando y aplastado sobre las sienes. La crema de rizos revive con el agua y se empasta, haciendo que parezca que llevo la cabeza llena de mayonesa. El día no hace más que mejorar.

Sospecho que el cosmos se ha apiadado de mi pelo churretoso porque me ha reservado una plaza de aparcamiento justo en la puerta del centro de salud. ¡Ahora que no la necesito! Ya no llueve y caminar unos minutos me habría dado la oportunidad de respirar profundamente y mover las piernas de forma vigorosa, dejando al enano atrás. El simple hecho de poder trasladarnos utilizando las extremidades inferiores es una práctica tan colosal que ha generado poemas y canciones, teorías filosóficas y científicas y hasta grandes rutas comerciales, por eso hay que hacerlo más. ¡Viva el caminante diletante! Aun así, aparco en la plaza libre porque quién soy yo para oponerme al cosmos y, a continuación, entramos los dos muy ufanos hasta el mostrador de recepción.

—Hola, buenos días, venimos a nuestra primera sesión de terapia grupal —digo en plural, adjudicándome a ojos de la auxiliar administrativa una sospechosa disfunción de personalidad.

—Al fondo del pasillo, tras las puertas verdes —me contesta sin preocuparse por mi síndrome, ya de vuelta de todo.

*Tras las puertas verdes*, qué buen título para una serie anglosajona de suspense, de esas que Antón y yo ponemos en la tele después de cenar y de cuyos episodios no recordamos más de dos míseros diálogos a la mañana siguiente, por puro agotamiento cerebral. Dado que algún gen del bendito ADN de mi Antón produce

una molécula encargada únicamente de tratar de hacerme feliz, él me propone una batería de series en plan *shortlist* y yo elijo la ganadora. O eso creo, porque a veces tengo la sensación de que me presenta las opciones ligeramente salpimentadas para que mi decisión coincida con la que previamente ya ha tomado él. Tan sabio y meticuloso es mi Antón. Ya sea por recomendación de algún compañero o compañera de trabajo, o por los enigmáticos títulos con los que las plataformas sellan sus producciones, llevamos años ensamblando serie con serie como en un improvisado trenecito sin fin. Servidora, que se perdió grandes clásicos como *Lost*, *Los Soprano*, *Breaking Bad* o *Mad Men* porque no soportaba que me fueran dando pastillitas de ficción con posología de una a la semana, me he lanzado años después al consumo glotón cuando puedo descargarlas a placer y ver temporadas enteras de una sentada. El problema no era la partición de la historia en cápsulas, era no poder deglutirlas cuando y como yo decidiera. Sentía como si una bisagra que obedeciera órdenes mágicas me cerrara el libro al finalizar un capítulo y no pudiera volver a abrirlo para continuar hasta que la editorial apretara el botón de apertura automática a nivel nacional. Raro, ¿no? Si la creación artística no puede consumirse a placer, pierde su esencia sanadora para contagiarnos el virus de la tensión por la espera. Hay que ver qué intensita me pongo cuando quiero.

La sala tras las puertas verdes es bastante más fría de lo que me esperaba. Apenas hay unas sillas en círculo y un proyector sobre el gotelé de una pared que ya amarillea. Una mujer de bata blanca, con tez morena y coleta que le achina los ojos, espera paciente haciendo garabatos sobre un papel. Tiene el pelo meticulosamente alisado y brillante, como si fuera un tobogán por donde resbala el agua. Su tono de piel hace que la mía se vuelva verde de envidia, ese pantone perfecto que solo consigues si tienes la suerte de haber

nacido bereber o de veranear seis meses al año en Caños de Meca. Antón y yo apenas logramos ir diez días al año, a una casita entre palmeras que alquilamos cerca del pinar de La Breña. El recuerdo de esas noches, con el sonajero de las hojas de los pinos y la luz del faro de Trafalgar colándose entre las ramas, hace que todo el estrés del invierno se filtre por esa imagen mental en grácil remolino, como por un desagüe. La casera ya cuenta con nosotros para este verano. Ay, qué ganas de verte, Teresa, y de aparcar el coche en la verja de la entrada, empanado en arena de playa como si fuera un flamenquín.

Mi ansiedad por anticipación, y esta desbordante capacidad que tengo para montarme películas, me había hecho creer que mi presentación al grupo iba a ser de otro modo. Temblorosa, me levantaría ante todos y diría, cabizbaja: «Hola, me llamo Miranda y soy ansiosa». Como en los grupos de terapia más cinematográficos, tendría una madrina o padrino al que poder llamar en caso de recaída y me prohibirían la entrada en bingos y bares. Pero no, poco a poco me iré dando cuenta de cómo estas sesiones desafiarán mis prejuiciosos constructos mentales y me darán más de una inquietante sorpresa.

—Hola, soy Miranda.

—Hola, Miranda, soy Farah.

—No sé si llego pronto.

—No, para nada, solo eres la primera. Y muy puntual, te lo agradezco. Lo pedí en el mail porque lo considero importante.

—¿Seremos muchos? En el grupo, quiero decir. O sea, ¿quedan muchos por llegar? ¿Ocuparemos todas las sillas? Si quieres, te ayudo a traer más. Dime dónde están y voy. Sin problema.

—Tranquila, está todo controlado, solo tienes que sentarte y esperar unos minutitos a que lleguen tus compañeros.

Intuyo que, si va a dirigir el grupo, la buena de Farah ya sabrá que «esperar» y «tranquila» son dos palabras que muy rara vez van juntas en la narrativa de una persona que necesite este tipo de terapias. Así que supongo que es una prueba. En los dos minutos que tardan de nuevo en abrirse las puertas, me da tiempo a elaborar varias teorías disparatadas para salir de allí por patas, a deshilacharme el bajo del jersey *oversize* tirando de un par de hilitos, a rozar con los dedos la simiente de ese pelo duro que se empeña en asomar por mi barbilla y a enroscarme en una discusión conmigo misma sobre si Fernando VII era hijo de Isabel II o al revés.

El sonido de las puertas corta por sorpresa, y por suerte mi verborrea mental.

—Hola, soy Mariló.

—Hola, Mariló, soy Farah. ¿Todo bien? Puedes sentarte en la silla que desees. Empezaremos en un ratito.

—Hola, Mariló, soy Miranda.

—Hola, Miranda.

Mariló se sienta a mi lado, pero dejando una silla vacía entre medias. Es una mujer guapa y ojerosa, treinta y pocos, o eso calculo, con el pelo oscuro algo encrespado por obra y gracia de los tintes y una expresión de ratoncito asustado recién caído en una trampa. Supongo que es la misma sensación que debo de dar yo, la de estar royendo todavía el queso. Aunque, en realidad, debería decir «nosotros», porque el enano no me ha abandonado aún. Como si fuera una medallita de la Virgen del Carmen, lo llevo pegado a mi pecho. Una copla le debería componer.

Me gustaría poder hablar con Mariló, intercambiar al menos unas breves palabras de cortesía tipo «¿Dónde te has comprado esas Vans?». He sentido cierta conexión con ella al verla, esa primera

mirada que rara vez se equivoca sobre lo fácil y agradable que puede llegar a ser interactuar con alguien en concreto. Es una especie de hilo invisible que tú percibes y el resto no. Un hilo que quizá ya os unía de antes, aunque ninguna de las dos lo supiera.

Nos miramos sonrientes, pero no nos da tiempo a charlar porque las puertas se abren por tercera vez.

—Hola, soy Andrés.

—Hola, Andrés, soy Farah. Gracias por venir.

—Hola, Andrés, soy Miranda.

—Hola —dice tímidamente Mariló un buen rato después, cuando ya parece que quiere evitar todo saludo.

El enorme cuerpo de Andrés apenas cabe en la silla. No es obesidad, lo suyo es puro volumen cósmico. Alto, corpulento, grandes manos, grandes pies, en su espalda podría proyectarse una de romanos mientras los demás la vemos con nitidez las tres horas que dure. Con solo observarle unos segundos es evidente cómo alterna gestos de absoluta confianza en sí mismo con otros que recuerdan al ratoncillo que hoy representaremos todos los miembros del grupo. «Ratoncillo somos todos», qué buen lema para una camiseta.

Tras él entran juntos tres nuevos integrantes, como si vinieran en el mismo paquete de fábrica o hubieran quedado en verse en la puerta del centro antes de salir de casa.

—Hola, soy Casandra.

—Hola, yo soy Farah. Ah, qué bien, venís ya los tres.

—Hola, Casandra, soy Andrés.

—Hola, yo soy Ginés.

—Hola, Ginés, soy Miranda.

—Yo Mariló.

—Hola, Mariló, soy Olga.

—Hola, Olga.

Con ese «ya» intuimos que Farah no espera más miembros, así que damos por cerrado el grupo. Craso error. Las presentaciones desatan alguna que otra risita nerviosa, parecemos los personajes de la serie *Benny Hill* moviéndose a cámara rápida. Los que ya estábamos sentados nos levantamos, con cuidado, eso sí, de dejar la chaqueta sobre el respaldo, no nos vayan a robar la silla. Los recién llegados se mueven en círculos estrechando manos y buscando dónde sentarse. Cuando este improvisado juego de la silla termina, llega la hora de la verdad.

Casandra es muy joven, delgada y estilosa. Me llaman mucho la atención sus clavículas, visibles a través del gran escote barco de un jersey que le deja al aire ambos hombros. Alterna primero una mano y luego otra para darse un continuo masaje en la parte trasera del cuello mientras entorna levemente los párpados. Sin una pizca de maquillaje en la cara, cuando le sonríen los ojos, sonríe toda ella. En las antípodas de la felicidad está Ginés. Su gabardina y él son la pura imagen de la desolación. Aunque ya entrado en años —calculo unos sesenta y muchos—, sigue conservando cierta actitud de galán antiguo, pero de los desmejorados, los que no tenían a mano el formol. Los círculos negros bajo sus ojos destacan como los muñecos de un semáforo y parece que va demasiado abrigado para la época del año, pero no hace ningún ademán por quitarse la gabardina antes de sentarse. No recuerdo el nombre de la tercera mujer que ha entrado. Espero paciente a ver si lo repiten, pero de momento nadie se dirige a ella. Me recuerda a una actriz, a aquella morena de piel clara y cara de nórdica que hacía de poli en una serie. Apuesto a que bien vestida, peinada y maquillada podría derrochar glamour sobre cualquier alfombra roja, comentando con inteligencia y humor los premios que se fueran a adjudicar esa

noche. Pero hoy, como si estuviera acostumbrada a pasar desapercibida, se limita a sentarse perezosamente en la silla que queda libre entre Mariló y yo, cruzando brazos y piernas con bastante más ruido que estilo y a la espera de que todo comience.

Sentados en círculo, nos miramos mutuamente y recelamos los unos de los otros. Es curiosa nuestra situación: somos absolutos extraños unidos por un nexo común. No es lo mismo que el variopinto grupo que coincide en una entrevista de trabajo o en el ascensor de un centro comercial. A ellos también los une una situación y una finalidad comunes, pero no saben nada los unos de los otros. Yo puedo adivinar la frecuencia con la que estas personas lloran o su forma de enfadarse consigo mismas cuando sienten miedo de irse a dormir. Aunque no nos conozcamos absolutamente de nada, y de otra forma nuestros caminos no se habrían cruzado jamás, hoy parece que tenemos un pasado emocional en común. Nos escrutamos esperando que no se nos note y sonreímos sin saber por qué, como en ese juego de cartas donde un asesino debe guiñar el ojo y eliminar a sus compañeros sin que le pille quien el azar decidió hacer policía.

—Bueno, pues ya estamos todos presentes —dice Farah. Su cara refleja tranquilidad, me recuerda a mi madre cuando echaba la llave de casa por la noche con la seguridad de que todos los miembros de su familia estaban dentro y a salvo—. Hechas las presentaciones —continúa—, creo que ya podemos comenzar. Como ya sabréis, mi nombre es Farah Murat y seré la encargada de guiar este taller durante todo el mes. Soy psicóloga titulada, especialista en psicología clínica por la Universitat Autònoma de Barcelona y curiosa nivel experto en el ámbito de la sofrología, que si bien es considerada una terapia alternativa os aseguro que nos dará como complemento numerosas técnicas para controlar los pensamientos

intrusivos, la ansiedad y el estrés. Aquí aprenderemos a detectar, comprender y superar los estados de ansiedad con los que seguro lleváis peleando mucho tiempo. Este grupo es libre, podéis participar o no; podéis tomar apuntes o no, porque luego os enviaré todo el material por email; podéis compartir vuestras experiencias o limitaros a aprender de las de los demás. No cabe duda de que lo ideal sería lo primero —concluye con una sonrisa.

Mientras Farah habla, todos la miramos concentrados y algo nerviosos, con una alta necesidad comunitaria de mover rítmicamente una pierna. Vistos en plano largo debemos de parecer un grupo de seis costureras a las que les han quitado por sorpresa la máquina de coser y se han quedado solas moviendo un pedal imaginario. «Ya le estás dando a la Singer», me decía mi abuela cuando de pequeña hacía los deberes mientras me movía y conmigo se movían la silla, la mesa camilla que compartíamos e incluso el adoquinado de su terraza. Ahora, todos en corro aplicando sobre el suelo el mismo tembleque, parecemos una tribu sufriendo un telele ancestral.

Cuando Farah calla, el embrujo cesa. Salimos del momento de concentración y volvemos a mirarnos, nos sonreímos, nos tocamos el pelo o nos escrutamos las uñas, nos fijamos en los pies ajenos y después alzamos de nuevo la mirada hasta los ojos, como si detectar al policía del grupo fuese la única finalidad del juego.

—No se trata de un juego —continúa Farah, como si oyese mis pensamientos y caminara pareja a mi capacidad de descripción—, si hacéis el esfuerzo de venir hasta aquí cada día, os pido por favor que hagáis el esfuerzo también de comprometeros con la buena marcha del grupo. Yo puedo explicaros terminología y conceptos que seguramente ya conocéis, puedo resolveros dudas y puedo escuchar, pero el verdadero aprendizaje será el que cada uno extraiga de las

historias personales que pongamos en común. Por experiencia, os digo que ese ha sido el éxito de todos los talleres que he puesto en marcha con anterioridad.

O sea, que no somos los primeros. Es un verdadero alivio, porque me daba cierto temor ser un conejillo de indias. Aquel refrán asqueroso de «Mal de muchos, consuelo de tontos» aquí se cumple a la perfección. Cuántas veces he intentado explicarle a alguien cómo me siento cuando el enano se tumba sobre mi pecho y apenas me deja respirar; probablemente tantas como fracasos he tenido en el intento. Tu interlocutor te escucha, asiente —¿quién no ha tenido un momento de nerviosismo o tensión extrema?—, pero pocos saben exactamente cómo es vivir con ello. Cómo es despertarte en plena noche e incorporarte en la cama, doblando el cuerpo como Nosferatu y con el corazón a mil como si se estuviera quemando tu casa con todas las fotos dentro. ¿Razón para ello? Ninguna. ¿Indicios o sospechas? Nada, cero. Solo es tu mente reaccionando a algo de lo que tus sentidos no son conscientes. Al menos, los cinco oficiales, los guais que tienen acreditación. Algún otro sentido oculto, como ese moho en la rebanada central del pan de molde cuando aún está el paquete lleno, hace que te mantengas alerta incluso si no es necesario.

La ansiedad es esa lámpara permanentemente encendida cuando ya no hay gente en la habitación.

—La dinámica de grupo es sencilla —continúa Farah— y consta de tres grandes bloques. En el primero, os explicaré en qué consiste la ansiedad, sus causas, síntomas y consecuencias. En el segundo, os pediré que contestéis a una pregunta nada sencilla: «¿Quién soy yo?». Será el momento de que cada uno cuente su historia personal, si así lo desea. En el tercero y último, pondremos en común lo aprendido, si os apetece y encontráis algo reseñable que compartir.

«Yo no llego viva al tercer bloque», me digo a mí misma cual si fuera yo un esclavo egipcio al que han metido a la fuerza, en su almendrada sesera, la necesidad de construir una pirámide. Seguro que los dos primeros bloques ya pesarán bastante sobre mi espalda. Cómo le voy a explicar yo a toda esta gente quién soy, si ni siquiera yo lo sé con seguridad. Hoy me he levantado de la cama queriendo huir a otro país y ahora estoy tan a gusto, sentada entre desconocidos, pensando que la terapia es toda una experiencia. Está bien ser una persona cambiante, mejor ser junco que piedra, pero ¿tanto?

Ya de pie, más tranquilos, dedicamos el resto de la sesión a intercambiar banalidades, conversaciones nada comprometedoras que no provocan miedo alguno, a veces en grupo, a veces por parejas. La lluvia es muy protagonista. Hay quien destaca su capacidad para transformar la cadena alimenticia global de los lagos y causar potenciales desequilibrios ecológicos; otros más prosaicos señalan su preocupación por la ropa tendida, propia y ajena, pero en general estamos todos de acuerdo en que es muy buena para el campo.

Para evitar los inquietantes silencios a la salida del centro, cuando llega la hora me despido cariñosamente, mano en alto, y atravieso en primera posición las puertas verdes en sentido contrario al de hace hora y media. Ya en la calle, camino con calma inspirando el maravilloso olor a tierra mojada. Ha dejado de llover hace rato y la humedad que impregna el aire hace que todo respire un poquito más y mejor. ¡Petricor, eso es! El olor a tierra mojada que se percibe después de la lluvia se llama petricor. Del griego «petros» (piedra) e «icor» (sangre de los dioses). O no sangre exactamente, porque los griegos pensaban que «icor» era la esencia que corría por las venas de los dioses en vez de la mundana sangre. Mi cerebro, que casi

siempre se actualiza en segundo plano mientras mi vida discurre en el primero, continúa pensando en cosas *random* de las que muchas veces no soy del todo consciente. Pienso y camino, camino y pienso y, mientras, siento que tengo conversaciones con una amiga pesada a la que es imposible callar. Me contengo de ponerles nombre amistoso a las voces de mi cabeza, porque eso podría considerarse enfermedad mental grave en todas las comunidades autónomas, que lo sé.

Tanto he caminado y pensado que estoy a más de tres calles del centro de salud, enredada en una maraña de puertas de garajes como bocas grandes que dan paso a edificios que no reconozco. Comienzo a buscar mi coche, no está, me lo han robado, y entonces me doy cuenta de que he aparcado en la misma puerta y debo volver sobre mis pasos. Antes de meterme en él tengo la extraña sensación de haberme dejado algo en el centro. Repaso: chaqueta, bolso, móvil, bufanda… ¿El enano? El enano no está.

A pesar de no notar su presencia, paro el coche en una farmacia antes de llegar a casa. Intuyo, no sin ciertas pistas previas, que estas sesiones me van a acarrear más de un desbordamiento interno. Me fascinan las farmacias, he de decir, y aprovecho cualquier excusa para entrar a curiosear, decir buenos días y, con las mismas, marcharme. Tan blanquecinas y algodonosas, tan asépticas, con esa generosa tropa de cajitas uniformadas, colocadas unas junto a otras con precisión marcial. Siempre espero que una de repente caiga al suelo, plof, como esos soldados que se desmayan tras horas y horas en formación bajo el tostón plomizo del sol. De pequeña, solía acompañar a mi madre esperando obtener como premio unas ricas vitaminas sabor pomelo que hacían crecer las uñas y también el pelo, o un cacao, la antesala previa al pintalabios que me fascinaba de niña. Siempre pedía uno en especial, pequeñito y

fluorescente, con una tapa de color amarillo que cubría por entero la diminuta barra de vainilla. Me parecía un cohete a punto de despegar, aunque sin esos mecanismos ni palancas que lo suben a la superficie y acto seguido se lo vuelven a tragar. En realidad, los amarillos siempre me recordaron en forma y textura a un supositorio, pero, teniendo en cuenta la concatenación de usos…, ahora mismo me desagrada sobremanera mi propia comparación.

Paro donde Luis, que afortunadamente tiene un vado de quince minutos para estacionar en la puerta. Con la caja de Amiplín 20 mg en el bolso, salgo más relajada. Es mi mejor arma defensiva y sé cómo usarla. Son mis auténticas pastillas de freno.

Al abrir la puerta de casa, percibo que Antón ya ha llegado de la universidad —conste que es catedrático de Historia de la Literatura y Literatura Comparada, no el clásico tuno con cintas en la capa que termina de estudiar la carrera de Derecho a los cuarenta y tres años — y está reproduciendo su plato estrella: berenjenas rellenas de lo que haya en el frigorífico. Pueden ser de atún, de jamón y queso, de boloñesa… Estas creo que son de beicon y queso La Peral, homenaje que nos permitimos cuando se barruntan días duros. Sin soltar el bolso, entro en la cocina, le abrazo, le robo un sorbo de su cerveza y me quejo porque el suelo está lleno de gotas. Estoy en casa y aún queda día por delante, esto es felicidad.

# 3

SEGUNDA SESIÓN

## La teoría

Amparada en el concepto epicúreo de la trayectoria impredecible de los átomos, este fin de semana he decidido dar una fiesta en casa con amigos que no se conocían entre sí. Al principio, vagaban como los errantes del vacío de *Star Wars*, seres que deambulan por el espacio en busca de agua, pero estos amigos míos buscaban algún otro líquido con el que calmar su sed. Se bebieron una cantidad de alcohol tal que habría sonrojado a cincuenta estibadores rusos y salieron de casa el domingo de madrugada, hermanados y abrazados como si hubieran estudiado juntos la EGB.

Me gusta mezclar grupos de amigos y ver qué tipo de sincronías se producen entre ellos. Alguna que otra sólida pareja ha salido de estas fiestas, por lo que considero un poquito míos los vástagos que esa unión dio como resultado. Los cuido siempre que puedo e incluso se han quedado a dormir en casa alguna vez cuando sus progenitores han salido de solteros a quemar alguna ciudad cercana. En este tipo de ocasiones, yo no suelo beber alcohol. Conozco a la perfección el umbral emocional al que me lleva el desfase. Los problemas van desapareciendo con el agua de los hielos, pero se

esconden en algún lugar cercano, engordan durante la noche y te presentan sus grandes lorzas a la mañana siguiente, en cuanto despiertas. La resaca, la taquicardia, los pensamientos psicóticos… No, ya me lo sé y por ahí no quiero volver a transitar.

Disfruto con un par de cervezas, una breve caladita a un porro y el espectáculo desenfadado que me ofrece el personal. De repente, mis amigos pierden la verticalidad y la vergüenza, se vierten espesos sobre los sofás, bailan como cuando teníamos veinte años, alguno incluso hace el robot, y hablan muy alto, lanzando gotas de saliva por aspersión a todo aquel que se halle en un radio de metro y medio.

Me gusta presenciar cómo trayectorias vitales que parecían predeterminadas con muchísima antelación se separan de la línea recta, un pequeño desvío lateral en su camino producido por una simple fiesta en mi casa. Así justificaba Epicuro la libertad de acción humana, el libre albedrío, y así dejó Marina al imbécil de Rubén, para vivir, hasta ahora, diez maravillosos años en compañía de Pau, cinco de los cuales pasaron currándose a pulso la concepción de las gemelas.

Cuando me pongo resabiada y griega, me encantaría que mi tía Luisi supiera que esa colección de ensayos presocráticos que me leía de pequeña, mientras yo bostezaba como si me fuera a dar la vuelta y mis hermanos jugaban al *Cinexin,* me sirven ahora para justificar una farra en casa.

Organizar la fiesta me dio la posibilidad de llenar de vivencias y nuevos recuerdos las horas del fin de semana. Así me libré de pensar a cada instante cómo sería la siguiente sesión de terapia en grupo. Porque de jueves a martes hay solo cinco días, en eso estaremos de acuerdo, pero no saben ustedes lo larga que puede hacerse esa espera.

Reconozco que la paciencia no es mi mayor virtud. Ni siquiera la menor. Es la deseada, aquella que no está pero siempre se la espera. Dicen que la paciencia es fuente de sabiduría, que promueve la toma de decisiones adecuadas, fomenta la reflexión, busca el diálogo, mejora las relaciones interpersonales y el bienestar emocional… Pues, de todo eso, nada tengo. Entenderán ahora que esté como estoy.

Esto me ha recordado la historia del mandarín impaciente, un cuento oriental que alguien inventó para seres como yo. Resulta que un mandarín quería ser nombrado magistrado y un amigo suyo le advirtió de que, si tenía paciencia y no preguntaba al tribunal cada poco tiempo si su propuesta había sido aceptada, los demás magistrados valorarían su capacidad de espera y eso sería positivo para su designación. El amigo fue a casa del aspirante a magistrado al día siguiente para recordárselo y este se lo agradeció. El amigo volvió por segunda vez a su casa y también por tercera, cuarta, quinta y sexta, momento en que el aspirante abrió la puerta iracundo arrojando una maceta a su cabeza «¿Piensas que soy tonto y no me acuerdo de lo que me dices o qué?», le gritó enojadísimo. El amigo sonrió triunfal y el magistrado dio por aprendida su lección.

De esto podemos extraer dos enseñanzas vitales: una, que la serenidad debe impregnar todos los ámbitos de nuestra vida; y dos, que hay amigos que pueden ser en exceso turreros, porculeros y metomentodos con una espectacular fuerza marítima para hacernos perder los nervios. Son los conocidos como «amigos criminógenos», aquellos que contribuyen a la comisión de delitos, favoreciendo o impulsándote hacia la criminalidad. Esos a los que nada más ver sientes ganas de estrangular porque sabes que alguna fresca te van a acabar soltando. Son los mismos que te dicen que has engordado o que prefieren decirte las verdades a la cara. Como si tú hubieras

preguntado. Son amigos que pesan, que restan más que aportan, pero que, por alguna razón, son muy difíciles de soltar.

También es verdad que, sin la ayuda de estos amigos intensitos, somos perfectamente capaces de perder los nervios nosotros solos. Servidora es especialista en perderlos donde más cuesta encontrarlos. Hay situaciones en las que, solo con dar un paso, una se coloca al otro lado de la línea que la separa de la cordura, con lo que automáticamente queda desautorizada como persona sensata, por mucha razón que lleve. Sirvan como ejemplo ese llanto incontrolable cuando un jefe tirano no reconoce tus méritos y te deja sin el bono trimestral, o esa fuerza que te obliga a salir del coche cabreada —porque alguien te ha quitado la plaza de aparcamiento en tus narices y encima se ha mofado—, sacar del bolso el pintalabios y escribirle un insulto a lo largo y ancho del parabrisas. En ambas situaciones me he visto y en ambas he suspendido. Tan poco temple me tocó en el reparto vital inicial…

Ahora entenderán por qué los ansiados ratitos de calma me duran tan poco. Aunque tras la primera sesión de grupo con Farah salí liviana y etérea toda yo, el enano tardó pocas horas en volver a aparecer. La fiesta ayudó a distraerle un poco y por suerte no decidió mezclarse entre la gente, pero el domingo volvió a colgarse de mi cuello. Cuando adopta esta postura cervical, en lugar de la común sentadilla sobre mi tórax, me provoca además una molesta tendinitis en el esternocleidomastoideo que me deja a su paso cierta rigidez en el cuello y molestísimos dolores de cabeza. No sé bien qué o quién le llamó para que volviera ni qué necesidad tenía él de volver a acompañarme; el caso es que tras la primera terapia de grupo volvimos a convivir de nuevo como tantas parejas que se quieren mal: él me presionaba todo el rato y yo solo quería escapar.

Cuando hablo de mi enano no se imaginen ustedes a nadie aquejado de acondroplasia. Jamás osaría catalogar así al colectivo ni rozar la burla ni tan siquiera a años luz de distancia. Tampoco busquen en la Tierra Media ni en la mina de la que salen los siete famosos cantando *Ay ho*. Cuando hablo de mi enano, lo imagino parecido a Ricardo Francella en la película argentina *Corazón de León*, más pequeño incluso. Cuarenta y cinco centímetros de ser con su pelito y sus uñitas, sus vaqueros talla 9-12 meses y su incipiente barba de dos días. Es un señor notario reducido por los jíbaros, contento a veces, pero suspicaz la mayor parte de los días. No me juzga ni me habla —no vayan a pensar ustedes que estoy tan loca—, solo se cuelga de mi cuello o se sienta sobre mi tórax y en ambas posturas me impide respirar.

Para mí ya es de la familia, como ese primo repipi cuya sola presencia incomoda, aunque el pobre solo haga puzles en la terraza del apartamento que compartís en la playa mientras come despacio un bocadillito de jamón. Quiero a mi enano porque no veo en él mala intención. No me aprieta el pecho sabiendo el mal que me va a hacer. A él lo han puesto ahí, como a mí, y cada uno cumple su función como mejor sabe.

Mi Antón ya lo detecta con precisión sherlockiana. Tan bien me conoce y tan bien se anticipa que da gloria verle. Segundos después de que yo suelte una espiración larga y sonora como si me hubiera pinchado y se me estuviera escapando el aire, él me pregunta: «¿Ya ha llegado el enano?». Vistos desde fuera, podríamos ser el clásico matrimonio donde el marido pregunta si el hijo díscolo ya está en su habitación y no de faranduleo con los *bros*, pero no, esa simple frase encierra dentro un mundo mucho más grande. Encierra un «Te conozco», un «Sé lo que sientes ahora», un «Estamos preparados», e incluso un «Esto lo solucionamos juntos». Aunque ambos sabemos

que el cara a cara a solas entre el enano y yo es inevitable, el apoyo circundante es de las cosas más importantes que hay para quien sufre un trastornito como el mío. Si ya nos es complicado explicar fuera de casa los excesos emocionales que sufrimos, somos afortunados los que tenemos ese bálsamo curativo disponible en un improvisado abrazo de sofá.

Igual que hicimos mi enano y yo el primer día de terapia, hoy martes también nos metemos los dos juntitos en el coche rumbo al centro de salud. Afortunadamente, no llueve y la meteorología benigna de hoy me permite hacer una de las cosas que más me desestresan en este mundo: poner la música a unos decibelios disparatadamente altos según los estándares municipales y cantar a voz en grito, con las ventanillas bajadas y el aire reorganizándome el pelo a su antojo. Tengo en el móvil una lista perfecta para estos cantares exacerbados. Se llama «En el coche con mamá» y es una recopilación que le hice a mi madre con música de una época que inicialmente era la suya, pero que yo terminé adoptando como propia. La ínclita Marisol, Los Brincos, Los Bravos, Cecilia, Roberto Carlos… Los conozco a todos como si fuesen antiguos amigos de la familia a los que hace tiempo que no veo.

Para el concierto de hoy elijo otro formato de deidad: la excelsa Rigoberta Bandini, que, con sus sabias palabras, me sacude un poco la tontería. Claro que aprenderé a convivir con las partes menos bellas que hay en mí, amiga. Y también a conducir con los airbags activados y todo el coche magullado. Y sí, conseguiré salir. El bajón descontrolado en un tiempo habrá pasado y, al final, incluso me podré reír…

Le doy la razón absolutamente en todo. Esta canción es mano de santa.

Sin necesidad de fumarme un cigarro a regañadientes y con cierto desagrado porque luego me sabe la boca a cenicero, ni de tirar de farmacopea de bajo espectro, los cantares hacen que me relaje y que el enano me abandone unos instantes, momentos que yo aprovecho para salir del coche corriendo y cerrar la puerta dejándolo encerrado dentro.

Cuando abro las puertas verdes y accedo a la sala, ya están casi todos sentados, rodeados de un desagradable olor a encierro y manifiesta ausencia de ventilación. Solo faltábamos Mariló y yo. A medida que mis ojos se encuentran con los de mis compañeros, sonrío e inclino la cabeza amablemente como si fuese una grande *despaña*. Analizo las opciones y elijo sentarme en un sitio horroroso, con la luz de la ventana dándome de frente. De los dos sitios que quedan, es, con diferencia, el peor. Sí, en efecto, decido reservar el otro para Mariló, pero no se emocionen ni me encumbren, todavía no sé si lo he hecho por empatía y amor al prójimo o por no soportar las miradas reprobatorias de los demás al darse cuenta de que había elegido el mejor lugar por egoísmo. ¿Qué habrían hecho ustedes? Si escogen el mejor sitio, pasen a la página 77. Déjenlo, es broma.

La fotofobia que padezco desde hace unos años, y que heredé de mi señora madre, me da pase vip para calzarme las gafas de sol y comenzar los primeros minutos de la sesión como si fuese una famosa con resaca. Cuántas veces vi a mi madre hacerlo y cuántas veces la juzgué injustamente presuponiendo que sobreactuaba o tenía un gusto insano por llamar la atención y ensalzar su drama. Hoy soy yo quien lo hace, quien prefiere enfrentarse al prejuicio ajeno antes que arriesgarse a sufrir una migraña. Mientras saco las gafas de sol del bolso, explico al grupo por qué lo hago y nadie tiene objeciones.

Mariló, recién llegada y desconocedora del buen sitio del que disfruta, es la primera en animarme a hacerlo. Qué gusto estar entre gente a la que *a priori* no le asustan las excentricidades. Con mi maña para montar pelis, imagino que unas gafas de sol son una minucia para alguien acostumbrado a subirse a la cama gritando si ve cinco motas de polvo formando un aspa o a no dormir en dos días pensando que tiene que embarcar en avión. Quién sabe qué tipo de personalidades se esconden tras esas cabezas que una tras otra se giran para mirarme. Continúo mi peli pensando que bien podría sacarme una naranja de la nariz frente a ellos y a nadie le extrañaría. Inocente de mí, hoy me parece extraña una simple naranja, porque no soy capaz de imaginar todo lo que voy a tener que escuchar en los próximos días.

—Me alegra ver que habéis venido todos —dice Farah sonriéndonos uno a uno desde el centro del círculo, como si fuera un aspersor de jardín—, eso quiere decir que la primera sesión no fue tan horrible.

—Todos no —puntualiza Ginés rígidamente—, falta la mujer morena y pálida. Lo siento, pero no recuerdo su nombre.

—¡Es verdad! Falta Olga, no me había dado cuenta, gracias por avisarme, Ginés —apunta Farah mirando fijamente hacia la única silla vacía y sonriendo levemente—. No os preocupéis, estoy segura de que se incorporará en breve.

—A mí me apetecía volver a veros —dice tímidamente Andrés desde la enorme torre vigía que es su cuerpo, incluso sentado—. Personalmente, estaba deseando volver, aunque también tenía miedo y, en ocasiones, vergüenza.

—Yo tenía ganas de una nueva sesión —interrumpe Mariló casi sin dejar que Andrés termine la frase—, pero sé que en algún momento me va a tocar hablar y me da bastante corte.

—Eso es justo lo que siento yo —contesta Andrés, feliz de poder sumarse a un equipo mientras trata de establecer contacto visual con Mariló.

Sin embargo, ella le ignora claramente. Él se retrae, avergonzado, mientras todos nos imaginamos historiones al respecto y nos miramos sorprendidos. ¿Se conocerán de antes? ¿Habrán discutido antes de entrar?

—Si os parece, vamos a empezar hoy con los contenidos más didácticos del taller, por decirlo de alguna forma. —Farah recorre el círculo repartiendo una carpeta transparente con algunos folios impresos dentro—. Esta parte del programa durará poco y luego pasaremos a temas más festivos. ¿Listos? ¿Alguna pregunta? ¡Pues empezamos!

Me habría gustado desconectarme en ese momento para no tener que volver a escuchar ni leer información acerca de todos los aspectos físicos, fisiológicos y psicológicos de la ansiedad y los procesos de estrés emocional. Son casi veinte años dando vueltas al mismo tema, pensando que, en el momento en que llegue a conocerla a fondo y a anticiparme a sus ataques, podré manejarla. Casi veinte años como el burro que camina impulsado por la visión de una zanahoria. Así que, con la misma actitud de un chaval de instituto que voluntariamente accede a cursar de nuevo primero de primaria, saco los folios de la carpeta y me dispongo a escuchar.

Farah va preparando el proyector, bajando algunas persianas —al fin, oh, sí, loado sea el Señor— y abriendo en el ordenador portátil el documento que en breve aparecerá en la pared.

—Este ordenador es viejito —dice sonriente—, pero, además de contener información que os resultará útil, al final de esta jornada os traerá una sorpresa que espero sea grata.

«Como si no fuera bastante sorpresivo estar compartiendo vida y síntomas con un grupo de desconocidos», pienso. Cuando la diapositiva hace aparición, Farah comienza a hablar.

—Primero de todo, debemos tener claro que el estrés y la ansiedad son respuestas normales del organismo ante situaciones que precisan de nuestra atención exclusiva. —Su voz tiene el tono melodioso de las buenas profesoras, de las que dejan recuerdo—. Solo resultan patológicos cuando son recurrentes o sostenidos en el tiempo y cuando sus síntomas nos impiden desarrollar una vida normal. Se generan como una respuesta automática, lo que quiere decir que en un principio no tenemos control sobre ellos. Pero sí podemos poner en marcha acciones y tácticas para que no rompa nuestro equilibrio vital.

»¿Cómo afecta la ansiedad? —pregunta Farah de forma retórica mientras con un solo clic de su dedo hace que aparezca una nueva página sobre la pared—. La ansiedad continuada provoca desequilibrios físicos, mentales, sociales y conductuales en quien la padece. Dolores musculares, diarreas, insomnio, temblores, taquicardia, alteraciones en el habla y en la construcción del pensamiento, amnesias, pensamientos erráticos, fobias…

Mientras la oigo hablar, siento que la pobre se cansa de enumerar dramas y termina con unos suaves puntos suspensivos inaudibles. Intuyo que cada integrante del grupo está sumando a la lista en estos momentos sus propias miserias: náuseas, sudores, pérdida de visión, pesadillas imposibles, miedo a realizar actividades cotidianas, alto volumen de los cascos y destrozo vocal de canciones con gritos polifónicos que arrancan desde sus más profundos *pordentros*…

—¿Cómo se manifiesta la ansiedad? —continúa Farah—. Como en todo en esta vida, hay grados, unos más intensos que otros. Si establecemos un ranking, podemos distinguir la ansiedad leve, que

no deja de ser una situación de alerta que amplía nuestra percepción y nos facilita el aprendizaje y la creatividad; una ansiedad moderada, que empieza a ser preocupante porque disminuye nuestro campo de percepción y nos bloquea en algunas áreas; y una ansiedad grave, que nos incapacita para realizar actividades, distorsiona nuestra percepción, nubla nuestro pensamiento racional y termina desorganizando nuestra personalidad.

»¿Alguna pregunta hasta el momento? —dice girándose sobre sí misma para poder ver al grupo completo—. Ya sabéis que podéis interrumpirme siempre que sea necesario y preguntarme lo que necesitéis.

Me gustaría decirle que saberse de memoria la teoría no implica poder ponerle remedio en la práctica. Y que yo soy un vivo ejemplo. Pero, cuando miro a mi alrededor, veo caras concentradas, cabezas que asienten y manos que van al pecho tratando de silenciar el tambor que resuena dentro. Así que evito la interrupción y trato de seguir la clase sin esta capa descreída que me da por llevar a veces.

Tras cinco o seis segundos de cortesía, Farah continúa:

—¿Qué sensaciones provoca la ansiedad? ¡Vaya pregunta! —dice sonriente—, seguro que cualquiera de vosotras o vosotros podría hacer una lista más larga que esta:

- Sensación constante o frecuente de inquietud interna.
- Mal estado general con molestias generalizadas o localizadas.
- Pensamientos rumiativos que ocupan la cabeza casi constantemente.
- Dificultad para realizar actividades domésticas, laborales, deportivas o de cualquier otra índole.
- Ausencia de relaciones sociales, de ocio o de entretenimiento.
- Sensación de inutilidad y de vulnerabilidad.

- Autoestima baja con sensaciones de tristeza, de desesperanza, de apatía.
- • Sensación de no ser comprendido por el círculo más cercano, por la familia, los amigos o los compañeros…

—¿A alguno se le ocurre alguna más?

—A mí me crece la cabeza cuando estoy muy preocupada o tengo que procesar mucha información, y el aumento de tamaño hace que me pese y sienta que no la puedo mantener erguida —dice tímidamente Casandra, masajeándose de nuevo el cuello.

Todos respondemos con una carcajada, quizá leve, pero bendita ruptura del tono médico-angustioso que estaba tomando la proyección. Qué graciosa, por favor, menos mal que encuentro en el grupo a alguien con un humor tan exagerado y descriptivo como el mío. ¡Es genial! Casandra baja la cabeza, algo avergonzada por el éxito de su comentario, y la sesión prosigue.

—¿Cuál podría ser el antídoto contra la ansiedad? —pregunta Farah. Y esta vez los segundos de cortesía se alargan, indicando claramente que quiere que contestemos.

—El alcohol —dice Andrés.

—La huida —vota Olga, que ha aparecido sentada en la silla que antes estaba vacía, sin que nadie la haya oído entrar.

—Un buen atracón de comida —sentencia Mariló.

Yo sé que es la respiración. El único método para frenar la ansiedad es saber respirar, pero no lo digo porque no quiero ser el repelente niño Vicente que todo lo sabe y caerle mal al resto ya desde la segunda sesión.

—Lo que vosotros habéis mencionado son solo parches —continúa Farah—, y algunos, peligrosos. Ya hablaremos de ello más adelante. Respirar. El método más eficaz para hacer frente al estrés y la

ansiedad es entrenarse para que de forma natural nos salga respirar bien. Porque, sí, ya sabréis que se puede llegar a respirar mal y eso solo empeora las cosas. Por situarnos, podemos diferenciar tres tipos de respiración.

»La clavicular es la que sufrimos en las crisis de ansiedad y consiste en respiraciones rápidas y cortas que representan un aumento de la frecuencia respiratoria. El aire entra solo hasta la parte superior de los pulmones y no se produce la oxigenación completa. Es una respiración insostenible y muy agobiante para quien la sufre.

»La intercostal es la más frecuente, inhalamos aire hasta la parte media de los pulmones y los espacios intercostales se abren, ensanchando el tórax.

»La abdominal o diafragmática es la buena, la meta a alcanzar. Es la respiración que se da en estado de reposo, cuando inhalamos aire hasta la parte inferior de los pulmones, lo que permite una correcta y completa oxigenación. La presión que ejerce el aire respirado empuja el diafragma, este se rectifica y empuja la cavidad abdominal. Cuando inspiramos, el diafragma baja y el abdomen sale; cuando espiramos, el diafragma sube y el abdomen entra.

Lo veo venir —me digo a mí misma—, sí, me lo estoy oliendo, ahora nos va a poner a todos a respirar en círculo y ya sí que seremos la representación teatral perfecta de una secta. Y no me equivoco, porque dos segundos después…

—Vamos a hacer una cosa —Farah se levanta de la silla en la que lleva apenas diez segundos sentada—, pongámonos todos una mano en el pecho, como si fuéramos aquel notario mayor del reino que pintó El Greco. Y otra mano en el abdomen, un poquito más abajo de donde la solía llevar Napoleón.

No sé si los demás son conscientes de que esta parte de la sesión nos está quedando histórica perdida. Como nadie parece verle el lado cómico, dejo de escrutar al grupo buscando unos ojos cómplices y obedezco, coloco las manos y espero nuevas órdenes.

—Ahora, vamos a analizar durante unos segundos nuestra propia forma de respirar —continúa Farah, cumpliendo ella misma la posición de las manos que nos ha pedido adoptar—. Sin forzar, sin intentar respirar como deberíamos, solo asumiendo cómo lo hacemos de forma natural.

Apenas un minuto después nos va pidiendo uno a uno nuestro propio veredicto respiratorio. Los intercostales ganan a los diafragmáticos por cuatro a dos. Mi voto no es del todo sincero, más que intercostal soy clavicular de nacimiento, pero no lo digo para no centrar en mí la conversación ni tener que dar explicaciones por mi nerviosismo innato. En realidad, me pongo clavicular justo en los momentos en que me piden o me pido a mí misma que controle la respiración. Nada me pone más nerviosa que tener que tranquilizarme. Los primeros diez minutos de cualquier ejercicio de relajación que me pongo en el móvil son para mí de un nerviosismo extremo, lo que hace que todo me cueste el doble. En este momento solo soy capaz de anticipar que la siguiente sesión, la tercera, va a ser para mí un calvario. Ah, esperen, que queda la sorpresa que Farah prometía al principio de la sesión.

—Antes de irnos, me gustaría presentaros a un nuevo integrante del grupo —dice con ojos de maga sobre un escenario—, un compañero recién incorporado que nos acompañará en las próximas sesiones y que nos ayudará y será ayudado en la misma medida que el resto de los presentes.

Mientras todos giramos la cabeza hacia las puertas verdes, esperando ver entrar a un ser estelar rodeado de luces y niebla

artificial como recién salido de un programa de la tele, Farah sostiene en sus manos el ordenador portátil y lo gira para dejar la pantalla a la vista, frente a nosotros. Cuando volvemos la cabeza para mirarla, sin comprender lo que está pasando, vemos un busto saludándonos desde el ordenador. Mueve su mano derecha en el aire durante unos segundos mientras sonríe. No se le ve cohibido, al contrario, parece tener la situación bajo control, como si tuviera experiencia en ello.

—Hola a todos. Me llamo Darío.

—Hola, Darío —contesta Farah mientras se asoma por un lado del portátil, para ser visible desde la cámara del ordenador y nos hace un gesto de ánimo a los demás para que saludemos a nuestra vez—. Ellos son Ginés, Olga, Miranda, Mariló, Casandra y Andrés.

Hola, Darío. Qué hay. Hola. Muy buenas. Cada uno de nosotros levanta la mano y saluda a su manera hasta que Ginés rompe el hielo.

—Bienvenido, Darío, ¿en qué país vives?

—En España.

—Oh, perdona —le contesta algo azorado entre el murmullo del grupo, que no llega al grado de risa—. ¿En qué ciudad, entonces?

—Vivo a dos paradas de autobús del centro de salud donde estáis hoy todos reunidos, por eso me ha tocado este grupo. Probablemente, seamos vecinos de barrio.

—Una pierna rota, quizá —dice Olga a mi oído, esperando que sea yo quien lo proponga, algo de lo que paso olímpicamente porque no me parece pertinente interrogar a Darío sobre el lugar en el que está ahora mismo ni el porqué.

—¿Es un experto que nos va a dar una charla online? —sugiere Mariló junto a mi otro oído, como si no se hubiera enterado de los últimos cinco minutos de conversación.

—Yo creo que está en prisión —le digo en un susurro.

Su cara de susto casi me hace soltar una carcajada.

—Darío se conectará desde su casa el resto del mes —nos aclara Farah—. ¿Quieres que explique los motivos o nos los cuentas tú?

—Empiezo yo y, si no soy preciso, me corriges, ¿te parece?

—Adelante.

—Llevo sin salir de casa once meses, en junio hará un año. Las últimas veces que lo intenté terminaron todas en ataques de pánico, así que no tengo muchas ganas de volver a intentarlo… Estoy diagnosticado como fobofóbico, por este y algunos síntomas más. Básicamente, siento miedo al miedo y rehúyo las situaciones que me lo provocan, por eso empiezo tarde esta terapia, porque no me decidía. Me da miedo mi propia activación fisiológica exagerada o enfrentarme a pensamientos que no soy capaz de controlar.

—A mí me pasa a menudo también —digo sintiéndome identificada, a mi pesar.

—A mí también —dice Casandra.

—Supongo que a todos —sentencia Ginés—. Intuyo que esto es como una gran quedada de sentidores exagerados.

—O de ansiosos anónimos —digo—, así nos he bautizado yo.

Unos ansiosos —pienso mientras nos levantamos para irnos— a veces agobiados y otras ávidos, pero siempre escondidos por el miedo al qué dirán. Al despedirme del grupo en la puerta, siento que me despido también de la ligereza de vivir sin una careta puesta, como si la normalidad, la mesura y la cordura fueran en el fondo una especie de disfraz.

# 4

TERCERA SESIÓN

## La relajación

Anoche me di cuenta de que centrar toda mi atención en la terapia está haciendo que algunas cosas se borren a mi alrededor. En algún aspecto lo agradezco, porque también se disipa el humo, pero en otras ocasiones me asusto al reparar en olvidos como si me hubiera dejado encendida la vitrocerámica durante horas sin un solo puchero encima.

¡No he hecho los deberes de Arcadia!

Este es el grito mental que me impidió dormirme anoche justo cuando ya tenía toda la parafernalia instalada: libro en la mesilla, vaso de agua, lamparita a pleno rendimiento, Antón con ronquido sosegado en el otro extremo de la cama… Eran las once y media de la noche y había olvidado que hoy jueves tengo que entregar el relato corto de la Escuela de Escritura Arcadia, en la que participo esporádicamente desde hace casi veinte años. Son cursos trimestrales y online, unas veces sobre relatos cortos o relatos de ficción, como el que tengo entre manos; otras, de ensayo, de improvisación, de escritura creativa… He hecho el programa completo en dos o tres ocasiones a lo largo de los años y no me

aburro de repetir. Así, he atesorado una carpeta azul con gomas y otra en el escritorio del ordenador repletas ambas de relatos que pocas veces he compartido con alguien. Ideas sobre el insomnio, la holgazanería, la ansiedad por anticipación, la pareja, el hogar… Escribir, leer y cocinar son mi triada capitolina de quehaceres que me evaden de todo lo que me rodea. Mientras corto verduritas no pienso en nada más; mientras buceo o me invento las vidas de otros tampoco.

Así que allí estaba yo a medianoche, encendiendo de nuevo el portátil para terminar de dar forma a mi mujer del tren. Es un relato que lleva dándome vueltas por la cabeza desde hace mucho tiempo, y uno de los que he escrito que más le gustan a mi padre, mi más ferviente y casi único fan. Cuando apago el ordenador a las dos y diez de la madrugada, esta es la forma que tiene:

Calatayud, 11:45

Hola.

Me llamo Míriam y voy incómodamente sentada en un tren que sale de Madrid dirección Barcelona a cien kilómetros por hora. Ni siquiera recuerdo cómo llegué a aceptar este trabajo, pero aquí estoy. Hoy me enfrento a Alfredo, quince años, primer curso de la ESO. Con esta suerte que me caracteriza, seguro que ha perdido la audición por el desmesurado volumen de sus auriculares.

Miro el reloj. El tren de Barcelona estará a punto de salir, así que intento relajarme y disfrutar de lo poco que me queda de tranquilidad. Abro el libro. Otra vez he perdido el marcapáginas, otra vez tengo que repasar el comienzo de seis o siete hasta dar con el punto en que lo dejé.

Ya es la hora. Me levanto y grito con todas mis fuerzas: «¡En Calatayud a las 11:45!». Nada. Insisto. «¡Calatayud, 11:45!». No hay respuesta, así que sigo gritando mientras contemplo las caras de estupor de mis vecinos de asiento.

A través del cristal veo una línea interminable de árboles corriendo uno detrás de otro y se me ocurre un último intento. Piso una gabardina y un par de zapatillas descoloridas y me dirijo rauda hacia la ventanilla. Abro y grito de nuevo. El aire me deforma la cara y apenas puedo respirar, pero estoy decidida a que Alfredo el sordo no pueda conmigo. ¡Se cruzan en Calatayud a las doce menos cuarto! Oigo el eco de mi último grito mientras noto la mano del revisor invitándome a tomar asiento. De nuevo las mismas amenazas de siempre. Me agotan.

Miro el reloj, son las 11:45. Por la ventana veo pasar la sombra del tren que salió de Barcelona, dirección Madrid, a noventa kilómetros por hora. Me resulta imposible ver el interior, pero imagino a algún colega sonriendo victorioso. Siento envidia. Los estudiantes más listos siempre le tocan a otro.

Esta mañana al levantarme lo he vuelto a releer y me ha parecido realmente malo, demasiadas frases cortas, apenas tiene ritmo. Veo complicado poder ganarme la vida escribiendo, pero, mientras no sea el cesto donde vuelque todas mis manzanas vitales, seguirá haciéndome feliz durante un tiempo, aunque sea solo en la intimidad de mis madrugadas insomnes frente al portátil. ¿Lo ven? Demasiado engolada esta última frase también. Ya la releeré luego.

Empleo la hora de la comida en dar algunos toques al estilo y corregir concordancias entre sujetos y predicados que no parecen entenderse bien, pero, cuando al cerrar el documento me pregunta si quiero guardar los cambios, le doy a cancelar. A veces toquetear mucho una idea hace que salga a la luz demasiado usada ya, así que abro el mail y le envío a mi tutora online un correo con el asunto: *Ejercicio semana 3-Calatayud 11:45.* Una vez que el correo ha salido, me echo las manos a la cabeza porque no hice una última comprobación. Siempre he sido pésima en matemáticas y no estoy ni mucho menos en condiciones de afirmar cuánto tardan dos trenes en recorrer seiscientos treinta kilómetros ni en qué punto y hora se encontrarán si han salido con cierto margen de diferencia. Tenía pensado comprobarlo en internet o incluso preguntarle a la IA, pero me temo que ya es tarde. Si hay algún problema de coordinación entre los horarios y movimientos de mi red ferroviaria inventada será fácil justificarme, porque es un relato de ficción. Ojalá pasara lo mismo con mis incongruencias en la vida real.

Pensando en las trayectorias de dos trenes inexistentes, después de comer me meto en el coche rumbo al centro de salud. De camino me llama Isa, una amiga del instituto a la que apodamos Bolaspa, como si fuera ese signo gramatical que antecede a un error o a cualquier uso no aceptado en nuestra lengua. Y la llamamos así porque todo lo que dice después de abrir la boca está equivocado. «Yo no soy machista ni feminista». NO. Hasta los niños de primaria saben hoy que no son términos equiparables. «Que no lo llamen matrimonio». NO. Que lo llamen como quieran, son uniones, como todas las demás. «Me llevo un paquete de folios del ministerio porque son mis impuestos». NO. Aparta de ahí esa mano, que tenemos que hacer carreteras. Y así todo. Es como si debiera tener detrás a un adulto responsable constantemente para decirle que eso

no se hace, que, aunque comprensible, no es correcto ni mucho menos loable. Ella es así, bolaspa y cansina siempre. Pero, por otro lado, es de las personas con mejor corazón que conozco. Nunca te deja sola, no envidia ni malmete, no sabe lo que es el cinismo. Solo por esto ya merecería una entronización, pero es que además hace unas lasañas de muerte y, a poco que te vea triste, aparece en tu casa con una fuente de cinco kilos tapada con papel de aluminio. Lasaña al margen, nuestra relación es un ejemplo de manual sobre la amistad a pesar de todo. No estoy de acuerdo con la mayoría de las ideas, expresiones o prejuicios que salen de su cabeza, pero tener a Isa cerca es garantía de no llegar nunca a ahogarte. Y no está la humanidad como para renunciar a los salvavidas, porque puede que no vuelva a pasar otro.

—¡Isa, te dejo, que no llego al médico!

Así finalizan quince minutos de charla telefónica bastante insustancial que a veces puede resultar tediosa, y otras, un bálsamo. Teniendo en cuenta la intensidad de la hora y media que me espera, nuestra charla trivial me ha sentado mejor que un masaje en el cuello.

—Gracias a todos de nuevo por venir —dice Farah con una sonrisa luminosa, mirándonos y ajustando la conexión de los nuevos altavoces inalámbricos que ha traído para el ordenador.

Cuando se quita el hiyab y deja al aire esa espesa melena negra, su belleza se vuelve nocturna y cálida a la vez. El otro día busqué en Google el significado de su nombre. Significa «alegría» (فَرَح) y es uno de los nombres árabes más populares para niñas. Como en castellano nuestra «María», históricamente, o, en los últimos años, la famosa triada Lucía-Sofía-Martina. Siguió contándome Google que en el zoroastrismo, Farah deriva del concepto de Khvarenah, que significa «resplandor divino, halo», pero, como no tenía ni la más

remota idea de lo que quería decir y me sentía agotada para adquirir nuevos conocimientos antropológicos y religiosos, dejé el móvil y volví a mi libro, un novelón espectacular dividido en seis tomos que me tiene entretenidísima. Voy por el cuarto. Cuenta la historia de una saga matriarcal que vive durante años en un pueblo del sur de Alabama, un ejemplo de gótico sureño con mezcla de suspense, crítica social y algún que otro elemento sobrenatural que…

—Bueno, como dijimos el martes pasado —me interrumpe Farah —, hoy dedicaremos la hora y media a seguir trabajando la respiración y la relajación, principales armas que tenemos a mano para poner freno a la ansiedad. ¿Nos oyes bien, Darío?

—Alto y claro.

—Bien —continúa ella—, es importante que mantengamos activa nuestra conciencia corporal, lo que significa pararnos a pensar en cómo está nuestro cuerpo, cómo lo sentimos y dónde focalizamos o somatizamos la ansiedad. Normalmente, las personas que sufrís ansiedad mantenéis estados continuos de alerta, por lo que tendéis a contraer la mayoría de vuestros músculos. Esto se traduce en dolor físico generalizado o focalizado en partes corporales concretas como los hombros, el cuello, las mandíbulas o el abdomen. Para evitar este estado de tensión y el dolor que conlleva, debemos darnos cuenta de las señales de alarma de nuestro cuerpo y relajarlo de forma consciente. Existen numerosas técnicas de relajación y hoy vamos a ver algunas.

En cuanto oigo la palabra «relajación» siento que el cuerpo se me descompone en mil pompas. Sé que tendré que centrarme durante unos minutos en mí misma y solo en mí misma y que me sentiré encerrada y ahogada. Cuando me dé cuenta de que mi corazón lleva un ritmo anormalmente acelerado y trate de pararlo sin éxito, volveré a sentirlo como un fracaso y huiré para hacer cualquier otra

cosa que no me haga infeliz. Hoy la huida es difícil, a no ser que finja una urgencia médica para salir corriendo a la calle, algo que no tiene mucho sentido porque ya estoy en un centro médico, donde varios expertos y licenciados en técnicas de salud merodean por los pasillos. Por un momento, envidio a Darío.

—Antes de adentrarnos en las diferentes técnicas de relajación —dice Farah concediéndome una tregua—, hablaremos de la autopercepción. ¿Cómo soy? ¿Qué me pasa? ¿Cuáles son mis estresores? ¿Cómo me siento? Este autoescaneo es muy necesario para saber qué acciones vamos a tener que poner en práctica para volver a estar bien. Lo primero es saber la dolencia y, luego, ponerle remedio.

»Cuando uno se conoce bien, sabe qué estrategias de afrontamiento sigue de forma innata. Me refiero a las estrategias cognitivas y conductuales que utilizamos para gestionar las situaciones que percibimos como una amenaza. Teniendo en cuenta nuestros recursos personales, el estilo de afrontamiento es diferente para cada persona y va a depender de los rasgos de su personalidad. Ante una situación de estrés, se establecen dos tipos básicos de respuestas o estrategias: el afrontamiento directo y la evitación o huida.

»La evitación consiste en un mecanismo de defensa y supervivencia del ser humano que en ocasiones resulta muy eficaz, pero que puede ser perjudicial si se emplea como estrategia principal y a largo plazo. Seguro que a veces habéis sentido ganas de salir corriendo, de no estar ahí, de no tener que enfrentaros a esa situación…

Farah sonríe irónica y yo veo a mi alrededor sonrisas generalizadas entre los presentes, expresiones amables, con la

cabeza ladeada, como pequeñas personitas posando cándidas para la foto de su primera comunión.

—Uno de los objetivos que me gustaría que lograrais durante la terapia —continúa Farah— es la capacidad para modificar vuestra forma de interpretar las situaciones y así evitar los pensamientos negativos. Estos dragones acaban provocando respuestas emocionales exageradas que deterioran nuestro estado de ánimo y bloquean nuestra capacidad para afrontar las situaciones difíciles con eficacia. No tenemos la opción de elegir lo que nos sucede en muchas ocasiones, pero siempre, siempre, tenemos la opción de elegir entre contarnos lo que nos pasa de una forma amable o de una forma terrorífica. Y ya que os vais a montar una película, todos lo sabemos, mejor elegid una en la que los protagonistas, vosotros, salgáis vencedores y laureados. Para afrontar los problemas de forma cabal y tranquila, deberemos relativizar, aceptar, normalizar, priorizar, autocontrolarnos, modificar nuestro pensamiento, autoanalizarnos, tener una actitud de cambio y, sobre todo, parar y pensar.

Como dentro de mi cabeza puedo sonar todo lo sarcástica que quiera sin temor a soliviantar a nadie excepto a mí misma, me hago una pedorreta mental absurda, que es lo que ocurre cuando me niego a aceptar lo que racional y objetivamente es mejor para mí. Esta última parte del discurso de Farah me suena igual que ese divertido meme de internet donde un personaje le dice a otro: «¿Estás triste? ¡No estés triste!». Así de fácil. ¡Cómo no he sabido verlo antes! ¿Cómo entre ser una persona cabal y tranquila o una desquiciada que en ocasiones necesita un exorcismo he podido elegir la opción que más infeliz me hace? ¿Eh? ¿Cómo he sido capaz? Ay, Farah querida, no es tan fácil.

Vuelvo a quitarme la capa descreída y pongo todo de mi parte para tratar de relajarme, oyendo su voz y siguiendo los pasos que ella misma irá marcando.

—¡Comencemos con la relajación!—exclama Farah, jubilosa, como queriendo hacerme pagar este ramalazo mío de pensamiento crítico —. Hoy veremos cuatro técnicas de relajación importantes: la respiración consciente, el escaneo corporal, la técnica de Jacobson y la visualización.

»En la respiración consciente nos concentramos en nuestra propia respiración, dirigiendo la atención a la entrada y salida del aire. El aire entra y sale. Entra y sale. Cada vez que soltamos el aire sentimos cómo nuestro cuerpo se afloja más y más. Para ayudarnos, podemos repetir como un mantra la palabra «calma» mientras sube y baja nuestro abdomen con cada respiración. El abdomen sube y baja de forma rítmica, lo que nos permite sentirnos cada vez más y más tranquilos, más y más en calma. Podemos centrarnos en los sonidos de nuestra respiración, escuchar el suave susurro que se produce cuando el aire entra por nuestra nariz y cuando lo expulsamos por la boca. Percibimos nuestra respiración como el sonido del oleaje de un mar en calma, sintiéndonos cada vez más y más relajados.

»Podemos centrarnos también en las sensaciones táctiles de la respiración. Cuando inspiramos por la nariz, percibimos el roce del aire en las fosas nasales y, cuando espiramos por la boca, percibimos el roce del aire en nuestros labios. Todos los sentidos conectados y cada vez más relajados.

»Ahora probaremos el escaneo corporal. En posición de relajación, cerramos los ojos. Nos concentramos en nuestra propia respiración, una respiración libre, suave y tranquila. Al respirar sentimos el rostro relajado, la frente, los párpados, las mejillas, la

lengua en el interior de la boca, los labios y las mandíbulas. Percibimos la forma de nuestro rostro relajándose. La respiración suave nos lleva a sentir los hombros, los brazos, las manos y los dedos de las manos relajados. Seguimos respirando de forma suave y sintiendo el cuello y la nuca flojos y calmados. Es importante aflojar esta parte del cuerpo para que la circulación sanguínea que va al cerebro se realice de forma correcta. La respiración tranquila nos ayuda a sentir la espalda distendida. Seguimos respirando y sintiendo el abdomen relajado. Cuando relajamos esta parte del cuerpo, podemos percibir el movimiento respiratorio. Nuestro abdomen sube y baja. Ya sabemos que la forma correcta de respirar se realiza a través del movimiento de los músculos abdominales. Nuestra respiración suave nos lleva a percibir las piernas laxas, también las rodillas, los pies…

Llegado el momento, oigo su melódica voz con más nitidez.

—¿Todos bien? —pregunta Farah.

«¿No se habrán dormido estos?», me pregunto a mí misma, negándome a abrir los ojos para no bajarme de este vagón al que tanto me ha costado subirme.

—Seguimos —continúa ella, a medio camino entre la propuesta y la orden—. La relajación muscular progresiva de Jacobson consiste en tensar y relajar determinados grupos musculares y concentrarnos en la diferencia entre la tensión generada de forma consciente y la relajación.

»Cerramos los ojos y nos concentramos en nuestra propia respiración. Cogemos aire, lo retenemos y lo expulsamos. Ahora vamos a tensar las diferentes zonas del cuerpo, manteniendo la tensión unos segundos y soltándola mientras sentimos la relajación de cada zona. Tensamos y relajamos, comenzando el proceso centrando nuestra atención en:

- La frente: elevamos las cejas, arrugando la frente.
- Los ojos: apretamos fuertemente los ojos, frunciendo los párpados uno contra otro.
- Las mandíbulas: apretamos los dientes superiores contra los inferiores, notando la tensión en las mandíbulas y en la cara.
- La boca: fruncimos los labios, uno contra otro.
- El cuello: apretamos la punta de la lengua sobre el paladar.
- La nuca: apretamos la parte posterior de la cabeza contra la cama si estamos tumbados o la barbilla contra el pecho si estamos sentados.
- Los hombros: elevamos los hombros hacia las orejas.
- Las manos y los brazos: cerramos los puños con fuerza y doblamos los brazos por los codos, intentando tocar nuestros hombros.
- La espalda y la parte posterior de los brazos: extendemos los brazos al frente con los dedos hacia fuera como si quisiéramos tocar una pared.
- El tórax: realizamos una inspiración profunda, retenemos el aire, sentimos la tensión en el pecho y expulsamos el aire lentamente, percibiendo cómo se afloja.
- Las caderas y los glúteos: apretamos los muslos y los glúteos mientras notamos cómo nos elevamos ligeramente del asiento, si estamos sentados, o cómo se eleva nuestra pelvis si estamos tumbados.
- Las piernas: extendemos las piernas hacia delante como si quisiéramos tocar la pared de enfrente.
- Los pies: apretamos con fuerza los talones contra el suelo.

Relajamos.

—¿Todos bien? —pregunta Farah—. No os durmáis, que seguimos.

Yo juraría que he oído un ronquido. Pero sigo sin abrir los ojos.

—En la visualización —continúa Farah—, vamos a utilizar la imaginación para experimentar sensaciones agradables y relajantes en un entorno ideado por nosotros mismos. Desde una postura cómoda, vamos a imaginarnos en un escenario que nos guste, puede ser el mar, una montaña, solos o rodeados de la familia, en reposo o realizando alguna actividad… Ahora vamos a utilizar todos nuestros sentidos para reforzar nuestra presencia allí. Vamos a sentir cómo el agua nos moja los pies, cómo el sol nos calienta las manos, cómo nuestra familia nos abraza… Vamos a oír cómo suenan las olas, cómo se oye el eco de las voces, cómo susurra el aire a nuestro alrededor… Vamos a hacer de esta experiencia un recuerdo positivo para poder volver a él siempre que queramos.

»Hay dos visualizaciones clásicas que funcionan bien en momentos de máximo estrés: una es encontrar un camino para salir de un bosque frío, húmedo y oscuro y sentir en ese momento cómo recuperamos la luz del sol; otra, visualizar nuestro cerebro, con sus recovecos, e ir cerrando puertas imaginarias a pensamientos negativos. Por último, ¿alguien quiere compartir alguna visualización que personalmente le ayude? —dice Farah dando por terminada la sesión de hoy.

—Yo tengo un sistema de borrado que en ocasiones me ayuda —digo muy calmada tras el chute relajante que nos hemos metido en hora y media y que, sorprendentemente, algo de efecto ha tenido en mí—. Es un sistema de borrado imaginario —continúo— que consiste en visualizar una hoja de papel. En ella pinto lo que me preocupa: caras, situaciones u objetos que lo representan. Luego cojo un gran borrador Milán de nata y lo paso por los trazos, viendo cómo

desaparece la imagen. Borro y soplo las virutas que deja la goma sobre el papel. Si alguna imagen es más resistente, borro y soplo otra vez.

—Eso me vendrá muy bien —exclama Casandra con ilusión contenida—, es justo lo que necesito, poder borrar recuerdos y preocupaciones para que no se me acumulen dentro y así no me crezca tanto la cabeza.

Esta nueva referencia a su cabeza no ha sonado tan divertida como la anterior. Ninguno de nosotros sonríe. Parece obvio que la chica cree de verdad en lo que está diciendo y en la posibilidad de que mi recurso mental inventado la ayude con algún aspecto físico que ella considera un verdadero problema.

—Yo te veo la cabeza de un tamaño perfectamente normal —dice la tercera mujer del grupo, cuyo nombre aún no soy capaz de recordar a la primera—. Te veo joven y bella —continúa Olga, eso, Olga—, con toda una vida por delante. A los veinte años, el nerviosismo debería atraparte al pensar en todas las cosas maravillosas que te quedan por vivir, no por el agobio que puedan producir las primeras experiencias. Al menos esa es mi opinión.

—Gracias por tus ánimos, Dora —contesta Casandra tras dudar unos instantes.

—Olga, me llamo Olga.

—Ay, te pido mil perdones, a menudo me confundo con los nombres, discúlpame.

—No pasa nada, no suelo resultar memorable ya, y mi nombre tampoco es que sea el colmo de la originalidad, a diferencia del tuyo.

Asistiendo a la conversación desde fuera, supongo que Olga no ha querido resultar tan cortante, pero lo cierto es que sí lo ha sido. La charla entre ellas termina con un frío silencio de iglesia. Olga se

remueve en la silla, en busca, sin éxito, de una postura cómoda. Cualquiera diría que quiere colarse por una grieta en el suelo y desaparecer. Cuando me vuelvo a fijar en Casandra, veo que está algo azorada y que se sujeta la cabeza con ambas manos y un ligero gesto de fastidio. Vuelvo a mirarla con más detenimiento y no doy crédito: o yo estoy volviéndome loca del todo o ella tiene la cabeza un poco más grande que al comenzar la sesión.

Miro, la miro y la vuelvo a mirar, cambiando la vista de sitio de forma repentina —de la puerta hacia ella, de ella a la ventana y vuelta a ella—, como si quisiera pillar por sorpresa a esa cabeza en su transformación, sin darle tiempo a prepararse. O como si quisiera asegurarme de que mi propia mente no me está jugando una mala pasada, porque soy muy dada a la sugestión. Como cuando en la adolescencia me enteraba de que le gustaba a un compañero de clase y me autoconvencía de que él me gustaba a mí. ¿Por qué? Por pura ley cósmica, obvio. O por educación, qué sé yo. ¿Cómo no colocarte del lado de alguien que te regala su cariño, sin apenas conocerte, eligiéndote a ti de entre todas las opciones posibles? Con el tiempo fui desarrollando cierto juicio crítico, utilizando la razón y la evidencia para formarme una opinión, pero aún hoy en día sigo sin oponerme a la gente como primera opción. Supongo que me gustan las personas.

Y, en este momento, creo en Casandra. El tiempo me dirá si debo seguir a su lado o alejarme veloz, con el flequillo dividido en dos por efecto de la velocidad con que me traslado.

Cuando Farah da por concluida la sesión, salimos todos un poco más despacio que los anteriores días, como si el recuerdo de la cabeza de Casandra nos lastrara los pies. Las miradas furtivas se concentran en ella, la dejamos pasar primero para poder revisar sus dimensiones sin ser vistos y evitamos mirarnos entre nosotros por

temor a que alguno diga algo inconveniente o se sitúe en el margen incrédulo de la historia. Nunca me gustó confabular a espaldas de nadie y hoy no va a ser el primer día.

Antes de salir a la calle, Mariló toma del brazo a Casandra con un suave gesto de ánimo y la mira con una sonrisa leve mientras le da un par de palmadas en el dorso de la mano. Oigo que le susurra algo y Casandra contesta: «Claro, un café me vendrá bien». Entonces, los demás nos dispersamos a ritmo de mantero lento, yo me quedo rezagada, cerca de ellas, para ver si se hace extensiva la invitación, pero ni me atrevo a sugerirlo ni me lo proponen, así que camino cabizbaja hasta el coche.

Lo busco y rebusco y pienso que me lo han vuelto a robar, cuando caigo en que hoy he traído el coche de Antón porque el mío tenía poca gasolina y no me daba tiempo a repostar antes de la sesión. La pereza que me dan las estaciones de servicio hace que exprima los depósitos como si fueran el juguillo que queda en el fondo plástico de un polo flash. Algún día me quedaré sin combustible en alguna parte y tendré que aguantar la mirada y las explicaciones paternalistas del gruista, que se preguntará durante días cómo mi marido me deja conducir.

Al bluetooth del coche de Antón no le gusta el bluetooth de mi móvil, nunca le ha gustado, es capaz de conectarse hasta con un transistor a pilas, pero de mi móvil nunca ha querido saber nada, así que cada vez que viajo sola en él voy cambiando de emisora en emisora hasta que encuentro una canción que me guste. La antigua rueda hacía que el cambio fuera más cómico, distorsionando la voz de la canción saliente y mezclándola con la entrante. Ahora el botoncito del volante lo hace todo más quirúrgico, más exacto, pasando de una tonada a otra sin solución de continuidad. Cómo nos gusta esta expresión a Antón y a mí. Solemos usarla en situaciones

donde no se espera esa frase hecha y ni siquiera se la necesita. Luego reímos como niños, encantados de tener entre manos algo que nadie más conoce, un pequeño trocito de mundo que solo nos pertenece a nosotros dos.

A medida que voy pasando canciones, me voy dando cuenta de la insistencia feroz en hacernos a las mujeres protagonistas de todas ellas. ¿Acaso los autores no tienen ventanas en casa? Fuera hay tormentas, sequías, hambrunas, bofetadas, atascos, ambulancias, qué necesidad hay de centrar tus letras en una mujer cuando hay alambradas, pasaportes, telediarios, úlceras, amaneceres, amigos, libros, parques y perros. Sigo cambiando de emisora y me convenzo de que, si vuelvo a oír a otro cantante quejarse de quien no le hace caso, aparcaré en mitad de ninguna parte, me tiraré del pelo y seguiré mi camino a pie.

Recuerdo un documental sobre la carrera musical del grupo Los Ilegales donde su vocalista y líder creador, Jorge Martínez, ya fallecido, reivindicaba algo muy justo: si después de los veinticinco años sigues escribiéndole canciones al espectro de una chica que te dejó, quizá tengas algo que superar, y puede que no sea solo su recuerdo. Él calificaba a los letristas amorosos ya entrados en años con algún otro adjetivo poco favorecedor, pero yo me quedaré dos escalones por detrás. Hay que revisarse eso, amigos, no puedes tener cincuenta y seguir soñando con el amor adolescente. Te pones en evidencia a ti mismo y a los miles que seguimos tus canciones y nos quedamos con la sensación de no avanzar.

Quizá sea yo quien se esté haciendo mayor. Con la juventud ya pequeñita desde el retrovisor y una vida sentimental estable y sin sustos ni dolores diarios, ya ninguna canción comercial habla de mí. Recuerdo haberlas cantado en mitad de bares que parecían tranquilos, juntando dos mesas porque había amigos que tenían

amigos que tenían algo que contar. La estabilidad de una vida tranquila nunca ha sido buen abono para el arte. Qué se le va a hacer. Con esta reflexión de revistilla en la cabeza, aparco en la puerta de casa y subo corriendo, deseando ver a Antón. Aunque no le tocaba, hoy trabaja en casa y eso nos dará un respiro para poder hablar en lugar de escribirnos.

Hoy tengo mucho que contarle.

# 5

CUARTA SESIÓN

## Mariló

«Miranda, no te preocupes, que no es nada». ¡Cuántas veces habré oído eso! La primera vez que sufrí una migraña de aura pensé que me estaba dando un ictus. O algo peor, que estaba siendo abducida por extrañas fuerzas paranormales, que la vida se me iba o que Bosé tenía razón con su psicosis contra el 5G. A partir de ese día, en momentos absolutamente aleatorios que no tienen mucho que ver con mis hábitos, la comida o cuánto haya dormido, una serpentina brillante y parpadeante en forma de C normal o de C invertida aparece frente a mis ojos como una pobre iluminación de fiestas de pueblo. Comienza siendo pequeñita, advirtiéndome de que es el momento ideal para medicarme con fruición, porque en unos segundos, y a medida que vaya creciendo, cualquier cosa puede pasar: hormigueo en la cara, poca sensibilidad en las manos, sabor metálico en la boca… La C suele aparecer por un lado y desaparecer por el contrario, a modo de actor sobre el escenario representando un rápido entremés. Cuando se va por el foro, apenas dos minutos después de su llegada, deja tras ella un dolor de cabeza descomunal y un mareo turboespacial similar a lo que deben sufrir los asiduos a

las *raves.* Igual que la menstruación —para las que vivimos la trepidante experiencia de ser poco regulares—, suele aparecer cuando menos te la esperas: cuando tienes planes inminentes, cuando terminas de trabajar a las nueve de la noche y solo quieres tomarte un gazpacho y sentarte a ver la tele, cuando estás llenando la bañera de espuma para reproducir la pícara escena de una película de serie B… Da igual lo que tú quieras, tu C tiene para ti otros planes.

Mi C apareció a las seis de la tarde del pasado viernes cuando me hallaba pintada como una puerta de colegio porque Antón y yo íbamos a salir. Me había decidido por fin a estrenar una minifalda negra y estrecha, muy ochentera, acompañada de un jersey XL que cubría con afecto estas chichas polilobuladas que la edad y el gusto por comer y beber, por vivir al fin y al cabo, están haciendo crecer alrededor de mi cintura. Mientras ponía cara de pez globo frente al espejo del baño para darme la segunda capa de rímel, apareció la condenada C. Pestañeé tres veces mirando hacia abajo, como una especie de sortilegio para ver si podía hacerla desaparecer, pero ya estaba agarrada con sus pequeños vértices a las fibras de mi trigémino, de mis propias meninges en sí mismas, o vayan ustedes a saber adónde. Aunque ya nos conocemos y cierta confianza hay entre nosotras, sigo sintiendo un ligero pánico al verla aparecer porque nunca sé si se me va a apagar definitivamente el cerebro sin haberme despedido antes, como cuando estás viendo el telediario y le das al botón de Off del mando, harta ya de teócratas machistas luchando contra otros teócratas machistas y regándonos a los demás de malas noticias. ¿Adónde va el presentador entonces, arrancado del salón en seco?

El pánico no ayudó mucho, como es de suponer. Me deslicé hasta la terraza, donde Antón disfrutaba de una copita de fino y del

pajarismo que sale de *tardeo* en esta época del año, como íbamos a hacer nosotros, pero ya no. «Acabo de ver la luz», le dije entre asustada y fastidiada. No le vi la cara, porque a partir del encendido de la C me paso unas horas con los ojos cerrados, pero me imagino que mucha gracia no le hizo. A pesar de ello, y con amor de verdad, me llevó a la cama, bajó las persianas y me dejó languidecer en paz.

Desperté a la mañana siguiente con la boca seca y un considerable globo, tan grande que me costó unos minutos recordar que el malestar no provenía de una noche loca, o al menos no tan loca como yo la esperaba pasar. La resaca me ha durado todo el fin de semana y, antes de que me diera cuenta, el lunes y sus quehaceres tediosos ya me tenían agarrada por los pies. Pasar así sábado y domingo no es descansar, pero es lo más parecido a no trabajar.

Me habría gustado reservar cierto tiempo sabático o dominguero para holgazanear, esa técnica de pausa vital que me llena el espíritu de alegría, pero que no siempre sé poner en marcha bien por la dificultad que conlleva. Porque hay que saber. Para vaguear hay que ser decidido, fuerte y valiente, no acalambrarse a la mínima y ser capaz de controlar el vértigo que da asomarse a las ventanas más altas del castillo.

Porque lo fácil es inventarse mil tareas que hacer y así evitar pensar, meterse de lleno en el ojo de un tornado formado por deportes, cursos de todo tipo, limpieza de armarios, idas y venidas al punto limpio, mandalas, macramé… Estas tareas nos absorben de tal forma que consiguen que en las cabezas no haya sitio para más; formas de anestesiarse para no meterse en materia. Los hobbies son el opio del genio.

Tumbarse en el sofá y no hacer absolutamente nada es lo verdaderamente difícil, es como ir a la guerra cuerpo a cuerpo, sin

escudo ni lanza, sabiendo que un batallón de pensamientos intrusivos te está esperando para morderte los dedos de los pies en cuanto te descalces y te tumbes. Hay que ser un Tarzán a pecho descubierto que corre por una selva quieta, a la espera de ver saltar sobre su cuerpo a los lobos. Hay que abrazar el *tarzanismo*.

Con la cabeza apoyada en el brazo del sofá, los vagos tenemos que superarnos a nosotros mismos, espantar esas ideas que nos muestran todo lo que ha ido mal a lo largo del día y en qué deberíamos mejorar. Es el momento de decir «Ahora no». Ahora no quiero mostrar la mejor versión de mí misma, ahora quiero vegetar. Tumbarme lánguida como la rama de un apio, cubrirme las piernas con una mantita fina que sea posible abrazar y regodearme en la certeza de que el mundo gira sin que requiera mi participación. Es el momento de ser contingente, cuando una está cansada de ser necesaria. Momento de cerrar los ojos y darme la posibilidad de existir o no existir, pero por voluntad propia, no porque me obligue una enfermedad.

Hoy martes ya he amanecido sin resaca migrañosa, pero algo cansada y también algo alterada, una cosa rara, como si fuera del Betis y del Sevilla a la vez. En mi interior sé que las horas de teoría que damos en las sesiones han acabado y que ha llegado el momento de ir contando nuestras historias por turnos. Estoy decidida a ser la primera y quitármelo de encima porque siento que es un mal trago que necesariamente debo pasar. En la facultad me pedía «prímer» para exponer trabajos, si tengo una cita médica prefiero que sea a primera hora de la mañana, e incluso ahora, en la madurez de un puesto de oficina acristalada, prefiero compartir los

informes con mis compañeros al principio para no tener las fauces jadeantes de la espera a mi espalda a lo largo de toda la reunión.

Durante la mañana, en la oficina solo ha estado presente mi yo corpóreo. Mi cabeza estaba por allí, allende el umbral del hoy, previviendo cómo iba a entrar a la sala, cómo iban a estar sentados los demás, cómo iba yo a empezar a hablar. Tantas vueltas le he dado a esa escenografía futura que sin querer he salido tarde de trabajar, he cogido tarde el coche, he llegado tarde al centro de salud y, cuando he atravesado las puertas verdes, la sesión ya había comenzado.

Con una rápida ojeada me doy cuenta de que solo queda un sitio libre al lado de Ginés, así que me acerco a él quitándome el abrigo y el bolso. Al mover el aire a su alrededor, un olor a encierro sale de su gabardina. Procuro que no se me note ni un mal gesto y le sonrío al sentarme. Si tiene un olor corporal fuerte, no deja de ser un defecto perceptible a ojos y narices ajenas. Cuántas veces nos sentamos cerca de personas con defectos mucho peores y que nunca llegamos a percibir del todo. Ensimismada como estaba en cuestiones de aseo personal y espiritual, veo cómo Mariló se me adelanta proponiéndose para ser la primera en hablar.

—No es necesario que te levantes si no quieres —la tranquiliza Farah—, podemos seguir hablando sentadas en las sillas, en el suelo, caminando, como más relajada te encuentres.

Farah aún no ha terminado de hablar cuando Mariló empieza a llorar.

¿Qué tendrán las personas que lloran que nos resulta tan difícil apartar la mirada de ellas? Será ese halo de tristeza, la sensación de que ha sucedido algo interesante que desconocemos o esa tendencia humana por sentirnos escenógrafos de vidas ajenas, inventando pasados, futuros, desengaños y alegrías. Recuerdo que

hace años tuve que dejar de usar el transporte público porque me sobrepasó la carga emocional que me producían los extraños. Diariamente, al ir y volver de la universidad, me cruzaba con personas desconocidas cuya historia inventaba sin pudor alguno. Así volvía a casa con decenas de amigos nuevos, cargando con sus días de mierda, sus vidas dificultosas y sus nombres inventados. Un señor que tenía cara de llamarse Arturo, conducir un todoterreno y disfrutar sobremanera del vino y del dominó. Otro que bien podría llamarse Efrén, separado y sin plancha en casa, al que su ex le impedía ver a sus hijos. Nilda llevaba poco tiempo en España, estaba agotada de trabajar, pero orgullosa de esas botas que se había comprado con su último sueldo, sin depender de nadie. La noche en que no pude dormir pensando si la señora del bolso enorme habría podido refinanciar una deuda que nunca existió, supe que había llegado el momento de comprarme un coche. El transporte público me llenaba de gente por dentro.

Cuando Mariló propone ser la primera en contar su historia, lo hace sin poder evitar las lágrimas antes siquiera de empezar a hablar. En ese instante, mi cabeza tampoco puede evitar darle carrete a la película e inventar su vida en apenas unos planos. Inocente de mí, por mucho que hubiera estresado el límite de la realidad, jamás habría llegado nunca a definir el momento tan surrealista que la pobre mujer estaba viviendo.

—Me fastidia mucho empezar a contaros quién soy hablando de otro en lugar de mí misma —comienza, temblorosa—, pero para contaros el punto en el que estoy y los motivos que me han traído hasta aquí es imprescindible hacerlo.

»Mi marido me llamaba "trasto" de forma cariñosa y durante algún tiempo me gustó. Hasta que me di cuenta de que lo que

yo creía que significaba "niña inquieta" él lo interpretaba como "mueble viejo del que te debes desprender". El castellano es tan rico a veces…

»Podría contaros quince años de feliz noviazgo y convivencia, una boda rural cuajada de ramilletes de lirios, amor, planes, un perro y el dolor que se siente en cada uno de los huesos cuando la caída desde el mismo cielo termina estrellándote de cabeza contra las fotos de una carpeta que se quedó abierta por error en el ordenador que compartíamos. De la caída aún conservo secuelas, ahora os contaré.

»Volvíamos de pasar nuestra luna de miel en Florencia porque así lo había decidido él, pletóricos de amor y con mil instantáneas que pasamos inmediatamente al ordenador para no perderlas. Un día, después de cenar, abrí el portátil para ordenarlas por carpetas y me encontré de boca con cuarenta y cinco fotos de mi recién estrenado marido en una bacanal gay en Formentor. Fotos de la playa mallorquina, fotos de diferentes arroces y fotos de un chulazo moreno y esculpido que, entre caricias e intensas miradas, le daba de comer. En el sentido más amplio de la palabra.

»Con razón quiso ir a ver el David a Florencia…, pensé inmediatamente; también recordé cómo se disfrazaba de Rocío Dúrcal en carnavales y cómo olía mis botes de crema con ojos y nariz de niño chico. Si es que no hay mayor ciega que la que no quiere ver…

»Ahora, además de la ceguera emocional que me caracterizó durante nuestra relación, tengo que enfrentarme a una extraña sordera selectiva. Desde hace un tiempo me he dado cuenta de

que no oigo a los hombres, a ninguno, he perdido la capacidad para oír su voz. Creo que, como resultado de mi caída del limbo, el golpe contra la dura realidad me ha dejado tarada. En cuanto me recuperé del susto tras ver las fotos y le pedí cara a cara explicaciones, comencé a no ser capaz de oír lo que me decía. Solo alcancé a oír un leve "Ay, Mariló, siempre confundiendo las cosas". No me dio tiempo a más, no fue algo gradual, fue repentino y me da miedo. ¿Y si no vuelvo a oír nunca más el tono grave y seductor de una voz masculina? ¡Están por todas partes!

Cuando Mariló calla, el silencio nos rodea de repente como un vapor blanquecino y discotequero. Casi podemos verlo y tocarlo, nadie dice ni mu durante unos segundos eternos hasta que Andrés interviene:

—No te preocupes, Mariló —todo con buena intención y poco tino —, yo también he sufrido desengaños y…

—Andrés —interrumpe Farah—, ¿no te das cuenta de que no te oye?

—Solo quiero animarla y decirle que yo también he pasado por eso —continúa, inasequible al desaliento—. Mariló, hazme caso, el tiempo lo pone todo en su lugar. O quizá no, quizá tu duelo dure años, pero saldrás fortalecida. O quizá fortalecida no, pero saldrás.

Por el nerviosismo que nos produce oír a Andrés defender diferentes teorías en la misma frase, el grupo al completo gira ligeramente la cabeza para mirarle con una marcada expresión de «¿Perdona?», incapaces de entender cómo puede seguir insistiendo cuando todos vemos a Mariló hacer esfuerzos por leerle los labios

entre hipos y lágrimas. Es increíble la fuerte reticencia que tiene el hombre blanco heterosexual a dejar de ser escuchado.

—Si debo ser sincera, y entiendo que estamos aquí para eso —continúa Mariló sin atender ni pizca al nerviosismo general—, en ocasiones dudo de si algún día de esos quince años que estuvimos juntos él me quiso y de si yo realmente le quise a él. Lo conocí después de tres relaciones fallidas por mi parte y me empeñé en que la nuestra saliera bien. ¡No podía permitirme otra derrota! Porque entonces habría tenido que reconocer que el fallo estaba realmente en mí. Así que, durante todos esos años de noviazgo, me fui replegando a un cómodo lugar donde no se sufría demasiado. Tenía claro que no era la primera de sus prioridades, puede que no estuviera ni siquiera en el *top ten*, ni yo ni nuestra casa, en la que él sentía cierta resistencia a pasar demasiado tiempo. Siempre había un plan alternativo que no me incluía a mí, luego entendí bien por qué… El día en que me dejó en la calle sin llaves de casa y sin dinero y se fue airado porque habíamos discutido, no podré olvidarlo jamás. Pero aun así nos casamos, él insistía mucho y yo me dejé llevar por unos planes que había visualizado con demasiada frecuencia. A pesar de la decisión de casarnos, desde aquella noche jamás salí sin llaves a la calle, por muy pequeño que fuera el bolso de mano que llevara o por mucha confianza que tuviera en la vecina que guardaba un llavero de emergencia. No lo hagáis nunca, tener adónde volver después de una discusión de pareja es esencial para empezar a sentirse de nuevo a gusto con el lugar que ocupas en el mundo. Es imposible reconstruirse tras la puerta cerrada de un portal.

»Durante el poco tiempo que ha pasado desde que descubrí las fotos, siento que he ido envejeciendo a razón de un año al día. Me niego a pasear mi llanto por todas las conversaciones con amigos (porque a la mitad ni siquiera los oigo) y convertirme en la pobre boba sin suerte a quien se debe cuidar. Siempre he perseguido la amistad de los hombres más que la de las mujeres. Una me parece más sincera, distante y generosa, y la otra, más condicionada por los complejos, las comparaciones y las envidias. Mis propias amigas consideran que esto es fruto de la sobreprotección en la que he vivido desde pequeña, algo que me suena más a juicio contra mí que a un interés real por encontrar la causa de lo que me pasa. Piensan que no las veo, pero cada día soy consciente de esas miradas que cruzan, silenciosas, y que tanto dicen; miradas que hablan de mí mientras fingen que no estoy sentada a la misma mesa. Parece que este sordo y surrealista detonante ha destapado una caja donde se guardan más rencores de los que yo pensaba. Cuando me alejo, comienzan las conversaciones sin mí, agradezco no poder oírlas y me alegro de que la distancia, física y emocional, sea también otro tipo de sordera.

»Mi familia también cree que finjo porque de pequeña era un poco teatrera y me gustaba imitar a Lina Morgan cuando venían las visitas. Aunque ya haya cumplido los cuarenta, para ellos sigo llevando trenzas y calcetines de perlé hasta media pierna. Mi madre me abraza contra su pecho cada vez que me ve, ofreciéndome un refugio donde todo se calma durante breves minutos. Mi padre me sermonea con frases extraídas de sus

libros de autoayuda, intuyo, porque tampoco soy capaz de oírlas.

»Y así vivo cada día, no he vuelto a saber nada de mi ex (excepto por algunos mensajes de texto que me producen una tremenda desgana), oigo a medias las conversaciones de cada emisora de radio por las mañanas y a medias los programas de televisión antes de acostarme. Bueno, excepto los programas deportivos, que ahí no oigo nada de nada. Socia del Mirandés desde que nací y ahora no soy capaz de saber cómo va en la tabla… Tampoco oigo la despedida de mi portero al salir de casa por las mañanas ni los consejos de mi médico cuando fui a contarle lo que me pasaba, y no consigo recordar las últimas explicaciones inverosímiles que me dio mi marido para tratar de justificar esas fotos el día que le pillé. Según me caí del guindo, me quedé sorda perdida.

—Perdonadme que prejuzgue sin conocer del todo…, pero esta historia me parece tan inverosímil como un cuento de Navidad —suelta de repente, y a bocajarro, Ginés, removiéndose nervioso en la silla y arrastrando en el movimiento a su gabardina con él—. Estos trastornos físicos que están basados en trastornos psicológicos son muy comunes, que yo sepa, pero no pasan de cierta caída de pelo o manchas repentinas en la piel. Yo mismo tengo una úlcera, pero ¿sordera? Y, además, ¿selectiva? Disculpadme, pero no me lo creo.

Menos mal que la pobre Mariló solo te huele y no te oye, miserable —pienso en un arranque de mal humor—, porque debe de ser muy duro que un extraño cuestione tus emociones más profundas sin más prueba que su mera intuición. Al mismo tiempo, me doy cuenta de que ni se me ha pasado por la cabeza que Mariló

pueda estar mintiendo. No creo que sea exclusivamente por sororidad, habría pensado lo mismo de haber hablado un compañero, creo que nadie se expone voluntariamente al peso del juicio ajeno si no busca aprender, desahogarse o salir beneficiado de ello. «¡Incluso en el caso de que esté mintiendo!», me grito a mí misma, asustándome. Si ella busca aceptación y consuelo, eso es lo que obtendrá por mi parte. ¿Qué razón tendría yo para actuar de otra forma?

—No estamos aquí para juzgar —dice firmemente Farah, dirigiéndose a Ginés—, en esta sala no se cuestionan las emociones, los sentimientos ni las conductas ajenas. Podemos comentarlas de forma constructiva para ayudar a quien lo necesite, pero nunca dudar de sus orígenes ni mucho menos poner en tela de juicio su veracidad. Fijaos en esta frase: «Jamás, ni por descuido ni por venganza, se tocan las heridas de los demás. Las vulnerabilidades siempre se respetan y nunca se aprovechan, porque somos lo que hacemos con la confianza que nos dan». Desconozco su autoría, no sé si forma parte de una obra literaria excelente o si solo es una pieza creada para hacerse viral en redes sociales, pero procuro tenerla siempre muy presente. Vosotros deberíais hacer lo mismo.

Mariló comienza de nuevo a llorar. No ha oído el comentario de Ginés, pero sí la explicación de Farah, y alguna sospecha tiene de que responde a un juicio negativo por su parte. Andrés, que está sentado a su lado, saca despacio una libreta del bolsillo de su enorme chaqueta, escribe unas letras y le tiende una hoja. Entonces, la expresión de ella cambia. Aún con lágrimas en la cara, se le calman los ojos y tiene que morderse con timidez un labio para no sonreír.

A continuación, iniciamos un debate exclusivamente femenino donde Casandra, Olga y yo animamos y proponemos soluciones a

Mariló, como si dar muchas opciones en molinillo significara sí o sí que alguna de ellas fuera a tener éxito: ir al neurólogo, al cirujano otorrino, meditar, aprender lengua de signos, buscar alguna asociación de damnificados por sordera selectiva postraumática, usar ajo para el mal de ojo, hacer gárgaras con agua salada, comprar unos audífonos… Mientras Ginés y Andrés salen dando por concluida la sesión, aturdidos y dejándonos cierto espacio, nosotras seguimos dando decenas de opciones más, desde el cariño y la buena voluntad, sin darnos cuenta de que, en ese afán por que Mariló se sienta querida y aceptada, ya se nos ha adelantado Andrés sin necesidad de pronunciar una sola palabra.

Farah, que no ha opinado hasta el momento, acerca a Mariló hacia ella iniciando un abrazo y le dice:

—Sabes que existen muchos tipos de parejas, ¿no?

—No estoy segura de que me gusten las mujeres, Farah. Lo he pensado, pero creo que no podría.

—No me refiero a eso —dice Farah entre risas—, quería decir diferentes tipos de parejas heterosexuales. En la parte suroccidental de China, por ejemplo, en las provincias de Yunnan y Sichuan, decenas de hombres de la etnia mosuo recorren a pie los metros que separan su casa de la casa de su mujer, su amante y madre de sus hijos. Son conocidos como «Matrimonios andantes del Himalaya», parejas que comparten hijos, pero no vida en común. Ella vive en casa de su madre con los hijos de ambos y él en casa de la suya, cuidando y educando a los hijos de sus hermanas. Así se estructura su unidad familiar, un matriarcado donde no existe palabra que designe el concepto «matrimonio» porque las parejas se unen durante largos periodos de tiempo por el mero placer de estar, no por los prietos lazos que las mantengan unidas. Sus relaciones se denominan «de visita», paseos de noche de una casa a otra para

pasar un rato juntos en la llamada habitación de las flores, tras lo cual el hombre vuelve a casa de su madre antes del alba.

—Cierto, y tampoco existe la monogamia entre ellos —dice Olga, que parece conocer el tema—. Después de un rito de llegada a la madurez, las mujeres mosuo pueden elegir a sus amantes, a tantos o a tan pocos como deseen a lo largo de su vida. Al morir, los bienes de una madre pasan directamente a su hija, que los administrará hasta que una hija suya pueda hacerse cargo de ellos.

—Quizá en la sociedad mosuo las mujeres se miren con pena y condescendencia al ver que su vecina, pobrecita, ha vuelto a parir a un varón —dice Casandra sonriendo.

—Tendría gracia —le contesta Mariló—, con lo que sufrió mi madre por tener solo hijas…

—Siento que no os acordáis de que estoy aquí, chicas —dice Darío desde el ordenador.

—Por supuesto que no te hemos olvidado tras tu pantalla —aclara Farah—, puedes intervenir en cuanto quieras.

—No sé —duda él—, no conocía la historia y ahora creo que el amor mosuo puede que sea de los más eficientes que conozco o, al menos, de los que ofrecen más libertad.

Y así cerramos el ordenador de la sesión por hoy, con la petición expresa de Darío de darle un abrazo fuerte a Mariló. Un abrazo que tanto el aislamiento al que se somete él como el aislamiento que asume ella hacen inviable por el momento.

De camino a casa, coincido plenamente con la idea de Darío sobre la eficiencia de este recién descubierto amor chino. Tras desvanecerse en el seno de la pareja, reconforta saber que toda una estructura matrilineal se encargará de que una mujer no se quede nunca sola, en la calle y sin llaves.

# 6

QUINTA SESIÓN

## Ginés

Madre mía, qué dos días he pasado.

El beneficio que yo preveía en una terapia de grupo era poder soltar más que recoger. Poder desahogarme y no introducir más monedas en la máquina de los bucles que me hace girar y girar en torno a una misma idea, haga lo que haga y vaya adonde vaya.

No me he quitado a Mariló de la cabeza desde la última sesión. Tampoco a los chinos poliamorosos, pero a ella la he tenido mucho más presente. Me ha acompañado a comer a casa de mis padres, al cine con Antón y hasta al cumpleaños de mi sobrino pequeño ayer, en unas inquietantes camas elásticas con toda su clase, sus vecinas y vecinos de bloque, los de judo y uno rubio bajito que nadie sabía de dónde venía. Todos juntos, de la tarde a la noche, como en una jolgoriosa boda romaní.

Me resulta tan increíble que las emociones causen un efecto tan devastador sobre nuestro cuerpo que no dejo de darle vueltas a esa sordera. Por alguna extraña razón, el cerebro de Mariló ha decidido protegerse de un nuevo ataque, eliminando de su universo auditivo a personas que le pueden causar el mismo mal. Para mi gusto

resulta algo sobreprotector, la verdad. No dándole la oportunidad de enfrentarse al problema, ese amoroso cerebro suyo no le hace ningún bien. Aunque es terriblemente tentadora, huir casi nunca es la mejor alternativa.

Como cuando apago la luz y me duermo dejando a medias el capítulo de un buen libro, he contado las horas hasta que ha llegado el momento de volver a verlos. Ahora mismo, delante otra vez de las puertas verdes y con el recuerdo de Mariló resonando en mis oídos —vaya, qué mala comparación la mía—, me planteo con qué cara voy a salir a contarles a todos mi vida si el problema más acuciante que tengo es que pienso y siento con la rapidez de un velocirraptor de patas musculosas y espinillas largas. Se me cae la cara de vergüenza, pero tengo que hacerlo ya, no vaya a salir algún otro hoy con que su problema es que puede volar o hacerse invisible y terminemos la sesión con potencia pirotécnica. Yo qué sé ya.

Antes de entrar, noto que alguien se apoya con suavidad en mi hombro. Andrés balbucea un rápido *Holamiranda* y presiona la barra horizontal que abre las puertas para dejarme pasar primero. Sus ojos brillan y no para de sonreír. Si no fueran las tres de la tarde, juraría que viene de la hora feliz del Molly Mahoney. Le oigo trastabillar a mi espalda y me apresuro a sentarme en alguna de las sillas del corro. Desde ahí veo cómo se queda varado en la puerta, dejando pasar al resto de integrantes del grupo entre risas y ligeras reverencias. No sé. Si la táctica era esconder la melopea, temo que de momento le está saliendo regular.

Aprovechando la confusión que crea la improvisación de Andrés, Ginés no toma asiento y se queda de pie esperando a todos con cara de «El balón es mío y hoy jugamos a lo que yo diga». Intuyo que me ha ganado por la mano.

—Si no os importa, me gustaría comenzar yo esta sesión porque me parece importante que sepáis cuáles son mis circunstancias de cara a los próximos días —dice con seriedad.

—Por supuesto —autoriza Farah—. Mi idea inicial no era que cada uno ocupara un día completo con su historia personal, pero, si así ha surgido, bien está. Los grupos siempre me demuestran que están vivos y al final consiguen imponer su propio ritmo. Cuando quieras.

—Mi vida lejos de la ciudad es tranquila en exceso, tal como yo quería. Solo vengo para hacer la compra, ir al médico o arreglar algún papel. Cada atardecer, salgo al campo a pasear y me siento en una roca con la firme intención de añorar gentes, lugares, sensaciones, y rara es la vez que consigo no llorar. Mis casi setenta años de vida me dan derecho a muchos metros de nave, mucho espacio para almacenar, poner etiquetas y ordenar, haciendo que cada recuerdo sea rápidamente identificable y veloz en su viaje de vuelta a mi cabeza. A menudo, el frío me obliga a abrazarme a mí mismo, me pego la gabardina al cuerpo y palpo este esqueleto que apenas me sostiene ya. A cambio de tanta melancolía, el campo me devuelve una brisa gélida y cortante que me limpia y a veces me hace tiritar. Solo al aire libre se puede decir que vuelvo a oler a ser vivo.

»Antes de que la noche se coma las rocas y desdibuje el camino de regreso, recojo mis cosas y subo por la parte menos escarpada del acantilado hasta llegar al pueblo, recorro como un penitente las callejuelas solitarias que llevan hasta la plaza del ayuntamiento y me meto en casa, la más elegante, erguida y admirada de la comunidad. «Adiós, alcalde», me dice la gente desde lejos. Siempre desde lejos, protegidos del hedor. Hace

más de diez años que no ocupo el cargo, pero a mis vecinos parece que no les importa y por eso me han adjudicado un título vitalicio que ha terminado por convertirse en nombre propio, uno al que suman mi apellido, alcalde Merino, cuando quieren distinguirme del actual.

»Al llegar a casa abro casi siempre un sobre de sopa, lo vierto en un cazo de agua hirviendo y ceno delante del televisor, a media luz, apenas usando las únicas cuatro estancias de toda la casa que me permito habitar desde que enviudé. Cuatro ventanales iluminados de catorce posibles resultaban ser siempre un penoso promedio. Antes de irme a la cama, repaso antiguos álbumes de fotos, bordeo con el dedo el contorno de personas que ya no están: mis padres, mis abuelos, mis hermanos, mi mujer, mi hijo mayor…, amigos, vecinos, compañeros de carrera, simples conocidos… Viajo entonces a estaciones por donde ya he pasado, apeaderos de una vida por los que no volveré a transitar: primeras novias en la pandilla, los veranos en San Vicente, nuestra boda, los primeros divorcios en mi entorno, el nacimiento de mis dos hijos, el de mi nieto en la distancia, las primeras enfermedades de mis seres queridos, las primeras muertes… Cada etapa con su título y su corto periodo de vida útil.

»Cuando uno se siente parte de una generación que ya está de salida, recibe las muertes ajenas con cierta cotidianeidad, pero, cuando extiende sobre la mesa el mapa y ve que su luz es de las últimas que quedan encendidas, el suelo que le sostiene amenaza con hundirse. Me acuesto cada noche impregnado del olor de los muertos de mis fotos. Un olor agrio y polvoriento,

olor a cerrado, a papel antiguo y húmedo, a moho; olor a sótano, a cueva, a contenedor orgánico, a charca, a cubo de fregar. Un hedor invasivo que poco a poco me está comiendo por dentro. Y todo por añorar la felicidad de tiempos pasados, sin recordar que entonces los comparaba con el pasado también. La melancolía es mi estado natural y en ella me rebozo dichoso, adhiriendo a mi cuerpo tal cantidad de recuerdos que me han terminado por amortajar.

»Como resultado de mi muerte en vida, sé que desprendo una peste insoportable, algo que no pasa desapercibido para nadie. Para vosotros imagino que tampoco, pero os agradezco que no me lo hayáis hecho notar en estos días. Y perdona por haber juzgado tan duramente tu sordera el otro día, Mariló. Negando tu rareza, en parte negaba también la mía, y así resulta más fácil.

»La idea de ir periódicamente al bosque a limpiarme con el frío viento del norte es un alivio para todos, hasta el punto de que el pueblo celebra con júbilo cada una de mis excursiones. Me quieren, y al ver mi mortaja no sienten más que impotencia. Vive el hoy, me dicen, de nada sirve añorar un tiempo que no va a volver jamás. Y cómo hacerlo, me pregunto yo, si vivo atrapado en un mundo en el que ya no soy útil para nadie.

»A veces converso mentalmente con la voz de mis muertos, los revivo y les cuento anécdotas actuales que sé que les gustarían. Así me siento menos solo. Otras, hablo por teléfono con mi hija Alicia, que vive en Italia con su marido y su hijo. Solo ha venido una vez a España desde el nacimiento del pequeño y decidió no volver para que no les contagiara este

aroma del que ella también huye. Dice que está impregnado en los muebles. No lo sé, yo ya apenas lo huelo.

»En mis paseos por el campo, largos trayectos en coche o en vísperas del sueño, a menudo me siento como un antiguo bululú del Siglo de Oro, aquel solitario comediante de caminos que representaba como actor único las obras por las aldeas, mudando la voz según los diferentes personajes que quería escenificar. Ahora sale la dama y dice esto, ahora aparece el barbero y asusta con estas palabras al señor cura. Estas representaciones antiguas tenían lugar en cualquier calle o plaza de pueblo, las de ahora se escenifican solo en mi cabeza. Antes, obligaban al espectador a usar su imaginación para comprender la camaleónica actuación. Hoy, el que se siente como un camaleón mental soy yo.

»La necesidad de revivir escenas pasadas para imaginarme cómo habrían sido los dos últimos párrafos del cuento, si yo hubiera reaccionado de otra manera, puede darme hasta dos horas de función. Pongo voz mental a los diferentes personajes implicados y les doy unos diálogos que yo mismo improviso a cada paso. Si hubiera contestado como debería al camarero que me ofendió, si hubiera quedado con algún amigo en vez de fingir que estaba enfermo, si hubiera dicho que no, por fin, a quien se ha acostumbrado a mi sí… Cualquier tema puede darme pie para una y otra y otra escena.

»Ser feliz incluso sin hacer nada, eso es lo que quiero. Sin buscar, sin esperar, sin inventar, sin intentar localizar las fuentes de la felicidad. Disfrutar de un bienestar que se lleva dentro, uno básico, sin extras, sin añadidos ni grandes expectativas, uno que

sirva en cualquier momento, con cualquier moneda y en cualquier lugar. Pero hasta ahora no he sido capaz de encontrarlo.

—Madre mía, qué movidón. —Andrés rompe un silencio espeso y nos hace un gran favor a todos porque, sin ser una frase gramaticalmente loable, resume a la perfección el sentir general. Sus palabras suenan en cursiva, se arrastran una detrás de otra, tumbadas cada vez más hasta casi rozar el suelo—. *Pesiesque* no sé ni qué decir —concluye, cabizbajo.

—Gracias por contarnos tu historia, Ginés —dice Farah levantándose y acompañándolo con la mirada hasta su silla—. Espero que para ti haya sido como un paseo por el campo, hablar a veces despeja como el mejor de los vientos del norte.

—Me siento algo más ligero, sí.

—Misión cumplida entonces —concluye ella sonriente.

Siento muchas ganas de decirle que su olor apenas ha sido perceptible, que no se preocupe, que nadie ha pensado mal de él por ello, pero a la vez siento pocas de mentirle. A veces, usamos las mentiras piadosas para superar nuestra propia necesidad de decir algo, de llenar silencios incómodos, sin saber que para quien lo recibe a menudo es más útil el silencio que sentir en carne viva la piedad ajena.

—¿Ha contado ya por qué no se ducha? —me pregunta Mariló al oído.

—No, Mariló, no es eso.

—Pero tú también lo has notado, ¿no? ¿Es porque vive en la calle?

Admiro la capacidad de Mariló para opinar sin saber sobre qué, para emitir opiniones sin una base lo suficientemente sólida como para defenderse en una conversación. Es tan fácil conocer solo una

versión, la tuya, tan fácil soltar un comentario e irte. Tentada estoy de regañarla, pero desisto, en el fondo creo que si le falta información no estamos en igualdad de condiciones. Le explico en pocas palabras lo que nos ha contado Ginés y la dejo a solas con el remordimiento cruel que sé que da equivocarse en un prejuicio.

Al salir del centro de salud siento mucha pena por todos los que dejo atrás y a la vez unas irrefrenables ganas de gritar. Cuando detecto el pitido indicador de que mi nivel de tensión ha superado los máximos recomendables, sé que llegar a casa, la ducha, el sofá y la serie no van a ser la mejor sanación. Así que me voy al gimnasio. Como lo oyen. A pesar de que esta ambigua pero cómoda ropa de teletrabajo me da las mismas posibilidades de ser una cantautora exitosa que una atracadora de gasolineras, llevo siempre en el maletero una mochila con equipamiento deportivo. Es decir, unas mallas negras y una camiseta de PortAventura hasta medio muslo. Nada de estrecheces flúor ni *push up*, que bastante extraña me siento ya en ese recinto como para ir disfrazada de animadora sociocultural infantil.

Necesito que este bombeo que siento en el pecho tenga su origen en un loco movimiento corporal. Así, mi mente entenderá el chorrón de pulsaciones mucho mejor que cuando se me disparan de repente lavándome los dientes o desplazándome tranquilamente de la cama al sofá. Con más pena que gloria, arrastro mis zapatillas antaño blancas hasta el Gym Wellhub Wellbeing que acaban de abrir en mi barrio, me acerco hasta una lujosa recepción que parece importada piedra a piedra de Abu Dabi y paso por el lector esta tarjeta *Partner Vip Selection Gold* que me regalaron de promoción en la última manicura y me da derecho a dos días gratis. Igual que cuando paso la tarjeta bancaria en el supermercado en fechas limítrofes con el fin de mes, cruzo los dedos para que esta no haya caducado. Unas

lucecitas espaciales y un bip bip me dan acceso a un mundo que necesito pero aborrezco. *I'm in!*

Así de primeras, el olor a pantano me recuerda a las pozas del pueblo donde veranean mis padres y nos bañábamos de pequeños, mezclado en esta ocasión con unas gotas de pachuli. Sopeso opciones brevemente y me meto en la primera clase grupal que empieza a en punto, me da igual que tenga un nombre indescifrable. Un joven vestido de monitor punky de campamento militar empieza a dar alaridos nada más entrar por la puerta. No pregunta por nuestro bienestar actual, lo da por hecho «¡Estamos bien! ¡Vamos a darlo todo en esta hora!». Se incluye él en el grupo, como haciendo amigos, qué encantador. Pero qué raro habla. «Globets, walking lunges, burpees box jump, rowing…». Puede que venga de otra galaxia y quiera colonizarnos, pero hoy me da igual, yo me limito a obedecer e imitar lo que mis congéneres hacen a mi alrededor, aunque parecen indecisos entre sentarse o tumbarse, e incluso dudan en el número de puntos de apoyo que utilizar en los breves ratos en que se mantienen erguidos. Un rato para no pensar y solo acatar órdenes es un oasis para mis maltrechos nervios. Pero también tengo un límite. A los cuarenta minutos, harta de fascismo acrobático y temiendo por mi sistema cardiovascular, esquelético y, dados los vapores, incluso por el límbico, salvo mi vida saliendo muy dignamente por la puerta acristalada. Con tal de irme de allí no me habría importado arrastrarme con los codos hasta ella y tirarme escaleras abajo como un escarabajo pelotero para posteriormente dar con las lumbares en la entrada al vestuario. Durante este agradable ratillo en el que he tenido que pelear por mi vida se me ha olvidado pensar en nada más, esa debe de ser la misión de este extraño y sudoroso negocio.

Al llegar a casa solo tengo espíritu y fuerza muscular para hacer dos coloridas ensaladas que nos comemos Antón y yo tan felices frente a la tele. Cuando él se levanta a recoger los platos, yo caigo dormida sin ninguna elegancia sobre el brazo del sofá con la mandíbula torcida como en los tebeos. No estoy hecha para el deporte.

# 7

SEXTA SESIÓN

## Casandra

Tras mi paroxismo gimnástico, amanecí el sábado con una total negación muscular. No podía ponerme en pie ni subir los brazos más allá del ángulo recto. Fue una pena que, esta vez, el dolor alternativo y sin foco que a veces me inflijo a mí misma para tapar otro mayor no tuviera nada de éxito. De niña, me clavaba las uñas en las palmas de las manos para no llorar ante las injusticias practicadas a bocajarro por las monjas de mi cole contra mi persona o las colindantes. A medida que fui creciendo, también crecieron ellas —las injusticias y las monjas— y mi conciencia de que sus malas decisiones existían y de que yo cada vez tenía menos paciencia con ellas. Morderme fuerte la lengua para contener las lágrimas se convirtió en otra costumbre durante la adolescencia, la juventud y la actual madurez, y temo que perdure hasta la futura senectud. No es un problema de labilidad o inestabilidad de ánimo, es como una alergia a las cosas malas. Igual que los cuerpos de ustedes estornudan al detectar polen en el aire, el mío reacciona desprendiendo agua salada por los lagrimales como si estuviera demasiado llena por dentro y tuviera que desaguar.

Centrarme esta vez en el dolor producido por unas agujetas criminales no ha resuelto en absoluto este chaparrón de melancolía del que me resulta tan difícil secarme. Desde la última sesión, en que Ginés nos contó su historia, sigo con el enano a cuestas. No hago más que desgranar sus días dentro de esa gabardina y casi llego a sentir su misma pena. Lo imagino cenando solo, paseando solo, sufriendo ausencias, dormido abrazado a sombras. Presiento lo duro que debe de ser seguir caminando en soledad y me entran unas desmesuradas ganas de llorar. Si la confesión de Mariló me mantuvo en vilo durante días, la suya me ha dejado totalmente noqueada, pero con unas ganas monumentales y algo cotillas de volver a terapia para verlos de nuevo.

De hecho, no recuerdo haber sufrido «síndrome de domingo» esta semana. Tan deseosa estaba de atravesar el lunes como por un puente necesario para plantarme hoy martes en la sexta reunión. Ese dichoso síndrome nos carcome a Antón y a mí cada fin de semana con precisión suiza. A él más que a mí, ahora que no nos oye. Amanecemos el domingo descansados, pero nos vamos enroscando a medida que pasa el día hasta que llega la tarde y nos sorprende como a dos bichos mitológicos y serpentinos, enzarzados en continuas disputas o, mejor dicho, en una única disputa infinita con múltiples ramificaciones. Vamos saltando de malinterpretación en malinterpretación hasta que caemos en la casilla de la cena, nos damos cuenta de cuánto nos queremos y lloramos abrazados en el sofá ante la perspectiva del madrugón, los atascos y la poca libertad del lunes.

—No quiero ir mañana al capitalismo.

—Pero tenemos que pagar la hipoteca, *miamor.*

Enroscada de nuevo en la historia de Ginés, siento que perder a la gente que quiero es de los miedos que más me aterran. Mis padres,

mis hermanos, mis amigos, mi Antón… Solo con imaginar el duelo y el vacío que dejarían en mí, me rompo y me vuelvo a llenar de cristales por dentro. Esa es una de las razones por las que nunca quise tener hijos: un desproporcionado miedo a perderlos, a que algo les pase, a que alguien los dañe. Supuse que sería de las madres enajenadas que velan la cuna de su bebé, espejo en mano, para ver si respira; que me arañaría los brazos para no gritar cuando se deslizara veloz por el tobogán del parque, y que sufriría en su adolescencia intentando decidir entre su derecho a vivir con libertad la fiesta y mi miedo a que una noche de sábado no volviera.

Acercándome ya a los cuarenta, no pueden ustedes imaginar la de veces que conocidos y desagradables allegados me han hecho sentir como un cuenco de arroz pasado. «¿Para cuándo el bebé?» es de las frases que más veces he escuchado en mi vida, junto con «Estamos cerrando ya el bar», pero esa historia podemos dejarla para otro capítulo en el que ande yo más jocosa y carnavalera. «Se te está pasando el arroz» no es una invitación a ser padres, es una amenaza. Y, casi siempre, dirigida más a mí que a él, en ese giro conservador de los acontecimientos que siempre gravita sobre nosotros, aunque nos neguemos a aceptarlo. No es que formar una familia sea un plan de vida conservador, pero sí lo es imponer al resto del mundo tu propia concepción de la idea. Porque, además, no puedes ser madre de un solo hijo, eso deja traslucir una ansiada conciliación de vida familiar y laboral. Tienes que ser madre de tres, como mínimo, para que la maternidad llene por completo tu vida, sin tiempo para nada más. Las que los tienen y escapan del estereotipo, heroínas me parecen. Porque esta *tradwife*, que las sociedades más conservadoras quieren volver a imponer, presenta a una mujer que es feliz pivotando sobre tres pilares: cocina, marido e hijos. Cuanto más la amarremos a esas columnas, menos probabilidad tendrá de

escapar. Tener varios maridos estaría mal visto, y varias cocinas quizá fuera un derroche innecesario, luego tener varios hijos puede ser la forma más efectiva de mantenerla en cautividad.

La negativa a ser madre me costó romper con dos parejas que fueron muy importantes en mi vida. Más que enamorarse de mí, lo hicieron de una futurible vida en familia que yo no terminaba de ver posible. No hay nada peor que sentir cómo te ponen en la tesitura de elegir entre un presente real y la posibilidad de un futuro con condiciones. Hoy la gente me sigue mirando con pena y, en ocasiones, prefieren convencerse de que no he podido ser madre que pensar que no he querido serlo. A los que siguen preguntando —qué cruz—, contesto que una menopausia adelantada en exceso me ha ahorrado la fatiga de tener que seguir planteándomelo. Sé que consideran más autorizada a la biología y sus arbitrarios dictámenes que a mi propia capacidad para tomar decisiones sobre mi vida, así que les doy lo que quieren oír.

Perder a un hijo. Es que no se me ocurre nada que pueda ser más devastador en esta vida. Con esta idea debo luchar ahora mientras desayuno, con la pena de perder a ese hijo que nunca tuve.

En los momentos en que algo se me hace bola, el recurso de amasar la miga y crear con ello un relato a menudo me funciona, así que abro corriendo las notas del móvil y comienzo a escribir el siguiente ejercicio del curso de Arcadia. La tarea consiste en situar al azar como desencadenante de la acción, y esta muerte imaginaria con la que cargo desde hace unos minutos me viene que ni pintada.

## Cuando ella te ve

He vivido en este pueblo toda mi vida y no recuerdo nada que haya removido su vida espesa y lenta hasta que un cadáver

apareció en las aguas del río Chico. Ocurrió ayer, lunes, nublado, apenas veinte grados, temperatura insuficiente para darse un chapuzón, pero agradable si uno ha de meterse en el agua para arrastrar hasta la orilla un cuerpo sin vida. Los macabros pescadores fuimos el Fausto y yo, sin mediar voluntariedad ni mano en alto. El azar quiso que fuéramos los únicos seres vivos con que la chiquillería del pueblo se topó en su estampida cuesta arriba tras el hallazgo de su amigo muerto. Una vez que lo supimos, no pudimos correr a escondernos. Nadie puede escapar de la muerte una vez que ella te ve.

De momento me parece bueno, pero me quedan aún unos días para poder sacarle un millón de deliciosos fallos.

Hoy he adelantado mis reuniones de la tarde en casa a última hora de la mañana en la oficina, para poder salir de la terapia e irme directamente a caminar sin el peso de tener que seguir teletrabajando. A medida que avanzamos con las sesiones, siento que cada historia me importa más. Voy a tener que ir rescatando de mi armario mental ese chubasquero invisible tras el que me parapeto cuando la vida me importa mucho y no lo quiero pasar mal. Imagino una capa con capucha y largo hasta media pierna, de un tono grisáceo, que me permite ocultarme entre el resto de personas a las que el sufrimiento ajeno les trae sin cuidado. Mimetizada en esa masa de gente gris, puedo dejar de llorar y respirar libre un rato. El exceso de empatía siempre consigue volver, como el enano.

Mientras voy en el coche camino de la sesión, pienso en el Fausto y el narrador sacando del río al chaval y maldigo por lo injusta que es la vida a veces. Hasta las vidas inventadas. Maldigo, rezongo y doy vueltas y vueltas para aparcar, hasta que encuentro un hueco en

aquel fondo de saco donde terminé por puro despiste la primera vez que vine. Cuando después de un tiempo considerablemente largo rescato del bolso el mando para cerrar, me fijo en el coche aparcado a mi lado y veo a Casandra sentada con los ojos cerrados. Tiene reclinado ligeramente el asiento del conductor y los brazos relajados a lo largo del cuerpo. Por supuesto, no pienso irme como si nada y recorrer no sé cuántas calles pensando que se ha atragantado con un cacahuete y por desidia o exceso de discreción la he dejado morir, así que vuelvo a abrir y cerrar con ímpetu la puerta del coche y me pongo la chaqueta haciendo aspavientos del todo ridículos para alguien de mi altura y edad, con la única finalidad de llamar su atención. Tengo suerte y reacciona, porque cuando vuelvo a girarme tiene los ojos abiertos y me sonríe somnolienta.

—Menos mal que te he visto porque estaba quedándome dormida —me dice mientras sale y bordea su coche para ponerse a mi lado —. He llegado temprano para poder relajarme y respirar unos minutos antes de entrar. Hoy me gustaría contar mi situación personal y estoy muy nerviosa.

«Hala, pues nada, otra que se me adelanta», pienso, fastidiada. Como sigan contando historias emocionantes, cuando llegue mi turno me voy a tener que traer un diábolo y ropa chillona para entretenerlos y que no se aburran.

—Lo harás muy bien —digo sintiéndolo de verdad—, solo tienes que mirar dentro de ti y ser sincera. El resto saldrá solo.

Mi amiga Loreta siempre dice que tengo los mejores consejos del mundo para los demás y que soy incapaz de aplicármelos a mí misma. Soy el refrán «Consejos vendo que para mí no tengo» hecho persona. Si fuese un pájaro probablemente me quedaría quieto ante un peligro, lanzando agudos gorjeos para alertar a las demás aves

de la presencia de un cazador, y esa misma tarde mis alas terminarían irremediablemente en su cazuela.

Cuando abrimos las puertas verdes y entramos en la sala, ya están todos los demás sentados en el corro.

—Preparaos, porque hoy vamos a escuchar la emocionante historia de Casandra —digo con la única intención, lo juro, de quitarle a ella el peso de ese intimidante primer paso. Nada más decirlo, me arrepiento; quizá me he adelantado y he podido molestarla. Al fin y al cabo, la única que debe representarse a sí misma es ella y puede habérselo tomado como una intromisión.

Este es uno de mis famosos pensamientos *gomaelástica*. Hago o digo algo, me arrepiento, luego me convenzo de su bondad para posteriormente sentir el retroceso de ese provechoso impulso y volver al comienzo, cuestionando desde otro punto de vista el mismo arrepentimiento.

Busco sus ojos para disculparme, pero ella me devuelve una sonrisa de agradecimiento que me deja mucho más tranquila. Al contar con su aprobación, la angustia se disipa.

—Cuando quieras, Casandra —dice Farah dándole pie.

—Apenas he cumplido los veinticinco —comienza, nerviosa, como repasando un texto ensayado— y ya me muevo por la vida como un enorme animal de piel rugosa, gran tamaño y elevado peso. Aunque no llego a los sesenta kilos, me cuesta arrancar y desplazarme de un lugar a otro. Soy consciente de que en el trayecto voy a tener que tirar de mogollón de vivencias acumuladas, frases, recuerdos, olores, colores…; tantos que me harán arrastrar los pies, tropezarme y moverme con demasiado esfuerzo y ningún equilibrio.

»Desde pequeña, he disfrutado del dudoso don de una memoria prodigiosa. No había dato que se me escapara en el colegio ni experiencia absurda de la que no me acordara sin querer. ¿Qué llevaba puesto el día en que me examiné del carnet de conducir? Sí, me acuerdo: un mono vaquero que hoy no me pondría ni amenazada. "Cabeza de hucha", me solían llamar, una hucha que acumulaba conocimiento sin control, generando demasiado contenido para escasos centímetros de continente cerebral. A diario, los nuevos circuitos que mi cerebro se monta, las conexiones que crecen a velocidad de vértigo y la desproporcionada suma de experiencias que acumulo, hacen que mi cabeza crezca y sufra bruscos cambios de tamaño. Como estas sesiones de grupo son después de comer, supongo que ya lo habréis notado, o probablemente lo notaréis. De hecho, he intentado en dos ocasiones hablar de ello, pero os lo habéis tomado a broma. No os sintáis mal, es la reacción normal que mi problema provoca en la gente, estoy más que acostumbrada.

»No ayudó nada en mi infancia, y hoy en día ayuda menos aún, tener que encargarme de una madre enferma desde que tengo uso de razón. A pesar de amarla más que a nada en el mundo, ejercer como cabeza de familia desde tan pequeña hace que a menudo me pueda la responsabilidad y me sienta harta. Me acabo de independizar y ya estoy absolutamente agotada de ser adulta. De ser el único adulto responsable de mi entorno, diría yo, porque mi padre desapareció cuando mi madre se puso mala y el resto de la familia se ha lavado las manos todos estos años. "Qué mayor pareces para tu edad", me dicen mis tías siempre. Nos ha jodido, me dan ganas de contestar, no me

queda otra. Con ocho años ya gestionaba las citas médicas de mi madre como una secretaria, nunca faltó a ninguna, nunca me quedé sin medicina en casa. Al menos, nunca tuve que trabajar para mantenernos, eso sí. La familia de mi madre acumula en líquido e inmuebles más de lo que tienen de empatía y amor familiar. La angustia y la responsabilidad, en mi caso, no eran ni son económicas, son estrictamente emocionales. Porque mi madre se negaba a tener una cuidadora personal, para eso ya estaba su hija, aunque al menos teníamos ayuda en casa. Si no llega a ser por Mariela y su forma de aligerarme los días, yo habría sufrido muchísimo más. Hace unos meses conseguí que mi madre contratara a una cuidadora interna y así yo pude independizarme. Hoy, ella no tiene ni idea de mi trastorno porque voy a verla siempre a primera hora, cuando aún estoy vacía. Si puedo evitarlo, no se lo diré nunca, no hay ninguna necesidad de que ella cargue con una culpa que yo llevo años intentando quitarle.

»Por las mañanas, después de algunas horas de sueño curativo, mi cabeza amanece proporcionada. Por la noche, después de una jornada entera guardando vivencias con gula, mi macrocefalia es más que evidente. Y lo es hasta tal punto que quitarme la ropa a veces supone una prueba olímpica. Si no he tenido la prudencia de evitar a primera hora jerséis y vestidos de cuello estrecho, tengo que dormir con ellos puestos, como si quisiera estar preparada para salir pitando de madrugada.

»Por las noches, el sueño interrumpe mi intensa actividad mental y deja que mi cerebro se aísle y tenga tiempo de ordenar en cajones el follón de mis pensamientos. Hace hueco a lo que

vivo, lo etiqueta, lo espachurra y deja espacio libre para el tormentón de nuevos recuerdos que se le vienen encima cada nuevo atardecer.

»Buscar un empleo de media jornada me pareció el plan perfecto para que el mundo no cuchicheara a mis espaldas sobre la dimensión de mi cabeza. Trabajo de ocho a tres como abogada en una compañía logística y por la tarde me encierro en casa con el firme propósito de no vivir. Cuantas menos experiencias, pienso, menos me crecerá la cabeza. Pero la regla no siempre se cumple. Aun ausente, tengo memoria, varío movidas a mi antojo y convierto el pasado en historias nuevas, improviso finales, reorganizo personajes, viviendo en definitiva una versión paralela a una realidad que ya se fue.

»Con estas bases loquísimas, parece obvio que mi vida social sea un absoluto desastre. Conservo dos buenas amigas de la infancia que han sido *testigas* de mi rareza durante años y también muletas incondicionales cuando la situación supera mi fundida capacidad de aguante. Con una quedada improvisada y unas cervezas bien frías, mi cabeza se reduce un par de centímetros como por arte de magia. Pero, aparte de mi madre y de estos dos apoyos que atesoro, nadie que no haya estado presente en mi infancia tiene autorización para acercarse demasiado a mí. No me gustan los nuevos amigos a los que hay que dar explicaciones sobre algo que, siendo realistas, no las tiene. Por otro lado, mis pocos reparos a poner excusas de última hora hacen que sea invitada cada vez a menos planes. Después de tantos años llevando a mi madre a urgencias de las formas más inesperadas posibles, y amoldando mi vida para que

la suya no fuera horrible, tengo poco pudor en cambiar de idea a última hora, aunque deje suspendidos también los planes de los que me rodean. Ya no sufro por ello, a la fuerza me he tenido que acostumbrar.

»Mis relaciones con los chicos no es que vayan mejor. Después de dos años con un novio del instituto que casi hace que me estalle la cabeza, literal, he tomado la decisión de reducir mis experiencias sexuales: solo de forma muy esporádica y con un chico diferente cada vez. No volver a verle me da la posibilidad de almacenar su recuerdo mientras duermo, sabiendo que no me veré obligada a rescatarlo a no ser que sea por propia voluntad.

»Uno de estos rollos me contó que usaba métodos y técnicas ancestrales para ampliar su consciencia interior y la autogestión de sus energías. Por probar, abracé el sistema del Tao Universal, creado por el maestro tailandés Mantak Chia para conseguir masajear y acceder a mi cabeza desde mi propia energía interior. Qué podía perder. Sus libros dicen que aplicando una contracción en diferentes zonas del perineo y el ano se consigue aumentar el *chi* de órganos y glándulas, pero no debí de hacerlo bien, porque no noté grandes avances. Y eso que soy aplicada, que conste. Cada tarde dedicaba veinte minutos a darme golpecitos en todo el perímetro de la cabeza con los nudillos. Así se suponía que iba a aclarar mis ideas, eliminar la obstinación y objetivar mis razonamientos. Eso también lo pone en sus libros y la verdad es que me relajó centrarme y visualizar, pero mi dichosa cabeza no menguaba. Probé otros masajes en el punto coronario, o yo qué sé cómo se llamaba, uno que está en el

centro de la coronilla y que se supone que es la unión de cien canales a través de los que fluye la energía del cuerpo, pero tampoco diluyeron los bloqueos de mis meridianos ni me sentaron mejor.

»Tengo un vago recuerdo de cuándo empezó a crecerme la cabeza. La verdad es que no podría decir exactamente cuándo, porque supongo que fue algo gradual, pero sé con exactitud el día en que decidí pedir ayuda, porque peté. No hace mucho, desperté por la mañana con la cabeza del mismo tamaño que tenía cuando me acosté la noche anterior. No sé por qué, el conjuro sanador al que ya estaba acostumbrada había dejado de surtir efecto durante las horas de sueño. Ahí fue cuando colapsé. Me imaginé siendo vista el resto de mi vida como una rareza de circo, o algo peor: si por la noche no menguaba y por el día seguía creciendo, ¿hasta dónde podría crecerme el cráneo?

»Salí de casa oculta bajo el paraguas y me metí en el coche dispuesta a ir al hospital. El coche siempre me ha parecido un estupendo lugar para llorar, así que dejé que el llanto fluyera y no cerré el grifo hasta agotarme del todo. Di vueltas y más vueltas durante casi dos horas, porque en realidad me aterraba llegar al hospital. Mientras, lloré y lloré como si vomitara una cena indigesta y, cuando ya estaba vacía, aparqué sin mucho miramiento, poca gasolina y algo de dolor de ruedas en la zona de urgencias. Cuando le expliqué mi problema a la de la ventanilla de admisión, la cara de pavor que me puso fue de traca. Tuve que explicárselo tres veces mientras me sonaba la nariz. Siguiendo algún protocolo de salud mental, supongo, la mujer llamó a un celador que me recogió minutos después con

una silla de ruedas. Cuando atravesamos las puertas de cristal del área restringida, mi reflejo me devolvió una cabeza de dimensiones normales. ¿Qué mierda había pasado? Di por hecho que el momento plañidera sobre ruedas había disuelto la angustia y que mi cabeza había vuelto a su tamaño sin que yo me diera cuenta. Sobre la charla que tuve con los médicos esa tarde, prefiero no hablar, porque salí de allí pensando que sufría un grave trastorno neurológico o psiquiátrico con alucinaciones visuales y distorsión de la realidad. Algo bueno saqué de todo ello: un volante sellado para venir a estas sesiones.

»Enfrentarme estos días a vuestras rocambolescas historias sobre sorderas selectivas y hombres que se pudren por dentro no me resulta nada extraño. Al contrario, lejos de imaginar que me estáis tomando el pelo, me siento reconfortada y convencida de haber llegado a una atractiva comunidad de personas, digamos "especiales", entre las que no me siento un bicho raro. Por fin.

Durante los segundos inmediatamente posteriores a que Casandra termine de hablar, siento que mi mente sufre una parálisis fulminante. Las emociones personificadas que guían mi conducta, como en la película *Inside out,* se han quedado congeladas al instante, con sus manitas quietas sobre el ordenador central. Mudas, parapléjicas y ojipláticas. Apenas un minuto después, comienzan a mirarse unas a otras, intentan saber cómo reaccionar de la misma forma en que en la sala de terapia el círculo que formamos empieza a mirarse. Parece que los ordenadores centrales de muchos de nosotros se han bloqueado y han necesitado unos instantes para reiniciarse y volver a la normalidad. Nos miramos unos a otros con

cara de pasmo, tanteando nuestras propias emociones y reaccionando despacio: Mariló sonríe con beatitud de madre, Ginés se mantiene cabizbajo y pensativo, Andrés nos mira a todos como un conejo asustado y cegado por unos faros, y Olga…, ¿dónde está Olga? ¿Se ha ido?

Afortunadamente, Farah se pone a los mandos y nos saca a todos del bucle. Se levanta, se acerca a Casandra y le ofrece las manos para coger las suyas.

—Has sido muy valiente.

—Gracias, tenía muchas ganas de contároslo, pero no sabía cómo ibais a reaccionar.

—Me temo que alguno todavía no ha reaccionado —dice Farah echando una mirada a su alrededor—, cada uno necesita su tiempo.

—Quizá no me creáis nunca, va implícito en mi nombre —asegura ella—. He crecido toda mi vida con la historia de Casandra, hermana de Paris y Héctor de Troya. No tuvo mucho éxito la pobre en ganarse la confianza de sus semejantes. Fue sacerdotisa de Apolo, que se enamoró de su belleza y quiso concederle el don de la profecía a cambio de un revolcón. Cuando mi tocaya le rechazó, Apolo la maldijo: conservaría sus poderes, pero nadie la creería. Ella predijo el engaño del famoso caballo lleno de soldados griegos que provocó la caída de Troya, pero nadie la tomó en serio. Su familia pensó que estaba loca y terminó encerrándola en casa hasta que enloqueció de verdad. Aún hoy se habla del «complejo de Casandra» para describir a quien siente que sus predicciones o advertencias nunca son valoradas. A veces pienso que el nombre determina a la persona más de lo que imaginamos.

Ambas sonríen, pero, mientras Farah parece capaz de mantener el tipo tras la anécdota helénica, Casandra desliza una y otra vez las palmas de las manos por su falda como si quisiera generar alguna

chispa. Está claro que necesita apoyo del grupo, aunque francamente soy incapaz de encontrar las palabras adecuadas. Solo se me ocurren expresiones como «Pero qué coño dices» y «Joder, qué marrón». Un taco detrás de otro que intuyo no son las expresiones más sanadoras ahora mismo. Afortunadamente, Farah vuelve a guardar en la recámara el relato adecuado.

—No suelo contar muchas anécdotas personales en estas sesiones —nos dice con gesto infantil—, pero hoy no lo puedo evitar. Tengo una amiga que ha sido siempre una payasa, una risa fácil de conseguir, la que te sigue la broma, se cuelga de tu brazo y continúa sonriendo incluso cuando hace rato que tú ya te has ido a dormir. Lo que nadie sabe es que Pili es pirolítica, como los hornos, capaz de limpiarse por dentro gracias al calor que ella misma genera. Es como si su cerebro fuese capaz de descomponer sustancias tóxicas sin que se produzca reacción de combustión. Cuanto menos oxígeno le llega, mayor capacidad de purificarse tiene. Su angustia es autosanadora, ella misma se lame las heridas. Da igual lo mucho que deba asumir, las idioteces que sepa circunvalar y los ataques disfrazados de bromas que tenga que desenmascarar, ella siempre sale limpia de la lid. Que la ofendes y al rato finges que no era en serio, ella lo entiende. Que la retas y sales trasquilado, ella lo asume y te comprende. Su universo es mucho más grande que el nuestro porque es capaz de escribir y borrar a la vez. Se escribe y se borra a sí misma mientras los demás aún no la hemos oído siquiera hablar.

Así sigo yo, con una mano sobre la boca incapaz de arrancar. Tras las palabras de Farah, sigo sin ser capaz de reducir mi distancia con Casandra, así que pongo en marcha el más tierno método de comunicación que conozco cuando no salen las palabras: el abrazo.

—Muchas gracias, Miranda —dice Casandra metiendo su cabeza en el hueco de mi cuello—, me daba tanto miedo este momento.

—Ya te dije antes que lo ibas a hacer muy bien.

Mientras hablo, le acaricio la cabeza y noto que está muy caliente y que vibra, como el capó de un coche en pleno atasco. El resto de su cuerpo permanece tranquilo y quieto en el abrazo, pero su cráneo parece a punto de despegar mientras se infla casi imperceptiblemente. Incapaz de separarme de ella, sigo moviendo mi mano derecha de su coronilla a su nuca, despacito sobre su pelo, y de alguna forma intento frenar el motor que late dentro. Sin saber cómo ni por qué, mi cuerpo empieza a pendular solo, adelante y atrás, como cientos de veces he visto a mis amigas y hermanos arrullar a sus bebés. Me doy cuenta de que solo me falta susurrar una nana para completar una intervención maternal que no va para nada conmigo, cuando Casandra rompe a llorar. Sí, creo que «romper» es la palabra adecuada. Justo lo contrario a los bebés, que dejan de llorar cuando notan el contacto de alguien que los quiere, esta pequeña solo se ha permitido a sí misma el llanto cuando se ha sentido protegida. Sus brazos y sus piernas pierden imperceptiblemente la tensión que los sujetaba y su cuerpo casi no puede mantenerse erguido. No pesa demasiado y yo tengo los brazos fuertes, puedo sostenerla y al mismo tiempo intentar que nadie en la sala se dé cuenta. Su cabeza ya ha parado de latir.

«Por Dios, que nadie aplauda», pienso mientras salgo del trance. Esta conexión emocional y corporal tan estrecha con alguien a quien conoces tan poco solo suele darse bajo los focos de un escenario. Sería grandioso que nos despidiéramos con una reverencia dentro del corro y corriéramos ligeras hacia nuestras sillas, dibujando ondas con nuestras faldas de tul, pero la salida de escena va a ser mucho menos teatral. Despacito, caminando hacia atrás, devuelvo el cuerpo de Casandra a su silla, le doy un beso en la frente y regreso a la mía.

—Estoy de acuerdo con Farah, eso de la pirólisis me parece un gran hallazgo… —comienza tímidamente Ginés para romper el hielo. Solo estas breves palabras le da tiempo a decir antes de que Mariló le pise y comience su frase sin saber que él estaba hablando.

—No te preocupes por nada, pequeña, nadie te juzga ni te cuestiona. Yo no he percibido nunca ese agrandamiento de cabeza que tú dices, pero no tengo ninguna intención de pensar que mientes. No soy la más indicada para hacerlo, al menos a ti he podido oírte.

Con un improvisado y quizá poco certero sistema de signos, Ginés avisa a Mariló de que ahora quiere hablar él. Básicamente se señala el pecho con una mano mientras con la otra forma una pequeña cabeza de pato que parece abrir y cerrar el pico cuando él sube y baja el pulgar.

Durante los minutos restantes de sesión, tratamos de consolar a Casandra entre todos con las herramientas de que cada uno dispone, intentando cocinar para ella un ungüento con el que pueda curarse de noche los zarpazos que resultan de la lucha consigo misma a lo largo del día. Quizá sea el momento de conmoción general, pero tengo la sensación de que Andrés la ha consolado y acusado de mentir al mismo tiempo. Ha sido rápido y no he podido fijarme bien, tengo que repensar en ello.

Nos despedimos en la puerta y Casandra y yo arrancamos a andar calle abajo hacia donde tenemos aparcados los coches.

—¿También te sirve una siesta? —le pregunto.

—Sí, las siestas son indispensables si la mañana ha sido durilla —me confiesa—. Consigo que la cabeza deje de crecer y me da algo de respiro para pasar la tarde.

—Ya, a mí me pasa lo mismo. No con la cabeza, entiéndeme —digo con una sonrisa desatascadora—, pero también siento que

cerrar los ojos unos minutos después de comer me permite renovar fuerzas para terminar el día, si no, la jaqueca está más que asegurada.

—Ay, no me hables de jaquecas —dice ella a punto de echarse a reír—, ¿te imaginas la dimensión y duración de las mías? A veces pienso en la suerte que tengo de no tener que ingerir pastillas proporcionales.

El arranque de una risa sigue a la otra y, cuando queremos darnos cuenta, estamos las dos dobladas por la mitad en plena calle. Antes de la siguiente carcajada, tenemos solo el tiempo justo para llenar los pulmones, respirar y no morir azuladas. Cuando Casandra ríe con ganas, se le achinan y humedecen los ojos, sin grandes aspavientos, solo un movimiento acompasado de los hombros y el sonido de una risa infantil.

—Te voy a regalar el mantra que yo repito a veces cuando me dejo abierto el grifo mental y mi cabeza está a punto de inundarse —le digo.

*Cabecita, cabecita,*
*tente en ti, no te resbales*
*y apareja dos puntales*
*de la paciencia bendita.*
*Solicita*
*la bonita*
*confiancita.*
*No te inclines*
*a pensamientos ruines.*
*Verás cosas*
*que toquen en milagrosas.*
*Dios delante*

*y san Cristóbal gigante.*

—¿Lo has compuesto tú? —me pregunta, asustada.

—¡No! —La risa casi vuelve a ahogarme.

—¡Menos mal! Lo de «confiancita» me ha dado un poco de *lache*.

—A Cervantes le habría encantado saberlo, sobre todo si hubiera conocido el significado de la palabra —digo pretendiendo que no se note que yo tampoco tengo la más mínima idea de lo que significa.

Volvemos a reír con ganas.

—Que no me lo invento, te lo juro, el verso es de Preciosa, la protagonista de «La gitanilla», una de las *Novelas ejemplares*. ¿No te tocó estudiarla en el instituto?

—No me suena, creo que leímos otras de esas cortas —me contesta.

—Tuvo alguna más larga.

—Ay, Miranda, lo sé —me dice con algo de hastío—, y uno de sus monólogos de el *Quijote*, el de Marcela, lo tengo grabado por lo que significó para mí leerlo.

—Brutal, todo un manifiesto feminista ya en el siglo XVII.

—Y mucho más. En mi caso, cuando creces sin referentes, la literatura te los da. Y esa pastora ha sido para mí más importante que muchas profesoras y amigas. ¿Por qué razón soy culpable de lo que la gente espera de mí? ¿Por qué razón soy, además, culpable de la locura amorosa que alguien siente sin contármelo? ¿Por qué tengo que contentar a alguien a quien no quiero ni estoy obligada a hacerlo? ¿Debo corresponder a Grisóstomo solo porque este me quiera, por muy desmedido que sea su amor?

—Grisóstomo era el pretendiente que muere, ¿no?

—Todos, Miranda, Grisóstomo sois todos.

Antes de llegar a los coches, Casandra se calla y me abraza por sorpresa, me rodea la cintura y pega el oído a mi pecho. Sus palabras, «Contigo ha sido todo más fácil», me parecen de lo más bonito que me han dicho últimamente y atenúan, en parte, mi costumbre de juzgarme con dureza y convencerme, unas veces sin pruebas, otras con, de lo enrevesada que soy.

Nos despedimos de nuestra conversación cervantina y, al sentarme frente al volante, me concedo unos segundos para tomar tierra y tratar de asimilar la montaña rusa de la que me acabo de bajar. A pesar del cariño sincero que he sentido por Casandra esta tarde y de las risas compartidas que siempre tienen efecto sanador, algo parecido al instinto de protección me pregunta una y otra vez dónde leches me estoy metiendo. Arranco y me consuelo pensando que también yo necesito una siesta.

No me muevo hasta que ella no se aleja con el coche y puedo meterme en Google para mirar el significado del palabrejo que me acaba de soltar. Qué milenial me siento cuando no entiendo a los centeniales. «Lache» es una palabra coloquial derivada del caló (lenguaje gitano español) que significa 'vergüenza ajena' o 'bochorno'. Se utiliza para expresar incomodidad o molestia por algo que otro ha hecho o dicho. En esencia, es similar al término «cringe» en inglés —me contesta la IA—. Estupendo, una palabra en caló para expresar lo que hace sentir el verso de una novela protagonizada por gitanos y escrita hace más de cuatrocientos años. Toda una casualidad, una nueva pizca cósmica que me asalta esta vez en mitad de la calle y rodeada de coches aparcados. Algo me sonríe por dentro, el azar tiene a veces estos chistes. Y me temo que este lo habría pillado antes Cervantes en su época que yo en la mía.

Cuando paso por delante del centro de salud, miro a ambos lados antes de incorporarme a la avenida que va directa al parque que

divide las dos calles que confluyen en la de mi casa. De reojo, veo salir por la puerta a Farah y despedir con dos besos a Olga. No lo entiendo. Si no me falla la memoria, cuando hemos salido todos, Olga ya no estaba allí… Esta mujer aparece y desaparece más que mis gafas…

No, en efecto no me apetece ir ahora a caminar. Temo que, si sigo dándole vueltas a todo lo que estoy viendo y oyendo en esa sala, la cabeza que termine explotando sea la mía. Freno el coche en el primer espacio libre que veo y mando un mensaje al grupo de Las Ilustres, por si alguno de sus integrantes tiene la tarde libre. Los quince hombres y mujeres que habitan bajo ese nombre formamos uno de los grupos más extraños y a la vez más compenetrados que el azar haya podido mezclar jamás. Nos conocimos sin vernos las caras cuando Twitter era un bonito lugar para pasear y seguimos dándonos los buenos días diez años después, en un grupo privado, incluso cuando a veces no tenemos ni puñeteras ganas de hablar. Hemos vivido juntos bodas, divorcios, nacimientos, tanatorios, cumpleaños, dudas de fe, despidos, cambios de género, galas de premios, firmas de libros y hasta algún delito económico moderado por el que alguno debería haber entrado en prisión. Nuestras discusiones de madrugada cuando el alcohol hace que te hiervan las orejas han sido antológicas, y los zooms en pandemia aún más, cuando las ventanitas encendidas de la aplicación nos hacían parecernos a los concursantes de *VIP Noche* o a los setenteros Brady Bunch.

Por qué no avisas antes, bruja.

Sigo sigo currando.

Imposible, me vuelvo a Vigo
mañana.

Si no nos liamos, puedo, pero
me dais miedo.

Estoy pasando por el Cerdipollo.
Si te das prisa, te espero.

Este último que ha escrito es Cristis, y con Cerdipollo se refiere al bar del centro al que llamamos así por la ambigua procedencia de los platillos que ponen de aperitivo. Con dos cervezas, cenas, eso sí, lo que no sabes es el qué. Cristis en realidad se llama Carlos, pero se ha quedado con este mote después de subastar y vender al mejor postor todos y cada uno de los cuadros que le tocaron en la firma del convenio de divorcio con su ex, hijo de un magnate mexicano que apenas pisó tres veces España en quince años. Cuando llego al bar, Cristis va ya por el segundo doble.

—Menos mal que ibas a tardar poco, reina.

—Se te ha olvidado lo que es aparcar por el centro, amigo. He dejado el coche cerca del Sapporo y he venido en bus. No tengo los nervios para destrozármelos buscando aparcamiento ni la cartera para pagarle más multas al alcalde.

—Hablando de nervios, ¿qué tal tus sesiones?

—No quieres saber.

—¡Claro que quiero!

—No, de verdad que no quieres.

Y entonces me doy cuenta de lo que supone mi férrea lealtad estilo mafia siciliana, sin ser yo nada de eso. No quiero contarles a mis amigos nada más que lo necesario porque no soportaría que

menospreciaran ni se rieran de lo que se cuenta en ese grupo. Una cosa es que Antón y yo flipemos juntos en nuestras cenas cuando le voy dando detalles, y otra muy distinta, que esta banda de arpías que vuelan y ríen juntas despedacen las vidas de personas que ya me importan. Como pasa en las familias, yo puedo decir que mi hermano mayor es un espantapájaros sin relleno dentro, pero, como se te ocurra decirlo a ti, te *acollejo*. Le doy a Cristis algo de material para que saque punta y así echar la tarde.

—¿En serio terminasteis votando entre intercostales y diafragmáticos?

—Sí, hijo, sí, como tigres y leones.

—Bueno, como bolcheviques y zaristas, querida, que ya tenemos todas una edad.

Cuando María sale de la radio, se pasa por el bar. Héctor viene solo porque estaba paseando a Max con la *perripanda.* Y a los veinte minutos llega Antón bramando por una cerveza sin saber que ya se la había pedido yo y la tenía en la mesa antes de sentarse. A poco que le pongamos unos acordes, el momento es digno de una canción de Amaral.

Como ingerir más de dos unidades de bebida alcohólica el mismo día entre semana supone no poder despegar al siguiente los rizos de la almohada, nos despedimos pronto. Antón y yo nos sentamos entonces en la acera, sacamos las tizas blancas imaginarias y cerramos el plan de acción automovilístico de costumbre para dilucidar qué hacemos con el coche después de haber bebido. No podemos cogerlo, déjalo allí, pedimos taxi, mañana venimos en mi coche, tú te lo llevas y yo recojo el tuyo…

Felices, pero con gran ardor de estómago y la microbiota algo endemoniada por los gases y los aperitivos de dudosa procedencia, nos vamos a dormir nada más llegar a casa.

Ay, la microbiota, esa gran desconocida. La comunicación entre el intestino y el cerebro siempre me ha parecido espectacular. Además de porque cada vez que me pongo nerviosa me haga caca, siento que son muchas más sus conexiones. Me regalaron hace meses el libro *Neurociencia del cuerpo* de Nazareth Castellanos, una especie de viaje a través del organismo humano para explicar cómo cada órgano influye en el cerebro. Cuando leí que algunas neuronas migran durante la gestación para crear las células del aparato digestivo, lo entendí todo. No es que estén conectados, es que son casi lo mismo. El libro explica que la atención, la memoria o el estado de ánimo dependen de factores *a priori* tan alejados como la postura corporal, la salud intestinal o la forma en que respiramos. Y lo explica entrelazando la historia de la medicina occidental con las tradiciones orientales, para convencer o tapar la boca incluso a los más frikis.

En definitiva, somos lo que comemos, lo que decimos, lo que sentimos. Pero lo que comemos es también lo que sentimos, y cómo nos sentimos influye en cómo somos, del mismo modo que influye en cómo nos sentimos.

Menos mal que ya me he dormido porque, si sigo enlazando frases, puedo superar el enrosque múltiple y no salir nunca de ahí.

# 8

SÉPTIMA SESIÓN

## Olga

Qué placer da ver esos amaneceres cinematográficos en los que la protagonista, perfectamente peinada y maquillada, abre con delicadeza los ojitos al sentir la leve molestia de unos tímidos rayos de sol.

Debe de ser una maravilla comenzar el día con tiernos movimientos de gatito y no con los espasmos de mono loco con los que lo inauguro yo. Porque a menudo me despierto como si un chispazo pusiera en marcha una corriente continua en mi cerebro. El hormigueo que noto en la cabeza empieza a extenderse cuerpo abajo y una jeringuilla imaginaria inyecta líquido caliente por mis venas. Como la descarga inicial no para, el torrente sigue extendiéndose e inundando mi cuerpo hasta que ya me canso, me obligo a desperezarme y me incorporo en la cama, mareada como mi tía Maite en una boda, porque qué necesidad de seguir acostada y sufrir. Imagino que todo se lo debo al cortisol y a su tendencia desmedida a montar jarana en cabezas ajenas sin importar la hora ni las ganas que el cuerpo tenga de reverberar.

Les parecerá imposible, pero anoche tuve la osadía de volver a cenar fuera y de acostarme otra vez a las tantas. Aunque una no quiera, el universo conspira para que los mejores planes sucedan siempre entre semana, así que sucesivas noches de parranda me han desorganizado el *cuerpontero.* Tanto la respiración como la circulación, la digestión, el equilibrio, el pensamiento, la percepción y la respuesta al entorno de una servidora están que da pena verlos, andrajosos, apoyados los unos en los otros y sin posibilidad de llegar a puerto. Ojalá pudiera quedar con amigos y limitarme a beber agua isotónica, pero nada, que no hay forma. Tengo que hacerme metodista.

Según mi calendario de trabajo presencial y en casa, hoy jueves me toca oficina y el atasco matinal se me hace aún más cuesta arriba. Antón también trabaja fuera, así que vamos juntos en un solo coche y luego él recogerá el mío. Aunque parezcamos una pareja de baile bien sincronizada, cuadrar horarios a veces es un camino de pueblo con bostas y muchos baches. No sé cómo pueden hacerlo las familias con hijos pequeños, pocas medallas en la solapa tienen.

Hablando de familias, justo al pasar bajo el puente de Mayo me entra una llamada de Emilio, el mayor de mis dos hermanos. Como el coche de Antón sigue odiando mi teléfono y no se conecta el bluetooth, ya lo saben ustedes, le tengo que poner en altavoz y gritar mucho para que me oiga.

—Mirandola, ¿cómo vas?

—Tirando, hermano, ¿y tú? ¿Has hablado con mamá?

—Desde el viernes, no, he estado con Lourdes y los niños en Astorga.

—Qué buenos mantecados.

—Y qué cocido maragato, hermana, casi dejamos el coche allí y volvemos rodando. Dile a Antón que le he traído una maqueta del

Palacio Episcopal que construyó Gaudí.

—Detallazo, le va a encantar, ¿y no hay mantecados para mí?

—Paso, que luego te quejas de los mofletes.

—Qué morro tienes. Bueno, ¿irás con papá al médico mañana?

—Por eso te llamaba, no voy a poder.

—Joder, Emilio, que es mi única tarde libre.

—Lo siento, tía, es que Nachete tiene partido con la selección de alevines y no me había acordado hasta esta mañana. Te juro que trato de organizarme bien, pero siempre me cae algo que no esperaba.

—Es que siempre es lo mismo, como Miranda no tiene hijos, Miranda apenca con todo y estoy harta, tío, también tengo mis planes. El mes pasado fui yo al médico con los dos y no dije ni pío.

—No te enfades, Mirandola, habla con Iván, a ver si puede.

—No, habla tú con Iván y queda tú con él, así cuadráis horarios de niños, pádeles, circuitos de bici y demás cosas que hacéis los hermanos ocupados. Ya me joderé yo, como siempre. Oye, te dejo, que estoy llegando al curro.

Cuelgo enfadada y al borde de las lágrimas. Este tema con mis hermanos es como una hidra, imposible ponerle fin a tanta ramificación y a tanta cabeza que se reproduce desde hace tantos años. Mis padres cada día necesitan más acompañamiento y se da por supuesto que debo ser yo. Por ser chica, por ser la pequeña, por no tener hijos, coño, si es que tengo todos los boletos de la tómbola para la gestión integral del cuidado al progenitor.

Intento respirar con la tripa tal y como nos aconsejó Farah, pero el botón del pantalón me recuerda las cervezas de anoche. Estupendo, además de sentirme como el culo por haber discutido con mi hermano y por no apetecerme cuidar de mis propios padres, también pronostico una obesidad mórbida incipiente que no me va a

permitir entrar en la ropa de verano ¡Qué buena forma de comenzar el día!

Un wasap de Emilio llega justo cuando estoy aparcando:

Que sí te he traído mantecados, hermanita, y
hasta hojaldres. Te los llevo mañana a casa.

Para que me ponga más gorda,
¿no? ¡Quédatelos tú!

«Y dáselos a la seca de tu mujer, a ver si con un poco de suerte se le dulcifica el careto de acelga». Esto lo pienso, pero obviamente no lo escribo. A cambio, finalizo la conversación con un escueto «Gracias» y un emoticono de corazoncito, que, lejos de hacerme sentir bien por pacificadora, dulce y calmada, me enerva porque me siento de nuevo la pánfila de la familia que siempre humilla la cerviz por miedo al conflicto.

Como me niego a estar todo el día con el enano sentado de nuevo entre las costillas, al bajar del coche trato de discutir con alguien. Miro a mi alrededor y solo veo a pánfilas y pánfilos como yo, de todas las edades, que también habrán tenido un despertar pesaroso y quizá familiares tan cansinos como los míos. No puedo volcar mi tensión sobrante en ellos y cargarles con más de lo que ya acarrean, los pobres. Al doblar la esquina del edificio donde trabajo, distingo a un agente del estacionamiento regulado sobrevolar las matrículas ajenas y me lanzo.

—¡Pronto empezamos, ¿eh?!

Tras el grito huracanado, tiro de flexor y extensor de hombros, roto la cabeza en armoniosa torsión pugilística y entro en el edificio sintiéndome mucho mejor de lo mío.

Como si le hubiera dado a una moviola aceleradora de mañanas poco prometedoras, cinco horas después salgo por la misma puerta. Limitando brevemente mi jornada laboral en memoria de esos días en que trabajo sesenta y dos horas sin levantar las nalgas de la silla. Quizá mi culo no, pero mi cabeza sí necesita hoy un descanso. Está tan descarnada y alerta que hasta he empatizado hace un rato con las frases de un archivo de Word. Verán, antes de irme y cerrar uno de los informes de piezas gráficas que mi equipo y yo hemos creado para un cliente de alta cosmética, he escrito y borrado sucesivamente porque dudaba de qué palabras exactas utilizar. En uno de los párrafos he cortado un par de frases y, cuando me disponía a reescribir el concepto de otra manera, me he dado cuenta de que las palabras que he eliminado eran perfectas para definir lo que tenía en mente. Con las prisas, en vez de darle al botón derecho del ratón y pegar el texto, lo he vuelto a escribir, y entonces una punzada me ha parado y entristecido de repente. ¿Dónde irán esas palabras que mi arbitrariedad ha eliminado de un texto que era suyo y ha reemplazado por otras idénticas? Las he exiliado, condenadas a un limbo léxico del que no saldrán jamás porque ningún otro párrafo va a necesitarlas de la misma manera. He creado un grupo de palabras apátridas y con ello debo vivir. A cambio, las nuevas palabras que son copia de las anteriores las suplantarán y recibirán la atención de quien las lea. Y no puedo condenarlas por ello ni reprochárselo, porque las he creado yo.

¿Que qué voy a comer? *Nidea.* Había pensado en comprarme un sándwich de camino al centro de salud, pero me temo que tiraré de las barritas energéticas que llevo en la guantera y ya comeré cuando salgamos a las cuatro y media.

Ya en el coche, ni siquiera enciendo la radio. Mis ansiosos me acompañan y ocupan toda mi masa pensante. ¿Qué tal estarán?

¿Habrá pasado algo reseñable este fin de semana? ¿Quién hablará hoy? ¿Qué «subpoder» tendrá? ¿La teletransportación, pero solo a casa de la suegra? ¿La capacidad de predecir el futuro, pero solo si son sucesos luctuosos y desastres naturales? Porque estos extraños dones que tenemos los ansiosos irredentos nos hacen ser subpoderosos, en lugar de superhéroes. Tenemos la capacidad de ir más allá que el común de los mortales, pero casi nunca podemos. Un dardo intercostal nos alcanza en el último momento y nos merma el ingenio. Como aquel que vivía en la lámpara, cabizbajo se vuelve a meter porque otra vez será.

Nunca habría imaginado que las diferentes formas de sentir, de asimilar y de enfrentarse al mundo podrían convertirse en subpoderes tan marcados. ¿Quién me iba a decir a mí el mes pasado que conocería a alguien que despide olor a muerto? Moribundos he conocido a muchos, empeñados en sobrevivir en un lugar al que no pertenecían, pero su tara nunca fue tan palpable. En cuanto a mí, como no dispongo de ningún don comparable, ya he renunciado a ser la siguiente en hablar. Si surge, lo aprovecharé, pero no tiene sentido planificar algo por cuarta vez consecutiva y frustrarme porque vuelve a truncarse. Cualquiera diría que estas sesiones me están ayudando a aprender y madurar, a mi edad…

Cuando entro en el centro y giro el pasillo que hay frente a las puertas verdes, me doy de bruces con mi vecino Suso. Valoro automáticamente unas diez formas de no tener que saludarlo, pero, cuando estoy a punto de pisarle los pies y caerme, me doy cuenta de que ya es imposible.

—Miranda, ¡cómo tú por aquí!

—Iba a preguntarle lo mismo, caballero, ¿alguna revisión o algo?

Habernos encontrado en el área de salud mental temo que sea más bochornoso que cruzarnos desnudos saliendo de la ducha o

invitando al catedrático de Ética del Derecho con una tarjeta black.

—Nada, hija, ya sabes, cositas que salen.

—Ya, cuando sale una solo, vale, pero cuando salen muchas, ¿eh?

—Totalmente, como con los enemigos, con uno cada vez se puede, pero cuando se juntan todos…

—Qué me vas a contar.

—¿Por lo demás todo bien?

—Todo lo demás en orden.

—Me alegro de verte, vecina.

—Igualmente, vecino.

Lo sé, no me lo digan, ha sido una conversación llena de eufemismos, lugares comunes y frases hechas, pero ha cumplido su función: permitirnos a los dos salir airosos de un charco lleno de barro y no contar nada que pueda delatarnos. ¿Para evitar que nos acusen de qué? ¿De procurarnos un bienestar mental igual que nos curamos un hueso roto, una herida abierta o un virus estomacal? Como todo en esta vida, incluso las dolencias tienen su propio ranking de venerabilidad. Contarle a media oficina que no puedes ir a trabajar porque llevas toda la noche entregando el alma a Dios sentado en el inodoro, por culpa de unas nécoras en mal estado que cenaste anoche, está bien. Pero ojo con que nadie de tu entorno sospeche que llevas más de un año necesitando tomar algo para conciliar el sueño. Suso, curtido en mil batallas culturales de los ochenta y los noventa y acercándose con donosura y una pizca canalla a la tercera edad, jamás permitiría que yo viera cómo toma medidas para que no le estallen las costuras. Y a mí con él me pasa exactamente igual. Encontrarnos por sorpresa quizá haya servido para hermanarnos, pero no para reivindicarnos.

Cuando abro las puertas verdes, me encuentro a Farah subida a una silla tratando de arreglar la polea que sube y baja la persiana

grande. A eso se le llama democratizar los asientos, sí señora, y evitarme así de paso un sufrimiento extra por preferir el sol y la incomodidad postural manifiesta a la mala opinión ajena.

—¿Te ayudo? —pregunto mientras comienzan a llegar los demás.

—No te preocupes, ya está casi, esta dichosa persiana suele atascarse justo cuando empieza a pegar más fuerte el sol.

—Nunca pensé que en tu país enseñaran bricolaje a las mujeres —interviene con poco acierto Andrés, que acaba de entrar como los toros, tomando repentinamente a Farah de las manos para ayudarla a bajar.

—Andrés, yo nací en Huesca —contesta ella, acostumbrada según parece a desafinaciones como esta.

—Anda, qué buen balneario es el de Panticosa, ¿y tus padres?

—Bien, gracias.

—¿De dónde son?

—De Tarifa ella y de Ceuta él. Pero tengo abuelos y tíos en Marruecos. ¿Quieres que te enseñe fotos? Voy poco por allí, pero te aseguro que la belleza de Casablanca va más allá de la película.

—Qué bien que hayas podido estudiar —continúa Andrés, como Ártax, el caballo de Atreyu, hundiéndose más y más en tierras pantanosas.

—Sí, hay muy buenos institutos en Huesca.

—Me refiero a una carrera, un doctorado y eso…

«¡Bastaaaaaa!», grita mi mente.

—¡Andrés, por favor, que pareces empadronado en Atapuerca! —grito yo.

—Ya no se os puede decir nada, ¿eh?

Esta colectivización de la susceptibilidad me ha pillado por sorpresa.

¿Pensará que yo también tengo ascendencia marroquí con esta piel lechosa y ojos claros que mi padre me donó? ¿O se referirá entonces a nuestra condición de mujer? Sí, creo que los tiros van por ahí. Cómo de mezquino tienes que ser sereno, pienso, para que alguien te prefiera estando borracho.

—La verdad es que estabas más divertido el martes pasado —le escupo.

—Sí —me contesta cabizbajo de repente—, tengo unos días mejores que otros.

Y entonces me dan ganas de abrazarlo y pedirle perdón por mi salida de tono. Siempre he sabido que sería una malísima villana de Disney. Vamos, que no llego ni a vecina porculera de escalera que mete en buzones ajenos la publicidad que a ella le estorba.

—Vamos a ir empezando ya, ¿vale? —corta educadamente Farah —, hoy nos quiere contar su historia Olga.

—Pero si no ha llegado aún —contesta Mariló, que no se ha enterado de la mitad de la conversación anterior y está deseando intervenir.

—Llegará —dice Farah mientras ordena los papeles que salen por la boca abierta de su carpeta.

Entonces todos oímos una voz.

—Supongo que pocos de vosotros lo habréis notado, porque ya me he hecho una experta en ocultarlo, pero a veces soy invisible.

—¿Perdona? —digo mirando a todos lados, incluso al techo, por si hubiera un altavoz.

—¡Eso sí lo he oído! —grita Mariló, en un contento respingo.

—¿Qué coño es esto? —pregunta el homínido.

—Soy yo, Olga —dice su voz desde la última silla, que se había quedado libre hasta que de repente ha aparecido ella.

Habla pausadamente, como si estuviera leyendo un guion escrito con anterioridad.

—¿Puedo empezar?

—Todo tuyo —dice Farah.

—En contra de lo que os pueda parecer, os prometo que jamás he tomado pócima alguna para no ser vista, al menos no conscientemente. Tampoco he sido víctima de los trucos de un mago de humor cruel ni de la megalomanía de un científico loco, ni creo haber conjurado a ningún espíritu llegado de un pasado oscuro para que me haga desaparecer.

»Mi invisibilidad fue paulatina, comenzó siendo una ligera transparencia, algo que permitía a la gente apreciar mi contorno e intuir mi presencia. Sabían que estaba ahí, pero preferían sistemáticamente lo que hubiera a mis espaldas. Con el paso del tiempo, me acostumbré tanto a ser translúcida que me acomodé, mecida por el sosiego que genera la invisibilidad si una ya no valora en exceso ser vista.

»Durante ese tiempo de semitransparencia, cuando empecé a ser consciente de que la figura que tanto me había costado esculpir se derretía como la cera, caí en una profunda depresión. Culpaba al mundo del escaso interés que yo misma despertaba. Mis hijos crecían y ya no me necesitaban, mi entonces marido buscaba constantemente fuera de casa la luz de chicas más jóvenes y dispuestas, y en mi trabajo me vi adelantada por nuevos valores para los que yo era poco menos que una dinosauria. Me sentía cada vez menos y menos necesitada.

»Entonces decidí luchar contra lo inevitable potenciando mis aptitudes, triplicando fingidas virtudes y maquillando cada uno

de los defectos que encontraba en mí. El resultado fue un esperpento grotesco que no agradaba a nadie ni se parecía en nada a la mujer carismática que en el pasado solía ser.

»Porque veinte años atrás, cuando aún conservaba la suficiente energía como para impedir que la luz me atravesase, había tenido una vida feliz. Un buen trabajo en televisión donde estaba tan cotizada que los programas se creaban específicamente para mí. Era capaz de generar contenido a mi alrededor sin tener que enfrentarme a la penosa tesitura de elegir en qué formato encajaba y en cuál no. Ideé, produje e incluso presenté varios programas: entrevistas, tertulias, magazines…, no había nada que no supiera conducir con elegancia, dejando mi peculiar huella en ello y alcanzando unos índices de audiencia insuperables en la década de los dos mil. Después, poco a poco, como el tronco que se consume a solas en la chimenea cuando ya nadie precisa su calor, me fui desdibujando hasta desaparecer.

»El principio del fin fue dejar de ser yo misma para volver a gustar. La nueva Olga que había creado no era yo ni tenía suficientes mimbres para sostenerse por sí misma y, entonces sí, empecé a ser invisible de verdad a ojos de los demás.

»El día a día resultaba complicado. Pasaba muchas horas sin hablar con nadie, semanas sin hacerme un corte de pelo decente o comprarme un vestido, meses sin que mi médico de confianza examinara esos lunares extraños que me habían colonizado la espalda y a los que solo yo podía imaginar un negro futuro porque solo yo los veía. A cambio, podía viajar y alojarme gratis en hoteles, aprendí a robar sin sentimiento de

culpa y me divertí confundiendo, cambiando las cosas de sitio e interviniendo en la vida de los demás sin ser vista. Porque, a ojos del mundo, Olga había desaparecido.

»Mis hijos apenas me llamaban desde Londres, donde estaban estudiando sus respectivas carreras, y las escasas amistades que conservaba en el tiempo libre que el trabajo y la familia me dejaban también se habían olvidado de mí. Al principio, se extrañaron un poco al no verme, pero, como seguíamos escribiéndonos wasaps y yo seguía alimentando mis redes sociales, nadie pensó que hubiese muerto. Mis vecinos también me echaron de menos en el edificio, pero pronto condenaron mi desfachatez por haberme mudado sin despedirme, murmuraron en corrillo durante algunos días y luego dejaron de preocuparse por mí. Los ahorros que tenía de mi fructífera época televisiva me permitieron aceptar un teletrabajo mal pagado en el que, al menos, puedo hablar a diario con gente de diversos países por email e imaginarme cómo serán sus vidas y cómo sería yo en ellas.

»Oculta tras mi disfraz de fantasma día y noche, olvidé por completo cuidar mi aspecto físico, mis modales y mi decoro en público. Si nadie podía verme, ¿quién podría juzgarme? Muchas veces rocé coquetamente la inmoralidad, bailando con equilibrio de funambulista sobre la línea que separa el bien del mal, pero un rastro de bondad innata me impidió siempre sobrepasar los límites. Solo me permití un capricho. Durante casi dos semanas me alojé sin invitación en casa de la vicepresidenta de la cadena que rescindió mi último contrato y defequé diariamente dentro de sus zapatos. Cada día en un par. En sus Louboutin, Manolos,

Gucci y Prada, en sus *stilettos* de piel de búfalo… Después de asistir impávida a sus crisis nerviosas y al despido de todo su personal de servicio, y de verla convencida de que el culpable era su marido (y el divorcio, la única salida para conservar una colección millonaria), regresé a mi casa, vengada y feliz.

»Por encima de todo, la invisibilidad absoluta tiene un aspecto negativo para mí, y es la escasez de reconocimiento. Da igual lo bien que haga las cosas, porque nadie contemplará nunca mi éxito. He tenido que conformarme entonces con reconocerme a mí misma mis propios méritos sin esperar a que el asistente de producción de turno, mi exmarido o alguno de mis hijos me feliciten por algo. Pero es un trabajo ímprobo, porque cada vez que, amparada por la invisibilidad, aviso a alguien de un peligro, evito desastres o reorganizo elementos para deshacer equívocos entre amigos, no oigo ni una sola felicitación, solo mi propio aplauso, y casi nunca es suficiente.

»A medida que he empezado a valorarme más y más he ido recuperando la corporeidad. Cuanto más segura estoy de mí misma, más visible soy. Cuando más me importa la opinión de los demás, vuelvo a desaparecer. Y así hasta hoy.

»Mi llegada a esta terapia no ha venido precedida por un informe médico como en algunos de vuestros casos, sino por la más absoluta casualidad. Un día que estaba profundamente triste e invisible, me colé en el taxi correcto y mi vida cambió. A veces, suelo recorrer la ciudad sin rumbo para no aburrirme en casa. Salgo a primera hora y me convierto en la sombra de una persona elegida al azar, la acompaño al trabajo y luego a su casa como una *voyeur* cansada que espía vidas ajenas por pura

rutina. Disfruto metiéndome en coches familiares que llevan en el asiento de atrás a uno o dos bebés, durante el trayecto los calmo o excito, dependiendo de lo relajada o enfadada que esté yo ese día.

»Un sábado por la mañana, después de colarme en una de las exposiciones más demandadas del museo municipal del mes pasado, vi a una mujer parar un taxi en mitad de la calle. Esperé a que abriera la puerta y me colé con precisión antes de que ella subiera, me acomodé en el asiento y esperé paciente hasta el final del trayecto. Hacía calor, pero no quise bajar la ventanilla para no levantar sospechas, así que me incliné sobre los asientos delanteros y manipulé los botones del aire acondicionado hasta lograr la temperatura perfecta.

»De repente, la mujer sentada a mi lado le dijo al conductor: "Somos tres en este coche y empieza a hacer calor, ¿verdad?". El conductor le contestó con un: "¿Cómo que tres?", espantado. Supongo que, por más que contaba, al pobre no le salían las cuentas. Le pregunté a la mujer si me veía y me dijo que por supuestísimo que no, pero que a veces no hacía falta ver a alguien para saber que está cerca. Recuerdo que, al oír su frase, el conductor estiró el cuello para abarcar todo el ángulo que le permitía el espejo y luego devolvió la mirada al frente, lamentándose en un murmullo de la fauna que a veces le tocaba transportar.

»¡No podía creérmelo! ¡Alguien me veía por fin! Ella misma me trajo de la mano hasta aquí. Siempre te estaré agradecida, Farah.

—No tienes por qué agradecerme nada, Olga —dice Farah desde su silla—, fue toda una sorpresa no verte. Y un placer, quizá, también. Sin darte cuenta, me hiciste sentir especial, para que veas que, incluso desde lo más profundo de un hoyo, se puede hacer feliz a alguien con poco esfuerzo.

Yo, sinceramente, ya no sé qué pensar, qué quieren que les diga. En un momento de paranoia me imagino dentro de una secuencia cinematográfica donde todos son actores y yo la única que vive una vida real. Aunque no haya ningún motivo para hacerme vivir esto en contra de mi voluntad, es la única explicación que imagino a tanto surrealismo. Las personas no desaparecen, Miranda, por favor, no te dejes engañar. Pero he sido testigo con mis propios ojos de cómo Olga aparecía y desaparecía sin explicación todos estos días. ¿Ha sido una actuación y yo la única entre el público? ¿Soy la única espectadora de esta extraña función teatral?

—Lo siento, chicos, pero esto es demasiado para mí —digo mientras cojo mi chaqueta y me levanto para salir—. Si todo esto es cierto, siento abandonar la sesión de este modo, Olga. Si nada lo es, espero que alguien me explique qué necesidad tenéis de hacernos esto al resto. No es divertido, no sé quién pensó que podría serlo.

Un «¡Miranda, espera!» en voz de Casandra resuena a mis espaldas cuando presiono con fuerza la barra que abre las puertas verdes. El corazón me va a mil por hora y, sin darme cuenta, echo a correr. Solo quiero salir de aquí y no tener que volver nunca, porque este mismo espacio que me había hecho sentir segura y entre iguales, y al que empezaba a considerar un regalo, se abre de pronto bajo mis pies y a punto está de tragarme.

Camino deprisa por los alrededores del centro de salud pensando en volver a casa andando y recoger el coche en otro momento. Por favor, puedo llegar a entender la sordera selectiva de Mariló como

una secuela neurológica de un proceso largo de ansiedad, el aislamiento de Darío como algo voluntario, el olor de Ginés como una demostración exagerada de su propio abandono y la macrocefalia de Casandra, yo qué sé, como un acto de fe por mi parte fruto del cariño y la sobreprotección, pero ¿ahora una invisibilidad? Es demasiado. Aunque no soy religiosa ni estoy acostumbrada a creer sin ver, sí me dejo llevar por intuiciones y emociones con relativa frecuencia, y ahora ambas pandillas de voces me aconsejan salir de aquí.

El bolso me pesa sobremanera en mi huida y apenas puedo correr sin forzar una contorsión ridícula. ¿Qué mierdas varias puedo llevar dentro para que pese tanto? Otro ejemplo más de que el bolso es un invento del patriarcado para lastrarnos y evitar que nos fuguemos todas a cualquier otro lado. Porque ¿cuánto tarda un hombre en salir corriendo con una cartera minúscula en el bolsillo trasero del pantalón y el móvil en el otro? No es tan fácil hacerlo cargando con un minibrick de zumo de piña, el monedero, el teléfono, el maquillaje, un manojo de llaves digno de un bedel de colegio, un libro por si surge la ocasión, un paquetito rosa con broche que desplegado es una bolsa de supermercado, el protector solar SPF 50, la crema de manos, restos de un Tigretón, las gafas de sol, una funda sin gafas dentro, dos botes de vaselina, chicles, caramelos, pipas sueltas en el fondo, una lima de uñas, dos bolis, un tenedor de plástico de la última ensalada envasada que me comí y guardé por si acaso, clínex nuevos y usados… Y todo esto solo en el compartimento central. De los bolsillitos interiores ya ni hablamos.

Total, que corriendo con el petate a cuestas como los hombres del comodoro Perry desembarcando en la bahía de Tokio, me detengo en el banco de un parque antes de quedarme sin respiración. Quizá sea esa la solución, quizá la disnea me provoque un desmayo y al

despertarme azulada en el suelo como una silueta de *CSI* todo esto haya pasado, la terapia grupal haya sido un sueño y yo pueda volver a recuperar mi vida sin tener que asimilar o repeler tantos recuerdos incómodos.

Ay, incómodos, digo, siempre tan comedida. ¡Esto es una puñetera locura! Es como si hubiera ido al médico de cabecera para que me quitara una verruga y hubiera salido diagnosticada de cáncer de próstata. Igual de surrealista e increíble es.

No pienso volver y tengo que contárselo a Antón.

Sé que a las cuatro y media de la tarde está siempre en mitad de su reunión del claustro, pero esto de verdad no puede esperar. Aunque sé que lo que le voy a contar le va a poner muy nervioso, solo oír su voz a mí me tranquilizará, y en este momento no estoy para no elegirme primero.

—¿Te pillo mal?

—En la reu de las cuatro, ya sabes, ¿ha pasado algo? Estoy a punto de echar a Amorós de la sala, del claustro y, si me dejan, incluso de la facultad.

—Hoy la terapia ha ido fatal.

—¿Has hablado tú por fin? ¿Te has sentido mal?

—Olga es invisible.

—¿Qué? ¿La pobre habla y no la escucháis? ¿Por qué? Pero, bueno, querrás decir que «se siente» invisible…

—Que no, que no, que aparece y desaparece cuando se siente mal o se estresa.

—Bueno, eso lo hacemos todos, ¿no? Yo cuando me siento mal en una reunión, como ahora por ejemplo, me mimetizo con el color de las paredes si es necesario para no tener que intervenir si no quiero. ¡Y tú también!

—Qué no, Tonito, que ella se hace incorpórea y corpórea de verdad. Que aquí pasan cosas raras, que a Casandra le crece la cabeza y Mariló no oye a los hombres, a las mujeres sí, pero a los hombres no, eso tampoco te lo había contado para que no me dijeras que todo esto es un circo. Y Ginés se muere por dentro y por eso huele mal, no es porque no se lave, ¡es porque poco a poco se pudre!

—¿Casandra es la jovencita? Dile que las orejas y la nariz no dejan de crecer en los humanos hasta que morimos, no puede pretender tener la misma cabeza que a los seis años. Y el de la gabardina es un figura, vaya explicación ha encontrado a su reticencia a usar la lavadora. Lo de Mariló no es tan extraño, también te pasa a ti conmigo alguna vez.

—Antón, que te pares y me escuches, te estoy hablando de psicomagia.

—¿La psicomagia de Jodorowsky? Es un temazo este. No me digas que en vuestras sesiones combináis la terapia con ritos chamánicos, teatro y psicoanálisis hasta llegar a una catarsis colectiva. Qué pasada, es todo mucho más interesante de lo que me habías dicho.

—A veces es imposible hablar contigo, tío.

—Es que no sé adónde quieres ir a parar, Miranda.

—A este paso, a un psiquiátrico. Lo que te acabo de contar es real, o al menos ellos creen que lo es y han venido a terapia para que los curen. Como yo. Pero sus dolencias son mágicas. Y las mías no.

—Qué manía tienes de compararte siempre y sentir que estás en inferioridad de condiciones, ya lo hemos hablado muchas veces, yo creo que eres brillante hasta en tu papel de ansiosa. Eres *The ansiosonest*, la mejor en lo que hagas, siempre.

—Gracias, cariño, pero no estoy preparada para hablar de tú a tú con seres mágicos. Esto está fuera de toda lógica y es justo lo que no necesito ahora mismo.

—Me estoy preocupando.

—Y yo, Antón, y yo.

—Pero Miran…

—¿Te acuerdas de aquella película antigua de Michael Douglas que vimos hace unos días en casa? Una en la que un hermano rico le prepara un juego desquiciante a otro hermano rico y entre actuaciones y malentendidos está a punto de matarle

—Sí, *The Game*.

—¿Tú no habrás planeado lo mismo para mí?

—¿Cómo dices?

—A ver, que siempre decimos que ya no sabemos qué regalarnos y el mes que viene es mi cumpleaños. Dímelo, Tonito, que no me voy a enfadar, te lo juro.

—¿Que te diga qué? Miranda, pensaba llevarte de finde a Jerez para celebrar los diez años juntos, cómo voy a organizarte algo así si sé que no te gustan las sorpresas.

—Ay, Jerez, qué bonito, qué sorpresa.

—Ya no lo es.

—Estoy mal, Antón. Ven.

—Dame media hora para coger el bus, ya recogeré tu coche mañana.

¡Mi coche sigue en el Sapporo! ¡Ya ni me acordaba! Pero si lo dejé anteayer por la tarde y parece que lleva semanas allí, qué largo se me está haciendo este día, copón…

La voz de Antón tiene la virtud de lograr bajarme a tierra. Aunque rara vez me dé la razón a la primera de cambio, en mitad de una borrachera de nervios él es esa pierna que sacas del edredón y

apoyas en el suelo frío. De repente, la habitación deja de girar y tu respiración recobra un ritmo pausado, o al menos todo lo pausado que era antes de emborracharte con tres dedos de cortisol *on the rocks.* Nos conocimos en una visita a las bodegas González Byass de Jerez de la Frontera. Con él aprendí a diferenciar el amontillado del palo cortado y el verdadero compromiso del mero postureo. Los dos llegábamos con mochilas a la espalda de relaciones pasadas, pero sin hijos ni casa en propiedad los movimientos de tablero fueron mucho más fluidos para los dos. Saltamos rápido las casillas iniciales y a los seis meses ya vivíamos juntos. Al año, firmamos la hipoteca y, pocos meses después, un soleado día de diciembre, la nota en el registro que nos reconoce como pareja.

Llego a casa arrastrándome, pensaba que estaba más cerca del centro de salud, pero habrán sido unas diez mil yardas, que no tengo ni idea de su equivalencia en metros, pero suena a mogollón. Si a eso le sumamos el arrastre dificultoso del *sacobolso*, que como dice mi madre pesa más que un mal matrimonio, tenemos una apoteósica entrada en el portal entre relinchos, flato y dificultad para respirar. Nada más entrar, me abalanzo sobre la botella de agua fría rozando ese estado de paz de espíritu que solo se alcanza cuando calmas una sed colosal. De repente, respirar no me parece tan importante, un capricho casi accesorio diría yo, solo quiero tragar y tragar y notar que el agua me rebasa la boca y cientos de gotas saltan al vacío desde mi barbilla, con sus bracitos al aire y sus tupés haciendo vela. Sé que he llegado a casa deseando saciar necesidades muy básicas, pero, teniendo en cuenta de dónde vengo, pocas ganas tengo de sentarme en la alfombra de césped del jardín mancomunado para pensar en el eterno retorno de Nietzsche con una pajita de hierba en la boca. Me siento agradecida por haber podido llegar a un espacio seguro gracias a mis dos piernas, por

tener una casa donde el sol entra cada día por las ventanas y por tener agua corriente y potable al abrir el grifo. Poco más por ahora. Aprovechando que el líquido elemento me fluye por las cañerías, me doy una ducha larguísima porque nada me quita mejor *langustia.* Bajo el chorro, con la cabeza hacia arriba y los ojos cerrados como si estuviera cantando una saeta, paso los siguientes veinte minutos. El olor a vainilla del gel, a argán del champú y a aguacate del acondicionador hace que salga del baño como el frutero que coronaba la cabeza de Carmen Miranda, «la admirable o digna de ser vista», según su apellido y mi nombre. Si le sumamos a todo ello la leche de almendras de la crema hidratante, ya soy un perfecto yogur con *toppings.* Noto que me he pasado con la cantidad de esta última cuando llega Antón. Me abraza y a punto estoy de salir disparada hacia arriba, rumbo a la lámpara.

—Empieza a contarme —dice sentándose y sentándome en el sofá.

—A ver, es que no sé ni por dónde empezar.

—¿Pero estás bien? ¿Vamos al hospital?

—¿Y qué les cuento? ¿Que asisto a sesiones terapéuticas con gente mágica? ¿Cuánto crees que tardarían en echarme, en encerrarme o en doparme?

—¿Pero lo que me has contado es tal cual? ¿No era en plan metafórico? Mira que te pones muy literaria cuando quieres…

—Tal cual es. Olga ha empezado a hablar y aún no estaba físicamente en la habitación, o al menos ninguno de nosotros la veía.

—Ahora ya me empiezo a preocupar, Miranda. Eso no puede ser. No estás bien. ¿No será una alucinación o algo así? Creo que deberíamos ir a urgencias, porque, sinceramente, no sé qué decirte.

—No puedo alucinar cuatro días seguidos. El de Olga es el cuarto caso que han presentado y todos tienen algún componente mágico.

—Pero ¿cómo no me has dicho esto antes? ¿Llevas cuatro días viendo cosas raras y la psicóloga no ha hecho nada?

—Sí te he contado cosas, breves, sin entrar en detalles, porque estaba intentando procesarlo y al principio me parecía divertido. Lo de hoy ha sido demasiado.

—¿Y la que guía las sesiones? ¿Qué os ha dicho?

—Farah está metida de lleno en esto, la vi hablando con Olga en la puerta el otro día. Ella fue quien la convenció para venir a la terapia.

—¿En qué está metida? No entiendo nada, Miranda, estás conspiranoica.

—Que lo sabe todo de antes, que no se está enterando a la misma vez que todos, que nos ha juntado aposta.

—¿Todo, qué todo?

—Joder, Antón, cuando no quieres entender, no entiendes. Todo. Los aspectos mágicos y surrealistas que tienen las primeras cuatro historias que han contado, ¡las vidas de cuatro personas que no son normales!

—Ah, bueno. Es que una cosa es una historia con «aspectos mágicos» y otra cosa es cómo me lo has dicho antes, lo de la gente invisible a la que le crece la cabeza. Que parecía que lo decías de verdad y ya me había asustado.

—¡Que es de verdad, Antón, joder! Yo misma he notado cómo crecía y temblaba esa cabeza. Y la emoción de Casandra al contarlo. Me niego a pensar que fingía o actuaba.

—Pero cómo le va a crecer la cabeza, Miranda. ¿Tú te escuchas? Te juro que nos vamos a urgencias, que me estás dando miedo. Y ahí no vuelves. Con la Farah esa que a saber si os está drogando. Espérate que no la denuncie…

—Tiene huevos que tenga que ser yo, con todas las dudas que tengo, la que defienda sus historias delante de ti. ¿Cómo puedo convencerte de lo que he vivido? ¿Quieres venir conmigo a una sesión?

—Sí, hombre, para que me drogue a mí también.

—No me estás ayudando nada, tío.

—No creo que ayudarte sea seguirte el rollo. Llama a Farah, vamos a hablar con ella.

—No tengo su número, tendría que ir al centro de salud a ver si sigue ahí.

—Pues llama.

—Y pillarla por un pasillo, porque tampoco creo que me vayan a dar su número en recepción.

—Podemos ir a verla ahora mismo.

—¿Cómo? ¡Si no tenemos coche!

—¿Qué has hecho con el mío?

—Lo he dejado al lado del centro de salud porque he salido corriendo.

—Miranda, en un apocalipsis zombi lo primero que hay que pensar es en huir lo más rápido posible y eso implica un vehículo a motor. Es de primero de huidas.

—¿Y vendrás conmigo para tutelarme? Bueno, tienes razón, necesito un testigo.

—¿Y qué quieres que haga? ¿Que me quede tan normal después de oír lo que has dicho? Es que no puede ser, Miranda. Algo te pasa y quiero hablar con la psicóloga o con quien sea del centro.

—¿Pero por qué piensas que el problema soy yo? ¿Crees que me lo invento?

—A ver si es que no has comido y te ha bajado el potasio o algo. Eso hace ver cosas.

—Mis cojones el potasio.

—Balbucear no balbuceas.

—¿Cuatro días de terapia seguidos? ¿Dos semanas? Vaya bajada de potasio.

—Eso puede ser algo que creas ahora, que han sido cuatro días. Te traigo un Aquarius. ¿No te has mareado ni te ha dado un bajón de tensión ni nada? ¡A ver si ha sido un sueño!

—Sí, claro, como en *Los Serrano*. Que no, joder, que igual que yo han flipado todos los demás, lo veía en sus caras.

—A ver, lo primero es beber agua. Y vamos a calmarnos. Te traigo agua y me cuentas bien.

—Ya te lo he contado todo. Y ya he bebido agua.

—Pues otra vez, porque no es fácil de asimilar.

—A mí me lo vas a decir. A Casandra le crece la cabeza cuando está preocupada o llena de información, Mariló no oye a los hombres porque su caída del guindo en un desengaño amoroso la ha dejado sorda selectiva, Ginés se está pudriendo por dentro porque vive en el pasado y Olga se hace invisible cuando está insegura. Este vendría a ser el resumen. Ah, y hay otro que se conecta por videoconferencia porque no puede salir de su casa sin miedo a morir. Ese, al fin y al cabo, es el más normal de todos.

—Y es literal. Tal cual…

—Tal cual. Cinco casos que he visto con mis propios ojos. Bueno, uno con la nariz.

—Lo de la peste, ya. A ver, que no me lo quiero tomar de coña. ¿A lo mejor se te han abierto las puertas a otro campo de la percepción o tienes poderes o algo psicodélico? A lo mejor eres chamana.

—Y tú tontísimo.

—Estoy intentando ser comprensivo y no llamar al 112.

—Para que me pongan una pastillita debajo de la lengua…

—A lo mejor hay que descansar. Mañana si me dejas voy contigo y vemos si sigue pasando o si yo puedo verlo también. Porque mi diagnóstico es que ha habido una interferencia de dos planos: el real y el literario. Miranda, estás percibiendo metáforas.

—«Metaforitis», te acabas de inventar una nueva patología.

—Parece el nombre de un jugador del Panathinaikos. Mejor «síndrome metafórico agudo» o «mal de Antón», que soy el descubridor.

—Será «síndrome de Miranda», ¿no?, que soy la primera paciente.

—Ni pa ti ni pa mí, síndrome de Antón-Miranda. Y pasamos juntos a la posteridad médico-literaria.

—¿De verdad estamos compitiendo por la autoría de algo que no existe?

—¿Cómo que no existe? ¿En qué quedamos?

—Me refiero al síndrome, joder. Que eso habrá que inscribirlo en algún registro de síndromes o algo.

—Calla, que ya me veo hablando cara a cara con el comité sueco del Nobel. Me vale que nos den el de Literatura, pero al de Medicina tampoco le hago ascos.

—Tal y como están las cosas con los candidatos al premio, lo mismo nos dan hasta el de la Paz.

A medida que ha ido avanzando la conversación me he ido recostando en el sofá, con las manos de Antón sobre mis gemelos en un continuo y gustosísimo masaje, también escurridizo por el perdurable efecto de las almendras en mi piel, hasta terminar totalmente tumbada, notando a mi enano más y más liviano por momentos.

—Creo que deberíamos ir ahora al centro, Tonito. Si no, no voy a poder descansar.

—Yo te acompaño adonde me digas.

Me despierto media hora después con la televisión puesta, una manta sobre las piernas y Antón en la misma posición en que le dejé.

—¿Nos vamos ya? —me dice con una sonrisa.

# 9

## LA TREGUA

—Eso es, Antón, ¡vámonos! Salgamos de aquí y vayámonos a algún pueblo a pasar el fin de semana, solos tú y yo.

—Pero si mañana es viernes y curramos.

—Nos deben muchos días en el trabajo, a ti más, aunque avisemos con tan poco tiempo seguro que alguien puede asumir nuestro inefable e imprescindible quehacer diario.

—No sé yo, así, tan de repente…

—Dile a Amorós que te supla, que él estuvo cuatro días en casa porque había parido su gata y tú apechugaste con todo el departamento.

—No es serio, Miranda.

—Pero es urgente, Antón.

—Vale, déjame ver qué me dicen…

La perspectiva de descansar mentalmente y alejada de todo durante tres días me llena de tal felicidad que la decepción es aún mayor cuando recuerdo que mañana debo llevar a mi padre al traumatólogo porque Emilio no puede. En un arranque propio de mí y de mi histórica forma de afrontar los problemas, que consiste básicamente en ahogarme en todos los recovecos que contiene un día, pero manejar con cintura las grandes crisis en las que me podría

hundir con facilidad, mando un mensaje irrevocable al grupo López Quintana BROS.

Iván, mañana tienes que llevar tú a papá al médico, hermano. Emilio no puede y yo tampoco. No estaré en casa hasta el domingo. Antón y yo nos vamos de viaje curativo exprés.

Ahí, directo a la zona mandibular de los dos, sin posibilidad de dejarles ir. En situaciones como esta, soy consciente de la capacidad que tengo para cambiar la realidad que me hace algún tipo de daño y no contentarme con dejarme arrastrar por ella para quejarme después del mal que me ha hecho. Me siento entonces poderosa, igual que si hubiera echado una partida con el cosmos y hubiera ganado yo. Como si nos hubiéramos mirado a los ojos y el destino hubiera bajado la vista. Guárdate ese apocalipsis, querido, que hoy no toca. La contestación de mi hermano Iván con un «Claro, *sis*, yo me ocupo», seguido de un puñito con el dedo pulgar en alto, no le quita ni un ápice de valor a esta victoria. Aunque la realidad a veces es mucho más fácil de cambiar de lo que imaginamos, también hay que tener ganas de empezar las batallas que son sencillas de ganar.

Sé que la justicia tiene poco que decir en esto, pero hoy es justo que sea así, porque necesito la ayuda y comprensión de mi familia mucho más de lo que ellos necesitan la mía. Lo de mi padre es solo una revisión y lo de mis hermanos es solo dejadez y caradura. No puedo con mis días, mi trabajo, mis insomnios, mis propios médicos, el taller del coche, las facturas, las comidas, las compras, la ropa que no me vale, la limpieza superficial de la casa, el no gimnasio, las arrugas, la necesidad de aprobación, la responsabilidad para con todos y, ahora también, la improvisada pandilla de seres

psicomágicos que me está despegando de la realidad. O abro la espita y dejo salir este volumen excesivo de lo que sea, o lo voy a volver a pagar caro.

Además de la espita, abro también Google y me pongo a buscar rápidamente un viaje que nos podamos permitir. Nuestros ahorros dependen única y exclusivamente de nosotros dos y no son muy fornidos, para qué engañarnos, pero están ahí para las crisis y esta es una en toda regla. Mientras Antón habla con su departamento para organizar el trabajo del viernes y un curso que por lo visto se imparte el sábado, yo decido si me viene mejor un Playacetamol, como dice mi amiga Sonia, o una buena subida a la sierra para triscar por las rocas y jugar a hacer trenzas con las agujas de los pinos. Viajo entonces mentalmente a Sicilia, Marrakech, Collioure, Lanzarote y Carcasona, para terminar mirando hotel cerca del Parque Nacional de Monfragüe, en el centro de la provincia de Cáceres, porque sé que mi Antón es pajarero y yo le quiero devolver un trocito de todo el amor que él me da. Tampoco quiero que nos quedemos sin ahorros, porque hacerlo significaría un nuevo motivo para lidiar con *langustia* que me impediría disfrutar del finde.

Como se complica sobremanera lo de disfrutar sin empobrecerse un poco, al final el viajecito nos permite conservar a los dos ambos riñones, pero nos supone una seria fuga de capitales de la cuenta común. No pasa nada. El placer que sentimos al meter dos improvisadas maletas en el ascensor bien vale quinientos euros. Y hasta una misa.

Mientras Antón presiona tres o cuatro veces el botón del mando que abre la puerta del parking y que se está quedando sin pilas, reconozco a través de los cristales que comunican con el portal una figura que me resulta familiar. Una mujer de piel morena con un pañuelo que se escurre por su cabeza revisa los nombres frente al

bloque de buzones del edificio. Mientras Antón sigue presionando el mando y jurando en arameo, ella desliza un sobre en lo que yo calculo que es nuestro buzón para salir a continuación del edificio y de mi vista.

—Farah ha venido a casa.

—¿Qué dices?

—Que la acabo de ver salir por el portal. Cuando se abra de una dichosa vez, para el coche justo bajo la puerta para que no se cierre y espérame. Voy a ver qué ha dejado en el buzón.

—¡Espera, Miran…!

Llego justo a tiempo para verla desaparecer entre el seto de aligustre de la entrada y me tiro en plancha al buzón. Mierda, me he dejado las llaves en el bolso y el bolso en el coche. Justo cuando empiezo a decidir un idioma para lanzar maldiciones, me acuerdo de que nuestra ventanita del buzón lleva rota desde que nos mudamos. Y, como la última carta que recibimos debió de ser coetánea de aquella que el rey Canuto envió a los ingleses en el siglo XI, no nos hemos preocupado de arreglarla. Empujo con suavidad la tapa de la abertura y descubro un único sobre, blanco y a medio cerrar. Que la solapa no esté pegada hace mucho más fácil su apertura sin montar un forcejeo digno de la gala de los Goya. Dentro hay un folio con una sola frase manuscrita:

Mientras yo lo sienta así, de algún modo es verdad
CARSON MCCULLERS

Farah se ha tomado la molestia de venir a mi casa después de terminar su trabajo con la esperanza de hacerme ver algo que cambie mi forma de percibir la terapia. ¿Por qué? Leo de nuevo la frase y el nombre y deduzco que es una cita de algún personaje

relevante, quizá un escritor o escritora que no conozco porque no recuerdo haber leído nada suyo. Y tampoco sé si estoy de acuerdo con la afirmación. Vuelvo a leerla. Me recuerda a esas imágenes lenticulares coleccionables de la infancia, que venían de regalo en los bollos o, ya en formato adulto, a esos calendarios de bolsillo que repartían en los ochenta por los talleres, donde el bikini de la modelo aparecía y desaparecía según girabas la muñeca. Qué más quisieran algunos, una desnudez ajena a golpe de querencia.

De un lado, me parece una afirmación muy tóxica si sale repentinamente en una discusión; del otro, podría ser una explicación perfecta a lo que pasa los martes y los jueves en la sala de las puertas verdes. Si cada uno de mis compañeros está convencido de lo que siente y padece, la terapia no está haciendo nada más que mostrarnos a todos nuestra propia verdad. Y quizá solo nosotros seamos capaces de verla.

—De soltera Lula Carson Smith, sí, es una novelista, cuentista, poeta y dramaturga estadounidense que despuntó tras la segunda guerra —me ilumina Antón en cuanto me subo al coche y le pongo al corriente sobre los acontecimientos acaecidos en nuestro buzón.

—No sé si estoy muy de acuerdo con su cita, la verdad.

—Tiene cierta dualidad de lectura, es cierto. Puede ser una imposición, la manifestación de que no hay una verdad absoluta e incluso el reconocimiento de una enfermedad mental.

—Ah, estupendo.

—¿El qué?

—Lo de la enfermedad mental.

—¿Por qué te preocupa tanto?

—Porque hasta hace un momento veía en ella una forma de justificar todo lo que está pasando y me lo has echado por tierra.

—¿Yo? ¿Por qué?

—Porque ahora lo veo como una especie de *gaslighting* que solo busca que me cuestione mi propia cordura o modifique mi forma de percibir la realidad.

—Es solo una frase, Miranda, no busca nada. Tú eres quien le da vida. Más bien, deberías plantearte qué buscaba Farah al dejarla en nuestro buzón.

Igual que esas plantas secas rodadoras que se separan de sus propias raíces, son arrastradas por el viento y comienzan a dar vueltas por el paisaje del desierto, mi mente vaga durante la primera media hora de viaje en coche sin lograr detenerse en ningún apeadero para beber. Con qué intención lo ha hecho, cuál es el significado real de esa frase, en cuál de todos los significados salgo indemne yo, qué quiere que haga yo ahora, y vuelta a empezar, con qué intención lo ha hecho…

Me conozco demasiado bien como para no saber qué mecanismos interiores me ayudan a romper pensamientos intrusivos o que se repiten en bucle. Cuando rumiar me asfixia, solo hay algo que funcione:

—Veo, veo.

—¿Qué ves? —contesta Antón como un resorte.

—¿Prefieres las palabras encadenadas?

—Lo mismo me da igual que me da lo mismo.

—He traído chocolate.

—¿De fumar?

—¡Toblerone, idiota!

Cambiar de tema es para mi cerebro fosforito un remanso de paz. Sea lo que sea lo que esté haciendo, para salir del laberinto necesito hacer otra cosa. La famosa cadena pensamiento-emoción-conducta necesita ser intervenida de urgencia si no quiero entrar en un bucle *ad infinitum.* Aunque, lamentablemente, algunas veces la actividad

elegida como cortafuegos no hace más que avivar las llamas de *langustia.*

—¿Prefieres radio, Spoti o pódcast? —me pregunta Antón, siempre catalizador de alternativas.

—Pongamos la radio hasta que estemos en mitad de la nada y la antena empiece a hacer pedorretas como en los viajes familiares del siglo pasado.

—Sí, es curioso que el ser humano haya sido capaz de ir al espacio, clonar seres vivos y trasplantar y vivir con el corazón de otro mamífero, pero no pueda escuchar KISS FM con nitidez al atravesar, qué te diría yo, el túnel de Despeñaperros.

Las risas provocadas por la chisposa ocurrencia se nos borran de la cara en cuanto comienzan las noticias de las ocho. Muertos en Gaza por bombardeos mientras esperaban la comida de los camiones de ayuda, muertos de frío en pueblos de Europa del este donde hace meses que no hay electricidad, muertos en un instituto por un francotirador, muertos en carretera, muertas a manos de quienes antes las querían… Parece que los noticiarios se empeñen en sacar constantemente a la luz esa manía que tiene la humanidad por exterminarse a sí misma.

—Se te quitan las ganas de todo —le digo a Antón algo hastiada.

—A ver, que nosotros veamos el mundo como una mierda no quiere decir que esté pasando la peor etapa de su historia.

—Pues a mí la barbarie se me hace bastante presente e insoportable ya, la verdad.

—Porque la estás viviendo tú, ahora, y por empatía te preocupa que afecte a los que te rodean, pero sin ir demasiado lejos los años cincuenta de la Guerra Fría fueron mucho más escalofriantes que los actuales.

—Ya, cuando los soviéticos le dieron también cerita a las explosiones atómicas y terminaron con el reinado de Estados Unidos. Quizá, por haberlo leído en los libros, me haya perdido algo de su dimensión.

—Es que no habíamos nacido, pero esa década fue muy fuerte, Miranda. Además del enfrentamiento entre norteamericanos y soviéticos, Corea del Norte invadió Corea del Sur y los americanos se metieron en la guerra. Después, la misma división llega a Vietnam y los americanos vuelven de excursión, con cantidad de vidas masacradas por el camino. En 1954, la guerra nacionalista en Argelia, y un año después en Marruecos. Cuando Nasser nacionaliza el canal de Suez el mundo está a punto de estallar por los aires. Y Fidel que llega a Cuba. Y Hungría que trata de deshacerse de los soviéticos. Mientras, Stalin arresta y asesina a cientos de personas acusadas de actividades antisoviéticas y los norteamericanos inventan su propia persecución no sangrienta con la caza de brujas que supuso el anticomunismo de McCarthy. Se vivía un clima de terror con golpes y contragolpes constantes, no quiero imaginarme las portadas de los periódicos en aquella época, a velocidad frenética, sin posibilidad de refrescar la web, todo a golpe de rotativa.

—Anda que no ha explotado Hollywood en series y películas el famoso Comité de Actividades Antiamericanas.

—Pues imagínate cómo debieron vivirlo ellos en aquellos años, con actores, escritores y directores, gente de la cultura y creadores, detenidos o incluidos como sospechosos en listas negras. Amigos que delataban a amigos para salvarse o vengarse. Todo por una histeria anticomunista que no tenía ningún reflejo en la sociedad.

—Pues aprendamos del macartismo, porque si un solo movimiento político pudo hacer retroceder a un país trescientos años

hasta rozar la época de las brujas de Salem, eso es lo que nos espera en un tiempo, Tonito.

—Pues habrá que defenderse, amiga. El ser humano nunca se deja aplastar del todo y ve con mejores ojos que le otorguen derechos a que se los quiten.

—Quizá en esta nueva época que nos amenaza podamos crear un nuevo baile, sustituto del rock, un nuevo peinado que pueda competir con el tupé de Elvis y unos nuevos rebeldes que sean herederos de Brando y Dean. En cuanto a Brigitte Bardot y Marilyn, creo que son inimitables. Porque, dime, ¿qué coño hacía la gente en la calle en esos años mientras los países se destrozaban entre sí y los políticos no se cansaban de amasar dinero?

—Supongo que vivir, Miranda, y no conformarse con sobrevivir.

—Lo que hacemos todos.

—Pues eso.

—Hagámonos una camiseta con esa máxima.

—¡Hagámosla!

Tras casi dos horas y media tratando de arreglar el mundo, o convenciéndonos al menos de que no va a saltar por los aires en estos tres días de asueto, llegamos a Villarreal de San Carlos bien entrada la noche y acompañados por las palabras bajitas de Silvio, Pablo y Víctor que salen por los altavoces. Como tengo a mano el código numérico que hay que meter en el buzón donde está la llave del apartamento que hemos alquilado, la llegada es relativamente fácil, pero tremendamente impersonal. Llámenme loca, pero echo de menos a una señora en bata de boatiné que me dé las llaves en un llavero de la Caja Rural y me explique cómo se enciende el gas. El apartamento es una casita de pueblo de mampostería rehabilitada por dentro y por fuera, con un pequeño patio ensolado delante y un jardín detrás, que tiene todas las cualidades para convertirse en el

escondite perfecto cuando la realidad se empeña en expulsarte de su lado.

Dormir en cama extraña mola porque suele prometerte ser otra persona cuando te levantes. Desayunar con una cubertería que no es la tuya y saludar por la ventana a un paisaje que no estás acostumbrada a ver a menudo es el comienzo de algo nuevo, siempre reparador. La Miranda que salió ayer por la tarde del parking de casa, angustiada al tener que enfrentarse a la invisibilidad, la macrocefalia, la agorafobia, la sordera selectiva y la muerte interior, nada tiene que ver con la que esta mañana trata de decidirse entre desayunar migas o pan untado en cachuela. Al final, optamos por pedir ambos platos en el bar más cercano a nuestro nuevo hogar y comerlos a medias, es la mejor forma que tenemos Antón y yo de compartir el mundo.

Cuando me refiero a la casita recién alquilada como «hogar», verdaderamente lo pienso. Tengo una asombrosa capacidad para convertir en nido acogedor cualquier espacio donde me espere al despertar el cepillo de dientes. Siempre lo he tenido, desde pequeña. Me cuesta dejar mi casa, pero en cuanto salgo por la puerta no tengo ningún problema en sustituir la sensación de protección que ella me da con la de otras cuatro paredes que cumplan su misma función; promiscuidad habitacional, podríamos llamarlo. Abro el armario, cuelgo una falda y dos camisas y ya me creo con derecho a empadronarme. Que se lo digan si no a mi amigo Mateo, cuya habitación de invitados disfruté tras una ruptura amorosa. Casi tuvo que llamar a los de Desokupa para hacerme salir de allí. Bueno, hace veinte años no existía tal organización, éramos mucho más civilizados. Cuando, después de abusar de su hospitalidad, Mateo logró hacerme salir de su casa con mano izquierda —se puso frente a mí durante más de diez minutos y la

extendió hasta que dejé las llaves sobre su palma—, me alquilé un pequeño piso en el centro al que tardé bien poco en llamar hogar. El mismo día en que entré, comencé a firmar el pasillo con marcos de fotos vacíos sabiendo que tardaría poco en llenarlos de nuevos recuerdos. Igual que los perros marcan su espacio, las lágrimas también te dan oportunidad de hacerlo, de mear tu territorio. Una vez que has llorado por las esquinas hasta vaciarte del todo, apretándote y retorciéndote, ya solo te queda la opción de volver a llenarte poco a poco.

Más que llenos, salimos repletos del bar. La cachuela extremeña es un paté cremoso hecho con hígado de cerdo frito en manteca, con pimentón y especias, que entra fenomenal a primera hora de la mañana con un café o a última de la tarde con dobles de cerveza. Entre medias hemos disfrutado de un sábado de pajarismo extremo en el Parque Nacional de Monfragüe, asistiendo afortunados al desfile aéreo del buitre negro, el alimoche y el águila real, que han llenado el cielo de belleza absoluta y gráciles movimientos conjuntados. Disfruto viendo a Antón con los prismáticos colgados del cuello, la cara pegada al pequeño telescopio con trípode que ha venido con nosotros desde casa y su chaleco de camuflaje. Cuando su boca no está ocupada por el silbato que imita el canto pajaril a modo de siringe, su mandíbula inferior se desencaja en claro gesto de admiración. Eso sí, es una lástima que lleve dos horas sin comprender apenas lo que me dice: «Fíjate en los buitres negros, son los que menos aletean porque están exprimiendo al máximo una térmica», o «¿Les ves las remiges primarias?», o «En ese saliente hay un posadero porque está blanco de las cacas». Cositas así, de gentes ornitófilas que se fascinan con su vuelo, su canto y su simbolismo. Al igual que me pasó en su día con los vinos olorosos, he aprendido a amar las aves de su mano y ya distingo sin

problemas una tórtola de una paloma torcaz. Con el mirlo y el estornino sigo haciéndome líos, sus picos amarillos me confunden a menudo, pero todo es perseverar.

Tras la exhibición acrobática aérea, nos vamos a ver piedras, pueblos y gentes, algo con lo que servidora disfruta bastante más. Recorremos las plazas de Malpartida y Torrejón el Rubio dando buena cuenta de sus centros de avituallamiento en forma de terrazas de bar a la sombra de los alcornoques. Una iglesia parroquial por aquí, un castillo por allá, un poco de arte rupestre prehistórico y «a casa» de nuevo, que ya anochece y es hora de recogerse. Al abrir la cancela de la casita, fantaseo con cómo sería nuestra vida si viviéramos aquí en lugar de ahogados en una gran ciudad. Me acostumbraría rápidamente a ver a Antón salir al alba con chaleco de cazador y katiuskas para meterse en el Land Rover dispuesto a catalogar aves por doquier mientras yo preparo café en una cocina de leña y hago tiempo hasta que me toca abrir el centro cultural del pueblo, donde trabajo programando exposiciones pictóricas, firmas de libros y ciclos de cine de autor. Por supuesto, voy al trabajo en bici y, a veces, al volver a la hora de comer, me paro en la tienda de Hildegard a comprar girasoles con los que alegrar la mesa del salón y semillas de sésamo para la ensalada de la cena. Hildegard huyó de Múnich dejando a un futuro marido, rico empresario del mundo de la publicidad, porque había perdido la ilusión en la relación, y se instaló en el pueblo aceptando el traspaso de una antigua tienda de alimentación que ella ha convertido en toda una experiencia gourmet. Un día, al poco tiempo de llegar al pueblo, su bici sufrió un encontronazo fortuito con el todoterreno de Martín, guapo médico local, y ella cayó a la cuneta con apenas un par de rasguños. Él se los curó con mimo y desde entonces viven una maravillosa historia de amor rural. Huelga decir que los cuatro

somos muy amigos y siempre llevamos una única botella de vino cuando la otra pareja nos invita a cenar frente a la chimenea si hace frío o bajo el emparrado en época estival. Hala, ya tengo película de sobremesa, solo me falta el presupuesto para rodar.

La experiencia de meterse en la cama en el campo, con la ventana abierta y el sonido de los grillos de fondo, es similar a hacerlo en una casa de playa, con el sonido de las olas del mar. Tras muchas muchas noches haciéndolo, se termina convirtiendo en costumbre y el volumen baja hasta casi desaparecer. Hoy aprovecharemos para oírlo muy alto y también para dormir desnudos, sudorosos y abrazados, otra de las buenas costumbres que se termina comiendo la voraz ciudad. Después de algunas semanas sin sexo, cuando ves acercarse un orgasmo en la distancia, cuando estás segura de que finalmente te visitará sonriente, repeinado y vestido de domingo, te dan ganas de abrir la ventana y avisar a los vecinos, de llamar a tus padres y amigos, de escribir un poema o componer una canción. Lo que llega es de tal magnitud que no te lo puedes guardar para ti sola.

El domingo, con la maleta casi hecha para volver a casa, me levanto prontísimo y con unas ganas locas de calzarme las zapatillas y tirarme a las calles del pueblo a correr. Desde que leí un artículo sobre la neurogénesis hipocampal adulta, me empeño en generar nuevas neuronas todo el rato. Básicamente, mi deseo es contribuir a la creación de nuevas células neurales, propias, sanas y robustas, para compensar lo mucho que me empeño algunos días en destrozar a sus compañeras, exprimiéndolas en un espasmo nervioso sin fin. Todo con tal de no quedarme con el cerebro como una bayeta escurrida antes de cumplir los cincuenta. Como Antón sigue dormido, no he querido despertarle, y menos mal, porque las ganas

de hacer ejercicio se me han pasado enseguida después de hablar por teléfono con mi madre.

—¡Dónde te metes, hija, que no sé nada de ti desde el jueves!

Desde que se enteró de que seguía una terapia para la ansiedad, mi madre se me pega como un base en el último cuarto y perdiendo de dos.

—Una escapadita romántica con Antón, madre, ya te lo habrán contado los chicos.

—Sí, me lo han contado tus hermanos, pero tú no.

Alarmas, sirenas, estridentes sonidos mentales, deja lo que estés haciendo y ábrete una cerveza porque tu madre tiene ganas de discutir. Como es demasiado pronto para una cerveza, me limito a respirar una y otra vez a ver si la alternativa de emborracharme de oxígeno resulta igual de narcotizante.

—Te llamo para decirte que me he subido a la sierra con papá. ¿Por qué no te animas y venís a comer con nosotros? Puedo decirle a Cecilia que te haga canelones y bizcocho de limón. Anda, anímate, que a papá le alegrará.

Ya está, ya ha pronunciado las palabras mágicas. «A papá le alegrará», la contraseña que abre la caja donde meticulosamente guardo cada día toda mi tristeza, mi torpeza y mi culpabilidad.

—Claro, madre, dame un par de horas o tres. Estaremos allí para el aperitivo.

—Fantástico. Parad en algún sitio y traed hielo, ¿vale?, y una caja de puritos, y un… —Añade algo más que no oigo porque el dedo se me desliza impaciente por el botón rojo de colgar.

Media hora después, con Antón aún medio dormido y la casa recogida para que la inexistente señora de la bata no nos vaya a regañar, nos metemos en el coche los tres, enano incluido y recientemente reaparecido, dispuestos a chuparnos los doscientos

noventa kilómetros que separan nuestro idílico finde de novios de la casa de mis padres en Bustello, un pueblo de la sierra de Guadarrama donde mi familia veranea desde antes de que yo naciera. Nuestra casa es una construcción enorme de mampostería tosca rematada en las esquinas, cubierta de teja árabe, carpinterías de madera y balcones volados en el eje central, que le dan al conjunto un aire simétrico y señorial, como de villa de la Toscana, pero en formato patrio, cerca del arroyo de Gargüera, que muere en el embalse de El Vellón. Me sé estas frases de memoria por la cantidad de veces que he puesto el anuncio de la casa en venta para, a los pocos días, borrarlo de la web porque mi padre se arrepentía de deshacerse de ella. La casa siempre ha sido feudo exclusivo de mi madre desde que su suegro, mi abuelo, la construyera para mis padres como regalo de boda hace más de cincuenta años. Fue ella quien decidió llamarla Villa Emilia, en honor al nombre que se repite en su familia política como una tara hereditaria de la que es difícil desprenderse: Emilio mi tatarabuelo, mi bisabuelo, mi abuelo, mi padre y mi hermano mayor, el heredero. Llamar Nacho a mi sobrino mayor supuso para mi hermano un reflujo gastroduodenal constante hasta que se impuso por dos cuerpos en el registro civil a mi madre, a mi abuelo y a todos los ancestros que emocionalmente los perseguían.

—¡Cuánto has tardado, corazón! —Mi madre y sus pendientes largos salen a recibirnos al jardín en cuanto apago el motor del coche.

—No mucho más de lo que esperábamos, madre, es domingo y nos hemos encontrado a media España en la carretera.

—Anda, pasa, papá está en la biblioteca.

—Por dios, mamá, no seas pija, que nosotros no tenemos biblioteca, el despacho de papá está repleto de libros, pero poco

más. ¡Deja de ver series de tacitas!

—Algún día te arrepentirás de hablarme así, Miranda, pero yo ya no estaré aquí para verlo.

—Lo siento, madre. —Beso su mejilla, me deshago de su drama y entro corriendo a ver a mi padre sin poder evitar gritar antes un «¡Me pasaré primero por las caballerizas para cepillar a Trueno!». Sé que en el fondo el chiste le hace gracia, aunque su dura esfinge de madre primigenia y todopoderosa no le permita reconocerlo.

Correr significa dejar a Antón solo ante el peligro que mi madre encarna, pero siempre se han llevado bien; como buen literato, él tiene sed de tragedias clásicas y ella una fuente inagotable para darle.

Encuentro a mi padre dormitando en la salita acristalada de la terraza, con una manta roja sobre las piernas y el cuello a punto de partírsele en un escorzo imposible. Con mucho cuidado para que la madera no cruja, hago rodar su silla por el salón hasta colocarlo pegado a la puerta. Luego entorno la hoja para acercarla a un milímetro de su cara y me siento a esperar a que despierte.

—Serás bruja —dice entre risas en cuanto abre los ojos, tras esos segundos inciertos que siempre tarda en reubicarse.

Luego me sonríe, me pide que me acerque para abrazarme y el contacto con su chaqueta de lana, su afeitado defectuoso y su olor a Old Spice me devuelven algo de vida olvidada.

—No te quejes, que al menos hoy no te he hecho una foto —le digo en broma—. El día que convierta en collage la colección que tengo en el móvil, nos vamos a partir de risa tú y yo.

—Mejor, porque, como se las enseñes a tu madre y tus hermanos, dudarán de tu bondad… y de mi inteligencia.

Cambiar de lugar la silla de ruedas de mi padre, para ver su cara al despertar en un lugar inesperado, diferente al escenario donde se

durmió, es un juego de humor negro que compartimos desde hace años, un intento por sobrevivir ambos a una parálisis que de alguna forma compartimos también. Él física. Yo culpable.

—Me alegro de verte, hija. ¿Qué tal van las cosas por el capitalismo feroz? ¿Te has llevado algún que otro mordisco esta semana?

—Nada que no pueda solucionar un vermut y una siesta, padre. Se me sigue resistiendo cambiar el tóner a la impresora de casa, eso sí, tienes que venir a socorrerme. El lunes pasé casi una hora tratando de encajar el dichoso cartucho y encima me pringué. Parece que tengo las uñas llenas de roña, verás como me vea mamá…

—Antes de lo que supones, te acusará de drogarte y robar gasolineras —digo estallando en una carcajada.

Qué gusto me da oírle reír.

—Quizá necesite asesoramiento legal por tu parte —le digo—, no es que esté metida en nada turbio, pero algo me tiene intranquila. Es algo relacionado con esa terapia de grupo que empecé a primeros de mes, ¿te acuerdas?

—Ay, Miranda, en otro momento lo hablamos, cariño, es domingo y me gusta pensar que hoy no tengo que pensar.

Como si inesperadamente me hubieran cambiado la diapositiva, en este momento veo a mi padre como a un anciano. Es quizá la primera vez en su vida que renuncia a ser abogado fuera del bufete. Incluso después del accidente, manejó los asuntos del despacho desde su cama, y porque le impidieron hacerlo también en el mismo hospital. Que hoy me dé largas al pedirle ayuda demuestra muy poco interés por su parte, algo que yo interpreto inmediatamente como puro cansancio vital.

—Señorita Miranda, ¡qué gusto verla! —La voz grave de Cecilia llena el salón antes incluso de que ella llegue, algo que tiene que ver con su tono y no con una esencia mágica similar a la de Olga, no vayan ustedes a pensar—. Su madre me avisó hace un ratito de que venía. No me ha dado tiempo a hacer los canelones, pero ya tiene el bizcocho en el horno.

—Hum…, lo huelo, lo huelo —digo agachándome para darle un fortísimo abrazo y una metralleta de besos.

Cecilia es una mujer diminuta, el adulto más pequeño que yo he conocido jamás. Por su estatura y su extremadamente dulce forma de ser, la gente tiende siempre a menospreciarla, pero en esta casa ocupa un papel esencial. Y por muchas razones. La principal es que ha sabido cuidarnos a todos cuando no éramos capaces de cuidarnos entre nosotros. Junto con Gregorio, su marido, pequeñito como ella, cuida de la casa y de mi padre desde el accidente, moviéndose ambos sin ser vistos y sin que nadie sea nunca realmente consciente de que alguno de los dos está ahí. Cecilia compensa su pequeñez con una voz de hombre que asusta a primera vista y demuestra cómo la naturaleza equilibra caprichosa a veces. Toda la presencia y fuerza que su cuerpo le niega aparece de sopetón en cuanto abre la boca. Gregorio, en cambio, no habla nunca. Sigue obediente el rastro y las indicaciones de su mujer como si estuviera hipnotizado. Mis hermanos y yo solemos bromear con que, mucho tiempo atrás, Gregorio llevó la contraria a su mujer en algo, en lo que fuera, y el resultado de la discusión debió de ser lo suficientemente antológico como para que él no lo haya vuelto a intentar jamás.

Minutos después de su mujer, aparece Gregorio en el salón.

—Buenas tardes, señorita Miranda.

—Hola, Goyo, me alegro mucho de verle.

Este hombrecillo despierta en mí el mismo afecto que tengo hacia su mujer, pero con él me comporto siempre de una manera algo más distante, con una separación que intuyo hemos consensuado los dos a lo largo de los años y que tiene que ver con su parca forma de expresar las cosas y mi manera de magnificarlas al recibirlas. Verlos ahora rodeando la silla de ruedas de mi padre, como en una representación casera de *Gulliver*, me hace sentir en casa. Con toda naturalidad, maniobran con la silla entre muebles y dinteles hasta colocar a mi padre en la cabecera de la mesa del salón, repleta ya de tal cantidad de aperitivos y fuentes con ingredientes de mil colores que nos hace salivar a todos. Mi madre aparece segundos después para recordarnos que algo estamos haciendo mal, seguida de Antón, que me busca y sonríe al verme. Su cara refleja la alegría de alguien que ha vuelto a casa después de haber sobrevivido a dos atropellos y a un doble baipás. Tal es el efecto arrollador de mi madre.

—No coloquéis a Emilio en la mesa ya, Cecilia —ordena—, he preparado un pequeño aperitivo en la mesa del jardín.

—Se lo he pedido yo, Maribel —miente mi padre tratando de deshacerse de ese estatus de mueble de mimbre que mi madre se empeña en darle constantemente.

—No te preocupes, cariño, ya te llevo yo.

¿Qué importa que le apetezca o no ir al jardín? Ella lo ha decidido ya por él.

—Ahí tienes tus berberechos bien cargados de limón y vinagre, Miranda —me dice con una sonrisa espléndida—, y he abierto un vino blanco fresquito. Bebedlo antes de que se caliente, que, con esta primavera loca que tenemos, se volverá caldo sin darnos cuenta.

—Yo prefiero no beber alcohol cuando conduzco, madre, ya lo sabes.

Poder llevarle la contraria me ha costado muchos años de terapia y hoy no estoy dispuesta a arruinarlo por mucho que me apetezca una copa de ese Barbadillo frío, helado, que me grita como en *Alicia en el país de las maravillas*: «Bébeme». A los berberechos, sin embargo, no me niego, quizá porque la terapia también me ha enseñado a modular y elegir mis batallas, o quizá porque me muero de hambre, qué sé yo.

—¿Qué tal ha ido la semana, nena? —pregunta mi madre, mirando a mi padre por el rabillo del ojo para ver si nuestra conversación previa a solas la ha excluido a ella de algo que merezca la pena volver a ser contado.

—Fenomenal —digo.

La esperanza de que mi asertividad sea lo bastante convincente como para que ella dé por concluida su investigación es lo último que pierdo siempre.

—He oído que quizá necesites consejo legal.

Vaya, hoy no va a resultar tan fácil. Cuando mi madre muerde la presa, poca posibilidad de patalear queda. Sé que no llevarlos al médico el viernes y escaparme de finde sin programarlo con antelación ha hecho saltar todas sus alarmas, que son muchas y de última generación.

—Consejo, simplemente —puntualizo.

—Cuenta, hija, cuenta.

Para no aburrirles a ustedes, les resumo una comida tensa, llena de miradas lanzallamas y manos contorsionistas. Aunque Antón, previsor, me haya recomendado en el coche no contar nada de los extraños casos que he vivido en mis sesiones, el ansia me puede y termino dándoles pinceladas sobre lo que está pasando a mi

alrededor. Siempre se me hace muy complicado ocultarles cosas a mis padres, porque pienso que, si no lo saben, sea lo que sea, aún no existe. Quizá sea esa la causa de este sentimiento de «tarta a medio hacer» que tengo siempre que estoy con ellos. Como si me faltaran unos minutitos de horno. Siempre fue así, creo recordar, pero a partir del accidente de coche que tuvimos mi padre y yo el sentimiento se agudizó hasta límites extenuantes.

En cuanto termino de hablar y de contarles por encima la terapia, el miedo de mi madre, ese que no la deja vivir, aparece, se sienta en una silla junto a ella y empieza a hablar por su boca. «Miranda, no puedes esto, Miranda, no debes lo otro, esta gente no te va a hacer bien, sal de ahí en cuanto puedas…». Son los mismos consejos que a menudo recibo de ella, o sea, de él. Bueno, de ambos, de ella y de su miedo.

De repente, la psicomagia de la que he sido partícipe en las sesiones de Farah se me hace más real al discutir frente a mi madre. Ese miedo que antes yo solo intuía cerca de ella se hace por fin corpóreo, puedo verlo a su lado, hablándole al oído, trastocando todo lo que los demás decimos para hacer que ella reaccione tal y como él quiere. Lo veo y él sabe que lo he visto. Es apenas una silueta negra, con la forma del cuerpo de mi madre, que parpadea de forma casi imperceptible, como las que veo cuando mi fotofobia me presenta ante los ojos durante unos segundos la forma del mismo objeto que me deslumbró. Se mueve a la vez que ella, con sus mismos gestos, pero a veces se desincroniza de su cuerpo para demostrar que es una entidad independiente, que tiene poder al margen de ella. Si mi madre se apoya sobre la mesa con ímpetu para hablar, él se queda recostado sobre el respaldo de la silla, juraría que sonriendo. Ha lanzado una sensación de ahogo sobre ella y ahora solo tiene que esperar para ver los resultados. Intento

decirle a mi madre que su miedo está hablando por su boca, pero no me escucha, no es consciente de que mi afirmación no es metafórica, ¡es real! Es real porque lo estoy viendo. Porque, mientras yo lo sienta así, de algún modo es verdad.

Miro a Antón en busca de una palanca para mover este trocito del mundo y le encuentro hablando en susurros con mi padre sobre un recopilatorio de las novelas de Stefan Zweig que acaba de salir. No los culpo. Nos han visto discutir en tantas ocasiones que es normal que de vez en cuando bajen la persiana y se aíslen de nuestro ruido. Es una lástima, en cambio, que hoy se hayan perdido la aparición estelar de un personaje tan esperado en la narrativa familiar: el miedo materno por fin en escena, con forma e intenciones visibles a nuestros ojos. Al menos a los míos. Ellos quizá ya lo hayan visto antes o no sean capaces de hacerlo, sinceramente, ya no sé qué pensar.

Aunque estemos todos de acuerdo en que las estrategias de huida no son la mejor solución, permítanme que incluya un «casi siempre» en esta frase. Hoy ya no tengo fuerzas para más. Cuando Cecilia entra en el salón para ver si necesitamos algo, le tomo las manos con cariño y le pido que nos prepare una porción de su rico bizcocho para llevar. Es tardísimo y no queremos pillar caravana de entrada porque mañana hay que ir a trabajar. Suena a excusa, y, aunque en parte lo sea, Mendel también habría visto en su disección microscópica un alto porcentaje de realidad. Mi frase como un garbanzo formado por un componente dominante de excusa y uno recesivo de verdad. Ya está mi cerebro otra vez actualizándose en segundo plano cuando el presente le pone delante altas vallas y la necesidad de saltar. Intento centrarme en los próximos pasos que dar para levantarnos de esta mesa noqueando a un futurible enfado materno que durará días. Me visualizo hablando con dulzura,

despidiéndome de ellos con cariño y voz pausada mientras respiro controlando el diafragma como me acaban de volver a enseñar, pero algo en la transmisión de impulsos falla porque lo siguiente que hago es levantarme con ímpetu, empujar con los gemelos la silla hacia atrás y soltar un seco:

—Mira, nos vamos, que esto vuelve a ser un callejón sin salida, mamá.

—Siempre igual, hija, cuando las cosas no te convienen, te vas.

—Es que tú haces que no me convengan, siempre lo haces, qué te costaría jugar en mi equipo por una vez en tu vida.

—He jugado tantas veces en tu equipo que ya soy titular, Miranda, pero no consigues verlo. Y tu padre igual, jamás te ha reprochado nada, no sé por qué sigues reprochándotelo tú.

—¡Maribel, por favor! —estalla mi padre.

—No consigues olvidarlo, ¿verdad? —le digo a la cara con ira—, por muchos años que pasen. ¿Cómo voy a perdonarme yo si tú eres la primera que no lo hace? Eres el principio de todos mis males, mamá.

Y con un acorde de terror para piano, manos cubriendo el rostro y vuelco de copa que al chocar contra el suelo se hace añicos, mi madre deja escapar un gritito teatral. Ya no hay vuelta atrás, el fin de semana de relax que tanto nos habíamos trabajado tiene visos de terminar en un completo desastre. Beso a mi madre en una sien, me cuelgo por detrás del cuello de mi padre y salgo corriendo de su casa sin poder parar de llorar. Atravieso el jardín dando zancadas que me aproximan peligrosamente al esguince de tobillo y me meto corriendo en el asiento del copiloto, a la espera, esperando entre hipos que Antón se despida de ellos con un poco más de solemnidad que yo. Cuando entra, me pone en las manos el gran bizcocho que

Cecilia ha envuelto en papel de aluminio, sobre la base de una bandeja de cartón con blonda.

—Nos vamos a dar un festín de azúcar esta noche, cariño.

Si el hipo me dejara hablar, le contestaría con algún comentario entre malvado y divertido, pero bastante tengo con concentrarme en mi capacidad para respirar, mermada como está por los saltos con caída en tirabuzón que el enano da sobre mi esternón. El ripio ha sido involuntario, lo juro.

Llegar a casa, solo pienso en llegar a casa.

Como aún nos queda una hora de camino, me dispongo cómodamente en el asiento para realizar un «Jacobson exprés», los ejercicios de relajación que nos recomendó Farah, pero en formato de viaje. Para ello me concentro mucho, aprieto los párpados y las mandíbulas, subo los hombros, las manos y los brazos; aprieto el abdomen, los glúteos, las piernas y los pies hasta conseguir una tensión total de cada músculo. La mantengo unos diez segundos y, a continuación, relajo todo el cuerpo. Repito la coreografía nuevamente, envalentonada al ver lo bien que me ha salido la primera vez y lo mucho que he conseguido sosegarme de *cuerpontero*. Quizá demasiado, porque esta segunda vez termino por todo lo alto soltando un pequeño eructo de forma involuntaria tras relajar el abdomen. Pequeño para mí, pero Antón lo ha sentido como si se hubiera roto la luna del coche tras haber atropellado a un pastor.

Soltar una carcajada interminable instantes después de haber parado de llorar es de las cosas más desestresantes que la vida nos regala. Aprovéchenla siempre.

Tras soportar una magnífica caravana de coches compartida con otros capitalinos que el viernes desearon huir de la ciudad y ahora no tienen más remedio que volver con las orejas gachas, llegamos a

casa con el tiempo justo para poner una lavadora, hacer la cena y sentarnos en la terraza a lamentar con anticipación el despertar de mañana. Yo agradezco tener que ir pronto a la oficina, poder salir de casa, ver escaparates, peatones, mercerías con descoloridas cajas de calcetines calados y lazos de colores, semáforos que me protegen y otros que se divierten haciéndome correr, estímulos todos que me hagan olvidar este hueco negro e interno que a veces no sé manejar, ni esconder ni borrar. Que cuando se llena no sé drenar y, cuando se seca, me tira de las costuras hacia dentro, aumentando mi sensación de vacío.

Me pregunto a veces si la ansiedad puede llegar a ser adictiva. Si, acostumbrada a sentir a mi enano durante años a mi lado, puede que sea yo misma quien lo llame para que vuelva. Como en aquel chiste de Judas ante Jesús en la última cena, también me pregunto a veces «¿Seré yo, Señor?». Aún no entiendo qué mente retorcida puede llegar a echar de menos algo que le hace mal, pero sé que en ocasiones soy yo misma quien le abre la puerta y se aparta para que entre, lo sé. No tengo pruebas, pero tampoco dudas. Estoy segura de que no me invento sentimientos ni emociones, tengo una gama tan amplia de teclas que me pueden hacer reaccionar que he tenido que meter parte del stock en la trastienda para recurrir a ellas solo cuando sea necesario. No me lo invento, pero quizá sí lo magnifico y lo extiendo a placer en el espacio y en el tiempo. Soy muy tendente a hacerlo. Del mismo modo que puedo abrir una bolsa de patatas y no descansar hasta acabarla, aun no teniendo hambre, o decidir que me gustan las cerezas y comprarlas a diario mientras dure la estación, o pasar semanas oyendo en bucle la misma canción, o encapricharme de un libro y regalárselo a diecisiete amigos; igual, igualito, supongo que podré también cogerle el gusto a angustiarme

hasta el mareo y procurar hacerlo con periodicidad para no perder la costumbre.

No lo sé, la verdad, tengo que preguntárselo a Farah. Preguntarle por qué a veces, viendo venir al enano en lontananza moviendo su trasero rítmicamente dentro de unos mini vaqueros bombachos, y sabiendo con certeza lo que debo hacer para que desaparezca del foco y me dé más horas libres, elijo golpearme con pasión el pecho y decirle «¡A mis brazos!». Acomodo mi cuerpo y mi día para acogerle las horas que él decida y, al terminar la jornada, exhausta, activo mi sentimiento de culpa por no haber podido expulsarlo a tiempo. Mi enano y yo tenemos una relación muy tóxica, como pueden observar.

Esta noche, la cena está decidida con antelación. Llenarse de bizcocho bañado en leche pasadas las nueve no es que sea lo más equilibrado desde el punto de vista nutricional, pero, siguiendo el ejemplo proustiano, te devuelve un trozo de niñez sin pedirte nada a cambio. Bueno, sí, apenas una cosa. Que te vayas a la cama sin remordimiento por las calorías ingeridas, como cuando eras niña, y disfrutes de ese efecto esponja de la miga sobre la cuchara, que reposta en el vaso y descarga en tu boca, con solo empujar la lengua contra el paladar. Estoy en esa edad en que las mujeres deciden no comer. En realidad, da igual cuando lean ustedes esto. Por alguna razón ancestral, mortificar el cuerpo femenino como forma de mantenerse joven y deseable está tan aceptado e integrado en la sociedad como el *Grand Prix* de televisión. Siempre tendrán una mujer cerca dispuesta a boicotearse el placer a sí misma y a no ingerir bocado como forma de ganarle la partida a algo o a alguien. Puede ser a la edad, a la idea que guarda de quien era o al diámetro de la cintura de sus amigas.

Nos reunimos para hablar de nuevas dietas que hacen absolutamente indeseable la llegada de la hora de comer y nos damos ideas para ingestas tan exiguas que matarían de hambre hasta a una efímera, ese tipo de insectos que tienen una vida adulta cortísima, horas o apenas un día, porque no sienten la necesidad de alimentarse.

Si la fémina en cuestión es de pico pequeño, escrupulosa y de poco comer, lo tiene todo ganado, pero si como el común de los seres vivos disfruta probando texturas y sabores nuevos, masticando, tragando y bebiendo, esta inanición vital puede convertir su vida en un absoluto infierno. Siempre diciéndose no, siempre controlándose, con un apretadito grillete en la garganta de por vida.

Es un gran ejercicio revisar antiguas fotos. Si en ellas una se ve guapa, joven, risueña y estilizada, convendrá recordar que, en aquella época pasada, también se veía a sí misma gorda.

Hoy no cambiaría este bizcocho ni por ganarle la apuesta definitiva a la belleza patriarcal y al tiempo. Tanto lo he disfrutado que me lavo los dientes de mala gana antes de ir a la cama porque el mentol eliminará como un antiséptico todo rastro de azúcar y de ganas de vivir. Como cada noche, disfruto con la visión de la estantería del baño, llena de botecitos de cosméticos de olores apetecibles y, como cada noche también, un ligero toque con el dedo muerto de la mano inepta volcará algún botecito que en efecto dominó tumbará a los colindantes. Los vacíos son los primeros en caer, los deshabitados por dentro, los que aguantan con el poquito líquido que les queda hasta que la nómina del mes siguiente pueda traer refuerzos. Siempre caen los vacíos, los que pesan poco, los que prefieren la liviandad y la insignificancia a la plenitud, al trabajo que da ser bote y moverte cuando estás repleto.

Y así, con el ahogo que produce pensar en la insoportable levedad del *fresh*, me voy a la cama. A ver quién es la guapa que se queda dormida ahora.

# 10

OCTAVA SESIÓN

## Andrés

A menudo mis noches tienen la misma intensidad emocional y actividad física que una jornada estival en un parque acuático. Puede que a lo largo de la noche pase por un río rápido, un búmeran, un *splash*, un *turbobalance* y una Waikiki *experience* con tobogán de doce metros. Suelo despertar agitada, con el pelo mojado y la sensación de haber tenido que nadar fuerte y a braza para poder emerger del fondo.

Respecto a los sueños, puedo ofrecerles una amplia variedad. Como explica en cada quedada mi amiga Margarita la fantástica, todos solemos tener sueños de reajuste, los que se originan por causas externas como roces o golpes —el típico sueño donde quieres correr y no puedes porque en la cama tienes las sábanas enrolladas en las piernas—. También solemos tener sueños de satisfacción, no sean ustedes cochinos, porque son aquellos que realizan un deseo que tenemos en la vida real —viajar, escribir un libro—. A estos los considero regalos que me hago a mí misma para disfrutar lo que la realidad me niega. No creo en los sueños premonitorios, esos mensajes que provienen del inconsciente y que

nos avisan de peligros o dan claves vitales, así que, si alguna vez los he tenido, de poco me han servido, porque yo estaba a otra cosa. Los que abundan en mis noches son los sueños fronterizos, los que se producen antes de la pérdida de la consciencia, porque me despierto tantas veces a lo largo de la noche que mi material onírico suele ser una almazuela riojana o una colcha de *patchwork* hecha de trocitos y retales de diversas procedencias.

Como tiendo a caer rendida, después de algunas páginas del libro mesillero de turno me duermo como un lirón. A partir de ahí, se inician los toboganes antes descritos, que me sumergen y devuelven a la superficie de historias rocambolescas donde puedo escalar montañas de forma victoriosa o ser secuestrada y amordazada por una pandilla de gnomos de largas trenzas. Si la lucha por liberarme es en exceso costosa, suelo amanecer agotada y con dolores musculares.

Para evitar fundirme la dentadura en estas jornadas épicas, años ha hice caso a la dentista y encargué una férula a medida que me otorga el mismo *sex appeal* de Muhammad Alí con los ojos hinchados y los rizos pegados a la cara. Otros complementos que suelen acompañar a mis noches son los tapones de los oídos para evitar oír a Antón cuando duerme muy alto y el antifaz si es verano y en nuestra ventana amanece como en Noruega. Total, hay mañanas en que, en vez de despertar, más bien me desmomifico, quitándome piezas una tras otra como si fuese una figura de Lego. La Miranda que resulta de la monda suele comenzar el día ya agotada, algo nada conveniente si me esperan a lo largo de la jornada duras pruebas que superar.

Porque los lunes pueden ser a veces tediosos e imposibles de soportar o también pueden ser ese paño fino que te pones sobre la piel para evitar quemártela cuando el médico te aconseja aplicar frío

local. Algo que hace de amortiguador entre un finde de asueto y el resto de una semana que amenaza con tragarte, algo que pone distancia y te da una mínima tregua para poder pensar. Aunque tú tiendas a abrir el grifo y a pensar más de lo conveniente.

De camino al trabajo, voy calculando la cantidad de frentes que tengo abiertos y cuánto echo de menos una aguja para poder suturarlos. A la conversación pendiente con Farah por haber estado en mi casa, se suma la conversación pendiente con mi madre por haber desaparecido tan bruscamente de la suya, a lo que hay que añadir la vuelta a la terapia mañana después de haber salido escopetada en la sesión anterior, una resonancia magnética el miércoles para controlar las migrañas de aura, la penúltima sesión de grupo el jueves —donde irremediablemente tendré que hablar si no quiero ser la última en hacerlo— y, para cerrar, un retiro de fin de semana en Huesca que me regalaron mis hermanos por Reyes creyendo hacerme un favor y cuya fecha tengo señalada en el calendario desde hace meses. Mi cerebro lleva días trabajando en segundo plano buscando excusas para anularlo. Aún no he encontrado el pretexto perfecto, pero en última instancia puedo romperme algún miembro y terminar en el hospital. Siempre hay consuelo.

Del mismo modo que hay ocasiones en que no bracear para sacar la cabeza puede hacer que mueras irremediablemente ahogada, en otras las aguas están tan bravas que lo más inteligente es hacerse la muerta en la superficie y dejarse llevar. Y eso pienso hacer esta semana. Hacerme la finada para no tener que intervenir si no es estrictamente necesario, estar quieta y mimetizarme con el entorno, ahorrando fuerzas para lo que tenga que llegar.

Y resulta que, cuando tú paras, el cosmos decide parar contigo.

Este día de oficina transcurre manso como una poza, con apenas un hilillo de trabajo que entra y otro que sale entre las piedras, pero sin ningún torrente del que hacer mención, así que mis compañeros y yo decidimos chapotear en el agua quieta, con cuidado de no remover las oscuras arenas del fondo. Termino la jornada matutina relajada y fresca, apenas un poco cansada por mis propias metáforas acuáticas.

El último lunes de cada mes siempre quedo a comer con Las Moiras, tres intensas que nos conocemos desde hace más de veinte años y que a base de tijeretazos, estrechamiento de sisas y subida o bajada de perneras, le hemos hecho trajes a mucha gente. Como cualquier grupo de amigos, se imaginarán ustedes, lo único que nos diferencia a nosotras es la intensidad de lo que comentamos y quizá un gusto exagerado por lo literario. Las Moiras eran tres diosas hermanas responsables de hilar, tejer y cortar el hilo de la vida de cada mortal, desde que nacía hasta el día de su muerte. Representan en la mitología griega el destino inexorable, la inevitabilidad, y ese es precisamente uno de los temas que más impregnan nuestras conversaciones. Ninguna de las tres estamos de acuerdo con ello. Asumimos intervenir en las vidas de quienes nos rodean y disfrutamos haciéndolo. A lo largo de los años hemos ayudado, aupado, cortado, reducido, eliminado y ensalzado a mucha gente, pero nos sentimos igual de provisionales que todos. Vaya tres diosas de pacotilla estamos hechas. Ninguna quiere ser Cloto, la hilandera que se encargaba de tejer el hilo de la vida de cada mortal en su rueca. Tampoco Láquesis, la encargada de medir la longitud y duración del hilo de cada existencia. Y, por supuesto, ninguna quiere ser Átropos, la que corta el hilo de la vida con sus tijeras.

Hablamos y trenzamos vidas ajenas, pero siempre a una distancia prudencial porque no queremos ser responsables de nada. Ni de

nadie. El hecho de que ninguna de las tres seamos madres ha propiciado que nuestra imagen como grupo haya pasado por diferentes grados de animadversión. ¿Qué hacen tres mujeres libres, y por lo tanto egoístas, reunidas periódicamente durante años si no es conjurar? ¿Por qué terminan entonces cada una de sus reuniones fumando y bebiendo chupitos? Cuando nos enteramos de que para el resto de amigos comunes éramos «las brujas», decidimos cambiarnos el nombre y hacer de nuestra maltrecha imagen pública algo más prohibido y novelesco. Por los diferentes modos en que tratamos a la gente nos creamos casi sin querer personalidades diversas, del mismo modo que por la forma en que somos percibidos por los demás se nos adjudican otras tantas. ¿Cuántos somos, en realidad?

Mis sensaciones durante la comida son parecidas a las que tuve en la mañana: una tensión sostenida para poder mantener permanentemente la calma. En dos o tres ocasiones, entre bocado y bocado, se me ha pasado por la cabeza contarles este último mes de terapia. Lo que está suponiendo para mí, lo triste o reforzada que me hace sentir, pero no me he atrevido. O quizá no me ha salido. Puede que por un pequeño temor a mirar sus ojos incrédulos y oír sus risas inocentemente cínicas, o puede que por un temor mayor a ser yo la enjuiciada en esta ocasión y salir del restaurante con un traje diferente al que llevaba cuando entré.

Así que hoy he decidido hacerme la muerta, cual colchoneta a la deriva. Hemos recordado entre risas épocas pasadas y la ristra de vivencias que siempre nos mantendrán unidas, disfrutado de un *coulant* de chocolate con tres cucharillas y fumando el único cigarro del mes acodadas en la puerta del local. Estos encuentros ejercen sobre mí un amplio espectro de emociones: de la misma forma que me renuevan las fuerzas, hay días en que me las reducen a cenizas.

Hoy la agujita del regulador no se ha movido de su sitio; hay veces en que es más sabio saber mantenerse a cero.

De camino a casa para seguir trabajando, se esfuma este paréntesis tranquilo, mudo y sordo, y, de repente, todo empieza de nuevo a hablar. El sol ha asomado la cabeza bajo el edredón de nubes que cubría la ciudad desde ayer y, como por arte de magia, la primavera ha decidido estallar en los minutos que dura este trayecto en coche. Mire donde mire hay flores. ¿En qué momento han decidido eclosionar? Son como ese pelo de la ceja que un día no está y al siguiente te tapa por completo la visión del ojo izquierdo. Las veo ahora por parques y jardines, alzadas y orgullosas, de todos los colores, cercadas en cuadrícula por un orondo aligustre que también ha decidido esponjar. Miro a los grupos de chicas y chicos sonrientes, parados frente al paso de cebra, y a esa pareja que camina de la mano como si estuvieran posando en una sesión infinita de *frames* hasta llegar a casa, donde tienen previsto explotar de amor. Bajo la ventanilla y el aire huele a juguete nuevo, a ramo de flores, a ropa limpia, el mismo olor que tenía el interior de La Favorita, la tienda de mi niñez donde podías encontrar desde productos de limpieza a muñecas de pelo largo, tizas para la pizarrita o alpargatas de colores. El olor a promesa de algo bonito, a vida por estrenar. El resto de coches hoy no van sin orden ni concierto, todos ruedan ordenados, con conductores serios y aplicados, haciendo que el enorme dragón chino que formamos en la incorporación a la avenida de las Dueñas, hoy, fluya suave. Al pararme en el siguiente paso de cebra, un señor de mediana edad cruza mientras levanta la mano y dibuja una curva con la comisura de los labios para agradecerme el gesto y, entonces sí, me pongo a llorar. No es un llanto huracanado, no me malinterpreten, apenas la sensación de que estos dos lagrimales se van a desbordar. Y no, no

son las hormonas, no estoy ovulando ni a punto de tener el periodo, ¡es esta puta primavera!

Por un momento soy consciente de que estoy deseando meterme en casa para huir del chorrón de sensaciones que produce la vida. Como Casandra, como Darío, tan distinta me creía yo…

Con la primavera aún a cuestas, llego el martes a las puertas verdes y al entrar no veo a nadie más que a Darío. El ordenador de Farah descansa sobre la mesa con él dentro y, al acercarme, puedo ver su cara en la pantalla abierta.

—¿Por qué llevas cascos si estás solo en casa? —le pregunto.

—Jajajaja, qué susto me has dado Miranda, no te esperaba. Es para oíros mejor.

—Ojalá pudiéramos conseguir lo mismo con Mariló, ¿verdad? —le digo buscando su inspiración.

—Yo he intentado acortar la distancia que nos separa —dice mientras levanta varios folios con grandes mayúsculas manuscritas —. Hoy al menos podré darle las buenas tardes.

—Qué gran idea, no se me habría ocurrido que podríamos traduciros. Cualquier aplicación de móvil podría captar vuestra voz y mandarle un mensaje escrito. Tenemos que decírselo cuando llegue.

—Genial, díselo tú, yo voy buscando opciones para que se descargue.

—Sería fantástico que esa misma aplicación tradujera los dobles sentidos entre amigos, así evitaríamos muchos malentendidos… Ya está mi cerebro montándose otra obra de teatro —digo sin dirigirme a nadie en particular.

—Sería fantástico —ríe él—, algo como «Josemari, no te ofendas, que con la frase "Calla ya, que no oigo" Almudena solo quería

transmitirte su deseo de poder entender de qué va la reunión. No tiene nada que ver con tu valía ni con que guarde oscuros sentimientos hacia ti».

—Estamos perdiendo dinero, Darío.

—¿Nos hacemos socios de app?

—¡Hecho!

Mientras hablamos, van llegando todos a la sala. Me saludan y me miran con sonrisas amables, como quien recibe al hijo pródigo que un día se fue dando un portazo. Al cruzar la mirada con Olga, junto las manos sobre el pecho en señal de disculpa y me acerco a ella para hablarle bajito.

—Siento mucho haber salido así de la sesión cuando terminaste de hablar, lo siento de verdad. Creo que mi almacenamiento rebosó y no supe hacer nada por canalizarlo.

—No te preocupes lo más mínimo, Miranda. No has sido la única en reaccionar así al enterarse. De hecho, fuiste bastante educada. En otras ocasiones, con otra gente, he tenido que soportar insultos para los que no estaba preparada.

—Lo siento mucho. ¿Qué tal reaccionó el resto?

—Bien, en general. Casandra y Mariló no tuvieron ninguna duda. Ginés apenas reaccionó, parecía que únicamente tomaba nota. Andrés me defendió y me atacó en frases sucesivas. Y Darío rompió un poco el hielo gritando desde la pantalla: «¿Ahora estás? Porque ya no te veo…».

Al reír, ambas liberamos un poco la tensión del momento.

—La distancia de la que disfruta Darío a veces es una suerte para este grupo —digo—. Le permite mantener la mente fría y eso nos ayuda a todos. Ahora mismo, fíjate, me acaba de proponer buscar una aplicación de móvil para que Mariló pueda…

—¡Lo tengo! —salta emocionado Darío desde su pantalla—. Hay una app que se llama Escrivea y que sirve tanto para Android como para IOS. Convierte la voz en texto en tiempo real, te permite identificar a quien habla y tiene diversas funciones de IA para organizar las transcripciones. ¡Es perfecta! Decídselo a Mariló y se la instalamos ahora mismo.

Cuando le cuento la noticia a Mariló, se le ilumina la cara de felicidad. Lo suyo no es la tecnología, dice, y agradece que se lo demos hecho. En menos de quince minutos ya la tiene instalada en el móvil, así que todo lo que decimos comienza a aparecer escrito en su pantalla.

—Y yo que me había hecho carteles para hablar contigo hoy… —le dice Darío.

—Me sigues hablando con carteles. —Mariló parece emocionada —. ¡Aún no me puedo creer que te esté contestando!

—Es un gusto ver cómo resolvéis problemas juntos —reflexiona Farah mirándonos uno a uno—. Pasar de la incredulidad al compañerismo no es tan común como debería. Podéis sentiros orgullosos.

Con la medalla puesta y el babi limpio, todos nos sentimos como escolares felicitados por su profesora. Había olvidado la sensación de orgullo que te invade cuando te sientes valorada de forma objetiva por un extraño. Una valoración que no depende del amor ni de la cercanía, una valoración de verdad, de las de los mayores.

—Bueno —continúa Farah—, ¿quién se anima hoy a contarnos su historia?

—Yo tenía intención de hacerlo —intervengo—, pero, para inaugurar la nueva capacidad de comunicación de Mariló con los hombres, creo que es mejor que intervengan Andrés o Darío.

—Le cedo el turno a Darío si quiere.

—No, Andrés, por favor, que yo he llegado el último.

—Vale, entonces voy yo.

—Adelante —le anima Farah—. Todo tuyo, Andrés.

—No, no —recula—, mejor Darío, de verdad, que a mí no me corre prisa, puedo esperar, además, la app ha sido cosa suya, así que merece estrenarla.

—Esa no es excusa, Andrés, que la idea ha sido mía y bien podría colarme yo.

Según termino la frase, me arrepiento. Aborrezco los méritos autorreconocidos, y más me aborrezco cuando el sujeto soy yo. Esta necesidad mía de ser defendida, a veces incluso por mí misma, me juega siempre malas pasadas.

—Es cierto —reconoce Darío—, que empiece Miranda entonces.

—No, no —reculo esta vez yo—, si no lo decía por eso…

—Por favor, Andrés, empieza tú y terminemos con la espera —sentencia Mariló desde la silla más cercana al ordenador, la que más a la vista está.

Es un gusto descubrir su faceta más segura y completa e intuir cómo sería antes de la bacanal de su marido y su consiguiente pérdida de oído. Cuando me doy cuenta de que he deducido una cosa de la otra como si fuesen fenómenos incuestionablemente relacionados, me sorprendo con fruición.

—Pensaréis que soy un indeciso, ¿verdad? —Andrés arranca con cierta tristeza. A medida que va hablando, su voz se va haciendo menos amarilla, pierde estridencia y se debilita como un tallo cortado hace días—. Pero no creo que sea eso exactamente, aunque tiene mucho de inseguridad y de confusión. Mi problema no es que sea incapaz de decidirme entre varias opciones, sino que creo en varias opciones con la

misma fuerza a la vez. Tres opciones para ser exactos. «Andrés parece uno, pero son tres», ese es el sambenito que he llevado colgado desde niño. Con el tiempo, esas tres opciones vitales han perfilado tres hombres que siguen conviviendo, pero cada día son más diferentes.

»Uno es el que muestro a los demás, otro quien creo que soy en realidad y un tercero el que me gustaría llegar a ser. Los tres compartimos cuerpo, familia, armario y cuarto de baño con la calma que da la costumbre, alternando estrellato, mudez y líneas de guion, dependiendo de cuál sea el escenario. En público, suele aparecer un Andrés perfecto, que se estresa por agradar a todos; en privado, el más tangible, el más relajado, y, en medio de ambos, como un destello de luz, otro que me parece un ideal que alcanzar, inmaterial y libre.

»Hasta hace poco, teníamos bien organizados los turnos para ser corpóreos, uno cada vez mientras el resto esperaba en la retaguardia, intuyendo de forma innata cuál de los tres debía aparecer en cada momento. Si había que quedar bien, salía yo; si estábamos en familia, en chándal y descalzos, me tocaba a mí, y, cuando algo hacía intuir la maravilla en que podríamos convertirnos de usar todo nuestro potencial, ese era mi turno. Por norma general, los dos primeros se repartían el noventa por ciento de las representaciones, el ideal solo aparecía como un recordatorio etéreo e inalcanzable cuando los otros dos se sentían regular, uno infravalorado por la realidad y el otro superado por su eterna perfección.

»Durante cuarenta y tres años, los tres hemos vivido en perfecta consonancia, modulando cada presencia en función de

las necesidades, pero en los últimos tiempos la situación está empezando a cambiar. "Los hombres no sabemos dónde estamos", he llegado a oír a mi alrededor. Los hombres en general no sé, pero yo sí sé que no encuentro mi propio sitio. Me enseñaron a ser fuerte, pero a veces se malinterpreta. Me enseñaron a proteger, pero ya no sé a quién. Me enseñaron a no mostrar sentimientos y ya se me han olvidado. Es cierto que culpar de mi trinidad a la sociedad es algo arriesgado, porque ya os he dicho que era así de niño, pero quizá los constantes cambios de nuestros días no hayan hecho más que acrecentarlo.

»Y ahora resulta que, en el fragor de la pugna por sacar la cabeza de la arena y reivindicarnos, ninguno de los tres sabemos cuándo debemos aparecer, nos pisamos las frases, nos empujamos desorientados, tratamos cada uno de encontrar de nuevo su sitio en un trío que hasta el momento funcionaba con precisión. Vamos a ciegas, qué duda cabe.

»Como resultado de este hartazgo manifiesto, desde hace varias semanas, en mi casa se ha dado por concluida la alternancia. Los tres nos sentamos a comer a la vez, los tres nos acostamos a un tiempo en la misma cama y los tres interactuamos de golpe con un mismo entorno que no puede estar más desubicado.

»Mi hijo mayor se niega a pedir por triplicado un permiso que antes obtenía con facilidad si era listo y esperaba la aparición de quien de los tres se lo concedía con más rapidez. El pequeño se cansa de triplicar abrazos y besos y de huir de los seis ojos que le vigilan día y noche sin descanso. Mi mujer se estresa en muchos momentos, pero calla porque ya se esperaba algo así.

Su madre, su familia, su entorno me disculpan, nos disculpan, y le piden a ella que tenga paciencia y serenidad. Puede que la perspectiva de tenernos a los tres en la cama superara con creces sus fantasías, pero pronto se dio cuenta de que este cuarteto mal avenido también supera su aguante y sus ya de por sí maltrechos nervios. Me apena su cara de desesperación cuando no sabe con cuál de los tres habla, sus ojos tan abiertos cuando la insulto y a los pocos segundos la abrazo pidiéndole perdón, sus lágrimas cuando no quiere recurrir a mí porque no sabe con cuál de los tres se las va a tener que ver. Las noches en que me despierto de madrugada y no puedo volver a conciliar el sueño, añoro la época en que solo éramos dos en esta cama. Resignado, le cubro los hombros con la colcha y la miro dormir. Los tres la miramos dormir.

»Nuestros vecinos se asombraron un poco al principio al descubrirnos a los tres pugnando por dirigir el volante del coche o tumbados hombro con hombro en el mismo recuadro de la piscina comunitaria que durante años había ocupado uno solo de nosotros. Pero no hubo escándalo, se acostumbraron enseguida, siempre fueron conscientes de que este cuerpo inmenso que tengo podría albergar sin problema a más de una persona a la vez. Hay vecinos que hasta me dan la mano tres veces, convirtiendo cada encuentro de portal en un gag de Tricicle. Otros se acercan a mí como un explorador en la selva frente a una especie animal por catalogar. Me rodean sin acercarse, me dejan hablar primero y, cuando ya saben con quién hablarán hoy, adaptan su discurso para apoyarme o rebatirme. Les debo resultar tan agotador…

»Las reuniones de trabajo, la conducción, la elección de ropa, todo se ha vuelto un poco más caótico, más intenso. Elegir el orden del día, las tareas que realizar o la jerarquía de los problemas por resolver nos puede llevar horas a los tres, porque todos queremos decidir y consideramos que tenemos la misma potestad para hacerlo. Excepto en preocupaciones de salud, donde vamos todos a una (si nos duele un hombro, nos duele a todos), y en las peleas conyugales cuando su estallido ya es incuestionable (donde está demostrado que la unión hace la fuerza), el resto de nuestras vidas se ha convertido en un desastre absoluto. Solo tengo una forma de acallar mis demás voces y volverme a sentir uno solo: cuando bebo alcohol. Pero, aunque resulta útil para sedarme y centrarme, me está destrozando la vida. Temo que soy una bomba con tres cables y, para desconectarla, alguno habrá que cortar. Solo tengo que decidir con qué cable me quiero quedar, cuál es el que me sustenta y de dónde está suspendido.

»Solo tenía un volante médico para estas sesiones, perdonad si al final hemos terminado viniendo los tres.

Cuando Andrés termina de hablar, me siento aliviada. Temía que su problema tuviera que ver con una inusitada capacidad para volar o para teletransportarse en el tiempo. Discutir con uno mismo y no saber qué decisión tomar me parece de lo más normal del mundo. Que hable de sí mismo en plural y que piense que los demás vemos a tres personas al mirarle ya me parece un poquito más extraño, pero quién soy yo para juzgar. Tras diagnosticarle mentalmente personalidad múltiple, me arrellano en mi silla con la tranquilidad del trabajo hecho.

—¿Y quién crees que decide eso? —dice Casandra después de unos segundos interminables donde nadie habla—. ¿Necesitas que alguien te tutele y lo diga?

—¿Que me diga qué, niña?

—Quién eres, dónde debes parar, hasta qué tres sitios puedes llegar.

—Lo he ido sabiendo con el tiempo, pero sigo sin tenerlo claro.

—Yo misma he estado a punto de cabrearme porque me has llamado «niña», pero me he controlado. No puedo imaginarme cómo debe de ser controlar tres enfados a la vez.

—Te crecería mucho más la cabeza —le contesta Andrés.

—No tiene ninguna gracia.

—Lo siento, Cassandra, no lo pretendía.

—Mi nombre solo tiene una ese.

—Lo siento, niña, de verdad que no quería ofenderte.

—Es más fácil si una de las personalidades desaparece —interviene Olga para rebajar tensiones y evitar crecidas de la región cefálica.

—Os diría que es más fácil dejar de oír, chicas, pero hoy estoy contenta por haberme podido enterar de todo y haberle puesto contexto a Andrés. —Mariló, a lo suyo, sigue con expresión feliz.

—Yo te entiendo, Andrés —retoma Olga—. Me he sentido tantas personas a la vez en mi vida que ya no sé con cuál quedarme.

—Elegiste una, al menos —responde él.

—Elegir una opción principal te da la posibilidad de ocultar las secundarias. Reconocer que las tienes me parece muy valiente.

—Gracias.

—No hay por qué darlas.

—¿Tienes amigos de verdad, Andrés? —le pregunto.

—Va por épocas —me dice—. Es difícil que cuadren las cifras de favores y deberes cuando se juega a la vez con tres barajas en un solo jugador. Los amigos que perdí por impetuoso volví a ganarlos por honestidad. Los que perdí por honesto, volví a ganarlos por mi prudencia. En general, han ido fluctuando a lo largo de mi vida como esas nubes de estorninos que se juntan y se separan en modo acordeón. Hay épocas en que muchos teléfonos me llaman, hay otras en que el timbre no suena ni una sola vez. Me gustaría tener amigos pilares y haberme sentido acompañado todos estos años, pero lo cierto es que no ha sido así. Agoto a la gente y sé que necesitan separarse de mí un tiempo para tomar perspectiva, lo tengo bastante asumido ya.

—Quien triplica defectos también puede triplicar virtudes —dice Farah, conciliadora.

—No es mi caso, me temo.

—¿Recuerdas aquella nota que me pasaste el día en que os conté lo de mi sordera?

—Claro, Mariló, era la única forma que vi para calmarte.

—Fuiste el primer hombre con el que me comunicaba en semanas, nadie se preocupó antes por hacerse entender. Desde ese día me caes bien, aunque a veces saques los pies del tiesto. Es posible que haya más gente que te valore haciendo media entre los tres en vez de juzgándoos por separado. Estoy segura de que apruebas muchas más veces de las que imaginas.

Durante el resto de la sesión, continuamos animando a Andrés a superar sus bloqueos desde la experiencia de cada uno. Se ve claramente cómo, según ha avanzado la terapia, la confianza nos ha ido dando un pelín más de valentía para indagar y opinar sobre vidas ajenas. Cada vez somos más grupo, es una lástima que se nos estén acabando los días.

Al despedirnos, me acerco a Farah sin saber muy bien qué decir. Manda narices que pueda anticipar hasta el más breve y trivial acontecimiento de mi vida y las conversaciones más serias, las que más repercusión pueden tener en mí día a día, las dejo volando libres como si fuera una espectadora, como si no fueran conmigo. Al llegar a su lado, me quedo muda. «Te vi en casa la semana pasada», le digo, y me contesta apenas con una sonrisa y un breve asentimiento de cabeza. No sé si es el método oficial para redirigir al redil a las cabezas que se fugan, pero parece que ha tenido éxito. Y, según termino esta frase, le doy una palmadita en el hombro y me voy.

—¡Miranda! —oigo que dice a mi espalda—. Si lo ves y lo sientes, de algún modo es verdad.

—Lo sé, lo sé, leí y reflexioné sobre la frase que me dejaste en el buzón. Ahora solo debo decidir si eso amplía o reduce mi realidad.

Siento que Farah seguiría hablando, que se queda con ciertas ganas de contestarme y conversar, pero estoy muy cansada para ello. Prefiero despedirme con una sonrisa y salir a la calle a que me dé un poco de aire. He decidido tomarme la terapia como un paréntesis y resumir su significado una vez termine. Estoy demasiado implicada para pensar con claridad.

Aunque no ha sido la mejor forma de solucionarlo, ni honda ni sesuda, puedo tachar de la lista la conversación pendiente con ella. Ahora toca hablar con mi madre.

Nada más salir a la calle y revisar las llamadas y mensajes pendientes, localizo de un solo vistazo un wasap suyo.

Miranda, cariño, no sabes cuánto me cuesta
discutir contigo. Llevo días muy apenada, sin
saber si llamarte o no, porque no sé si quieres

hablar conmigo. Aquí estoy para lo que necesites,
ya lo sabes. Solo necesito saber que eres feliz
para poder ser feliz yo.

Aunque mi madre tiene una forma de expresar cariño que siempre termina pesando a quien lo recibe, solo puedo enternecerme y abrazarla en la distancia.

Te quiero mucho, mami, y eso nunca va a cambiar.

Hay veces en que un solo mensaje resume de forma certera todas las conversaciones pendientes del mundo.

En el tercer lugar de la lista de temas pendientes de esta semana está la resonancia magnética cerebral que me espera en un rato. No es la primera vez, pero no ser novata no exime del miedo. Sé que me meterán en un dónut gigante y que durante cuarenta minutos deberé soportar el mismo sonido que produciría un mono loco dándome con un bate en el casco. Porque sí, llevaré casco. De hecho, ya me lo han puesto. Una especie de máscara de *catcher* de béisbol que evitará que me mueva, para que las imágenes de mis *pordentros* cerebrales salgan lo más nítidas posibles. Con la máscara y la bata que me deja el culo al aire, soy clavada a Hannibal Lecter vestido de señora.

Paso los siguientes minutos intentando respirar por todos los orificios de mi cuerpo, obviando aquello que nos contó Casandra del *chi* del ano porque no estoy para reírme ahora mismo. Aunque apretado está, para qué nos vamos a engañar. Respiro, focalizo, medito y todo me da igual porque lo único que quiero hacer es salir de este tubo gritando y tirándome del pelo como una desquiciada.

Hay muy poco espacio aquí dentro, no es suficiente para mi enano y para mí, ¡no cabemos! Él se pega cada vez más contra mi pecho y siento que no puedo hacer nada por separarle de mí. No tengo claustrofobia en el metro ni en un ascensor, pero que me metan en un ataúd sonoro como este me resulta un poquito más laborioso a nivel de control mental. Cuando abro los ojos, veo solo una reja y un metal encima, estaría fenomenal si pudiera desmayarme a placer para dejar de ver, en definitiva, para dejar de estar. En este mismo momento, me doy cuenta de que no voy a salir nunca de aquí. Me encontrarán tiesa como la mojama, cual reina Nefertari sin ajuar funerario, más allá de estos curiosos calcetines de rayas que llevo hoy. Tengo un llamador en forma de pera sobre el regazo que me parece que será de tanta ayuda para que vengan a buscarme como si les llamara desde un Nokia 3110 o mandara un mensaje de socorro a través de silbo gomero, pero aun así lo presiono cuando noto el segundo ahogo grande. Con el primero me he esperado porque soy ansiosa, pero no me gusta molestar.

Noto que una mano me toca la pierna y me susurra palabras tranquilizadoras que no tienen ningún efecto sobre mí porque estoy metida en una lavadora. Como si el dónut tuviera altavoces dentro, oigo a continuación una voz más potente que me pregunta si estoy bien. Le respondo que no y me dice: «No te preocupes, ya terminamos». Entonces, se me cae una lágrima, triste como estoy, al ver lo poco que nos importa la asfixia ajena. Siento que me voy a morir, canto una, dos, tres canciones, pero el tiempo no pasa y nadie me avisa de que esto haya terminado, solo oigo a mi alrededor el ruido metálico del fin del mundo.

Un periodo indeterminado de tiempo después, que puede ir desde los diez minutos a las dos semanas, un enfermero me aprieta la mano y me dice las palabras mágicas: «Ya puedes levantarte».

Como aquel paralítico al que sanó Cristo, salgo por patas de allí, mareada por la hiperventilación y dándome ligeros choques con las paredes colindantes. Supongo que algo farfullo, algo relacionado con lo mal que lo he pasado ahí dentro, porque oigo decir al enfermero: «Pues hay gente que se queda dormida durante la prueba». ¿Perdona? Porque ahora mismo tengo una ansiedad nivel experto, pero es para pararme y espetarle en plena cara: «Vaya, ese no es mi caso, también hay enfermeros guapos en *Anatomía de Grey*, pero veo que tampoco es el suyo».

Mi ropa sigue en la sala donde la dejé, solo faltaría. Me la pongo y abro la puerta para salir al pasillo de radiología del hospital cuando me doy de bruces con Antón, que me estaba buscando. Me abrazo a su cuello como si fuera Superman y le ruego entre lágrimas que me compre unos Doritos en la máquina. Ahora mismo es el consuelo más a mano que tengo.

Cuando llegamos a casa, me siento laxa como esa hoja de lechuga que siempre queda olvidada en el fondo del cajón de las verduras y que nos mira desesperanzada al vernos coger un tomate tras otro. Siento que en el camino de vuelta me he deshinchado, que las fuerzas me han abandonado y con ellas toda mi solidez. Cuando tengo un pico de ansiedad muy agudo, siempre me pasa, lo que subo en minutos me cuesta horas bajarlo, y cuando los nervios desaparecen me dejan completamente exhausta. Tanta activación de mi sistema nervioso, tanta tensión muscular… Qué agotamiento, de verdad. Tan fatigada y somnolienta me siento que apenas puedo cenar, ni abrir el libro siquiera. Solo quiero dormir y poner en modo avión todos mis recursos mentales.

# 11

NOVENA SESIÓN

## Miranda

Si estuviera haciendo equilibrios sobre el ala de un avión a treinta mil pies de altura, o manejando un escalpelo en un quirófano habiendo estudiado yo diseño gráfico como indica ese diploma oficial y timbrado que no sé dónde andará, dudo que me sintiera más insegura y nerviosa que en un taller mecánico. Antón se ofreció ayer a llevar mi coche a pasar la ITV para que yo descansara de la resonancia, pero mi dignidad no se lo permitió. Yo sí, pero ella no, y siempre gana ella. Esta mañana muy temprano he conducido hasta el polígono más cercano a casa, temblorosa y repitiéndome *tupuedes* todo el rato, dudando de si sería capaz de controlar al enano y encontrar los intermitentes al mismo tiempo. En este caso, y sin que sirva de precedente, el miedo no es inventado. No es equiparable al terror de ayer, espero no ver pasar la vida ante mis ojos, pero tampoco podría decirse que me hallo calmada del todo. En todas las ocasiones en que he tenido que enfrentarme a un señor con mono azul y uñas brunas he sentido pavor a ser menospreciada o a no saber contestar a preguntas sobre algo que controlo bien,

porque ya me examiné y aprobé, como es conducir un coche. Da gloria verme aparcar, pregunten ustedes.

Recuerdo un día en que fui a buscar mi coche nuevo, con veintitantos años y acompañada por mi novio de entonces, y la felicidad que sentí de haberlo pagado yo sola y sin ayuda quedó empañada por mi balbuceo al decir mi DNI para iniciar los trámites de matriculación. Estábamos los tres sentados en aquel pequeño despacho, José Miguel, el pesado de las patillas y yo, y no fui capaz de sentirme orgullosa propietaria hasta que José Miguel me dijo: «¡Aquí tiene usted las llaves de su nuevo coche y cuatro alfombrillas de regalo que me ha autorizado mi jefe».

Conste que no quiero caer en el estereotipo de la aversión femenina a visitar los *pordentros* de un vehículo a motor, pero en mi caso así es. También hice en su día la Liga Fantástica marca de fútbol con puntuaciones de la Champions y soy capaz de eructar silabeando la expresión «abracadabra» mientras piso un suelo de bar asfaltado de serrín y cabezas de gambas, aptitudes y actitudes que podrían considerarse masculinas y que yo bordo sin hacer gala de ello. Si no se me pregunta al respecto.

El caso es que los talleres me tensionan. Y no es porque tenga fobia a los coches, como alguna terapia me diagnosticó en algún momento. Aunque me costó volver a conducir después del accidente, siempre he sentido cierto placer en la libertad que da. Entrar en un taller es distinto. En sus dominios siempre tengo la sensación —o certeza— de que se menosprecia mi intelecto y llenan los suelos de motas negras para que se me tiñan los dedos si llevo sandalias. Como si tuviera que pasar un examen, repaso mentalmente la altura máxima de gálibo que aprendí en los test, por si ese día me pasé con el tacón.

Hoy lucharé contra Israel, un rubio que roza el fenotipo irlandés y al que me habría gustado cruzarme hace veinte años, con menos mojigatería yo y menos kilómetros él. Lleva un pantalón de uniforme, que le queda prieto como si fuera a actuar esta noche en el Teatro Bolshói de Moscú, y una camisa a juego, lisa, impoluta, cual si hubiera pasado por plancha de madre. Una vez colocado el coche donde él me dice, trato de acatar sus órdenes sin pensar que, en otro contexto, mandaría yo. Las ruedas, aquí. Ponga las luces largas. Las cortas. Intermitentes. Espero que no me revise el maletero porque creo que llevo arena de playa del verano pasado y puede que también la nevera portátil. Nuestra relación va bien hasta que menciona las antiniebla. ¿Sí o qué? ¿Cómo dices? Risa floja. Mi coche no tiene luces antiniebla. Es un Volkswagen del pleistoceno que heredé de mi hermano Iván y que bastante tiene el pobre con tenerse en pie como para andar con modernidades. Se lo hago saber: «No tengo antinieblas delanteras». Al principio, me disculpo y le enseño las traseras (las luces), que sé dónde están. Pero ¿delanteras? No las he puesto en la vida, Israel, que vivo en una meseta. Reitera él su pregunta y reitero yo mi respuesta, esta vez un poco más airada, si cabe, con la cabeza por fuera de la ventanilla. ¡Que mi coche no tiene luces antiniebla delanteras, copón! Metida de nuevo en mi cubículo de conductora y con poca posibilidad de torsión gesticular, veo cómo se acerca a mí sin que me dé tiempo a peinarme. Mete medio cuerpo por mi ventanilla, presiona un botón ignoto para mí hasta este preciso instante, uno redondo entre los *warning* y otro parejo, mientras dice con voz amarilla: «Señorita, aquí están las luces antiniebla delanteras». Y se va por donde ha venido, dejando en el coche un olor a madera y tabaco y una sensación de haber vuelto a fracasar. ¿Señorita? Me siento un pelín ninguneada por lo acontecido, pero feliz de que no me haya llamado

«señora». Con tan poco nos conformamos. Mientras se aleja, le miro el culo, en un esfuerzo raquítico por que se sienta igual de humillado que yo, pero intuyo que no se da cuenta y que, si lo hiciera, le daría igual porque en cuestión de género todavía no jugamos en la misma liga, aunque el que ha marcado, firme cacha, sea él.

Con mi coche revisado y una nueva pegatina en el parabrisas que me exime de volver a pasar por este calvario hasta dentro de un año, cojo dirección al centro para ir a la oficina aprovechando la soledad de las calles en estas ambiguas horas que mezclan al borracho y al madrugador, como cantaba aquel. Aquel que de joven tenía el aire bohemio de la pendencia y al volverse añoso y escurrírsele la máscara ha dejado al aire a un señor flaco, inseguro y adicto al machismo y otras sustancias. Cuántas veces hemos tenido las mujeres ídolos masculinos en la adolescencia para llegar a la treintena y darnos cuenta de que eran, y probablemente hoy lo son con mayor poderío, *señoros* incapaces de renunciar a sus privilegios.

Cuando entro en la oficina, solo veo a Juanito, el encargado de limpieza y mantenimiento que lleva en la empresa más de diez años, antes de que yo entrara y de que la domótica y los muebles claros y caros desbancaran el dulce caos anterior. Le pido que no se vaya tan pronto y que se tome un café conmigo en el centro de la oficina, donde unos sofás en mitad de la planta esconden todo tipo de conversaciones laborales, alegres, cínicas, resentidas, solidarias, explosivas, porque todo se magnifica en el trabajo. Juanito bien podría llamarse don Juan, por edad y por porte, porque parece un enjuto caballero castellano embutido en una armadura rumbo a El Dorado. Supongo que el diminutivo se lo pusieron los jefes a modo de concesión amistosa que fijara una barrera en el trato. Una barrera unilateral, por supuesto, porque la confianza solo fluye en una dirección. En la misma que los comentarios jocosos sobre su

cabello excesivamente largo o que las palmadas en la espalda al interesarse por su fin de semana. Ese diminutivo coloca a Juan tres peldaños más abajo, algo innecesario porque si se le quiere distinguir en una sala llena de encorbatados basta localizar su sempiterno mono azul con el logo de su contrata en el pecho, al lado del de nuestra empresa, como una muestra de compromiso y fidelidad no siempre bien entendida.

Mientras las caras adormiladas de mis compañeros van llegando goteadas y sus cuerpos se dejan caer en las sillas como si acabaran de ascender el alto de Angliru, Juan y yo seguimos hablando de mi padre, del suyo, de su perro Telmo que murió hace unas semanas y del que todavía no podemos comentar mucho sin que a los dos se nos llenen los ojos de lágrimas, del último libro que hemos leído, de la última conversación hiriente de la que hemos escapado… Juan me recomendó hace días *Los asquerosos*, de Santiago Lorenzo, novela con la que he disfrutado hasta gritar basta y que a los dos nos hace sentir bastante sanos y con poder para reconocer que la sociedad está enferma. Después de soñar despiertos con el día en que podamos escondernos cada uno en un pueblo y dejar de tener contacto con el abominable mundo *normal*, nos despedimos y cada uno se va a su puesto de trabajo.

Recuerdo cómo lo conocí. Yo acababa de empezar en la empresa y solía dejarme los ojos hasta muy tarde pegados en la pantalla del ordenador, con la meticulosidad de quien en el periodo de prueba no puede permitirse meter siquiera la puntita de una pata en ningún sitio que no le corresponda. Juan a veces llegaba al anochecer, cuando todos se habían ido, y comenzaba a recogerlo todo lentamente. Un día, me vio haciendo pruebas con varias versiones en positivo, negativo, vertical y horizontal de un mismo logotipo y se paró a comentarlo conmigo. «¿Sabes quiénes crearon el primer

logo?», me preguntó. Yo le contesté que el primero registrado fue el triángulo rojo de la cerveza Bass y que su registro como marca fue todo un acontecimiento en la historia del diseño gráfico, o eso me habían enseñado. «Pero antes ha habido muchos», me dijo, y yo dejé el lápiz óptico y me paré largo rato a escuchar…

—Símbolos religiosos, marcas de cantero, los escudos de los caballeros. En lo que ni siquiera era España todavía, hubo un gran movimiento publicitario y sus efectos llegan hasta hoy. En el siglo xv, los Reyes Católicos pusieron en marcha una grandísima campaña de imagen a través de sus divisas heráldicas. Cuenta la leyenda que cada uno debía elegir un símbolo con la inicial del nombre del otro y así lo unirían para la posteridad… Para mí que les pudo más el ego que el amor, pero bueno. Fernando eligió el yugo, e Isabel, las flechas. Y así comenzaron una campaña, de esas que los modernos llamáis trescientos sesenta, que fijó su logotipo en frisos, armaduras, conventos…, y porque aún no existían las pegatinas, que si no… —Ambos reímos—. El caso es que fueron los primeros en difundir un relato de poder. Lo que ahora los comunicadores llamáis *storytelling* ya lo controlaban los de Castilla y Aragón hace seis siglos. Y, como en cuestión de modas todo vuelve, la Falange les copió el discurso porque el símbolo estaba libre, sin *copyright*, y así hasta nuestros días. Solo cambiaron la orientación de las flechas para quitarle humanismo y meterle su buena dosis de belicismo, que les gusta más.

Toda una clase de política, historia y marketing me dio Juan aquel día. Leyendo y escuchando ha aprendido más que mucha gente que conozco en seis años de carrera, TFG y máster.

Tras dos conversaciones telefónicas interminables, una videollamada y una reunión presencial, salgo a comer algo con los del equipo en el bar de pinchos de la esquina. Solo tengo media

hora y, como no quiero contarle a nadie no cercano mi cita con la terapia, a regañadientes me invento una excusa por la que me tengo que ir. Con lo fantasiosa que soy, me encantaría poder mentir e inventarme trocitos de vida a mi gusto. Nada para grandes alaracas, que conste. Solo un viaje, por ejemplo. Unos amigos con barco que me inviten en vacaciones, una escultura que haya creado y vendido a un vecino en poco más de un mes… No dejarían de ser retales literarios de la vida que me gustaría vivir, pero no puedo. Mi relación con la mentira es imposible desde que era una niña. Quizá mentí tanto y me hicieron sentir tan mal por ello que ahora el remordimiento posembuste, por mínimo que este sea, me deja noqueada varios días.

Hoy inventaré algo suave porque sé que, tratándose de ansiedad, el reconocimiento y la sinceridad plena en un ambiente laboral no es el camino. No quiero que se prejuzgue una merma de mis capacidades ni que mi ansiedad se vuelva el motivo desencadenante de malentendidos que se inician por incapacidades ajenas. Así que digo que tengo dentista. Algo muy aséptico y de cierto interés médico-científico. «¿Qué te van a hacer?», pregunta el cotilla de turno. «Revisión de la férula de descarga», digo sin mucha elaboración, anda que no habría podido decir que me iba a poner una joya en el incisivo central superior, como Rosalía, pues no, debo delatar los efectos de mi nerviosismo, aunque segundos antes estuviera planificando a conciencia cómo ocultarlo. «La debo de tener ya desgastadísima…». Eso, hija, tú sigue dando explicaciones. Para no terminar de hundirme en el barro, me meto corriendo en la boca un cuscurro de pan.

Llegar a las puertas verdes es para mí un verdadero alivio. Aquí ya me puedo quitar el bozal y dejar libre el discurso ansioso sin miedo a la incomprensión. Críticas puede que haya, pero son juicios

desde el conocimiento y estos suelen doler menos. Hoy quiero hablar ante el grupo y contar mi escueta historia, y tan convencida estoy de ello que hasta me veo capaz de bajarle a Darío la tapa del ordenador para que no se me adelante. Cuanto más lejos emocional o físicamente esté algo, más fácil es silenciarlo. Pasa con todo.

Espero sin escoger silla para mí a que todos se hayan sentado y veo cómo me miran y sonríen, sabiendo lo que vendrá a continuación. La dinámica ya está muy establecida y soy la única presente que falta por hablar.

—Adelante, Miranda —me dice Farah con una sonrisa.

—Ay, por fin, no sabéis las ganas que tenía de que llegara este día y a la vez el miedo que me producía acercarme a él… —comienzo a decir algo nerviosa—. Me siento un poco Andrés ahora mismo. A medida que cada uno de vosotros ha ido contando su vida, recuerdo haberme sentido más y más pequeñita porque no creía disponer de una condición extraordinaria como las vuestras que pudiera generarme esta ansiedad de la que todos intentamos desprendernos. Siempre he pensado que mi estado nervioso venía de la hipersensibilidad con que me enfrento a todo, algo que me ha hecho sentirme permeable e indefensa desde que recuerdo. También puede ser que influya el hecho de que tengo los reflejos defensivos muy acentuados, siempre me lo dicen en los reconocimientos médicos. Apenas se posa el martillito de la doctora en mi tendón rotuliano, mi pie sale disparado cual si tuviera yo pierna de *vedette*. Esta hiperreflexia no debe de ser muy preocupante, porque nunca he sido tratada, pero sí demuestra un constante

estado de alerta que, sinceramente, hace que viva agotada y angustiada.

»Estos días de terapia me han dado la posibilidad de recapacitar y ponerle nombre a muchas cosas. Ahora, en su caja y con su etiqueta correspondiente, son mucho más fáciles de asimilar. Así, he llegado a la conclusión de que yo también tengo una gran cantidad de subpoderes, como vosotros, facultades que van más allá de la capacidad humana, la que disfruta el resto de mortales, pero que, en vez de darnos alas, nos hacen pesados los pies. Mirad, he hecho una lista, de menor a mayor.

7. Predicción de desastres: por muy pequeño que sea, ninguno me pilla desprevenida; antes de que sucedan ya los imaginé todos con antelación. Solucionarlos es cosa de niños porque llevo meses preparada. Luego, con decir alto y claro «¡Ya os lo dije!», me sumo un punto a mi propio marcador.
6. Autohipervigilancia corporal: el día que me ingresen en un hospital, seré capaz de decirle al médico mi nivel de creatinina, leucocitos y colesterol en sangre sin necesidad de analítica previa. Observo con tal detenimiento mi cuerpo y sus reacciones que he conseguido sacarme la carrera de medicina sin abrir un solo libro. El MIR lo saqué preocupándome por la salud de los demás.
5. Maximización emocional inmediata: igual que Midas convertía en oro todo lo que tocaba, yo convierto en grande todo lo que pienso. Cualquier emoción chiquitita puede volverse gigantesca bajo el poder de mis ojos.

4. Telepatía psicótica: basta una mala mirada de otro ser humano para arruinarme el día. El escaneo al que posteriormente le someto me dirá por qué está enfadado y por qué yo soy la culpable de todos sus males.
3. Teletransportación en el tiempo: no me acuerdo de lo que comí ayer, pero sé perfectamente la ropa que llevaba Belén el primer día que nos colamos en el metro, allá por 1995. Recuerdo las risas de lo prohibido, el miedo a ingresar en la cárcel y la sensación de buena fortuna que me acompañó durante meses al saber que había hecho una nueva y buena amiga, con la misma desvergüenza que yo.
2. Salto de multiverso: las decisiones que no tomé siguen creando universos paralelos donde soy otras personas. Hoy en día, sigo siendo capaz de preocuparme por las pocas salidas laborales que tiene aquella carrera que finalmente no escogí.
1. Superintuición: un silencio en una conversación, un gesto a destiempo, una palabra colocada al azar…, para mí todo son pistas que me hacen encontrar en toda relación ese subtexto oculto. Es cierto que a veces no existe, pero, ay cuando lo encuentro.

»No recuerdo si ya nací con todos estos subpoderes o se fueron desarrollando poco a poco. Sé que hay un punto de inflexión en mi vida que hizo que se me descolocaran muchas figuritas por dentro. Intuyo que ese fue el germen. Acababa de sacarme el carnet de conducir y mi padre me acompañó a dar

una vuelta por la sierra porque las clases prácticas de mi autoescuela nunca incluyeron conducción por esas carreteras comarcales, tan estrechas como arañazos, que te dejan sin respiración al cruzarte con otro coche. Pasamos un día magnífico, comimos chuletas de cordero y patatas fritas en un pequeño pueblecito de montaña y, sobre las cinco de la tarde, decidimos volver a casa. A partir de ese momento, todo es un poco borroso, supongo que en su día llené los huecos de información que me faltaba con un gran sentimiento de culpa y, al trabajarlo durante años en terapia y desaparecer la culpabilidad, los huecos se han quedado vacíos.

»Era un ceda el paso que debía haber sido un stop por la poca visibilidad que había. Un coche salió de la nada y nos embistió por el lateral derecho aplastando las piernas de mi padre entre un amasijo de carrocería y desplazando nuestro coche varios metros. Un árbol nos frenó y yo salí despedida por el parabrisas. El otro coche no paró a socorrernos. Tuvimos que esperar varios minutos sobre el asfalto hasta que pasó un matrimonio mayor y diligente que organizó a la ambulancia y la policía. Aún recuerdo el olor a asfalto mojado que entró por mi nariz durante todo el tiempo en que no pude moverme del suelo y el sabor de la gravilla que me quemó la boca, la cara y el cuero cabelludo. Excepto esas pequeñas lesiones externas y alguna interna en forma de costilla aplastada, yo no tuve muchos síntomas más, así que después de varias pruebas en el hospital me dieron el alta. Mi padre, en cambio, nunca ha logrado superar la lesión medular causada por el accidente. Durante años se sometió a varias operaciones para

descomprimir la médula espinal o estabilizar la columna vertebral, con escasos resultados. Lo llaman «lesión incompleta», porque le ha quedado alguna función sensorial por debajo del nivel del traumatismo, pero nunca ha podido volver a andar.

»A partir de ese día, ambos quedamos en una silla de ruedas: él física y yo emocional. Aunque nunca se me culpó de lo ocurrido y quedó demostrado que el coche que nos embistió circulaba a mayor velocidad de la permitida, no puedo olvidar que fue mi pie derecho el que frenó aquel coche y también el que aceleró. Llevo más de veinte años maldiciéndolo, mirándolo y preguntándome por qué me sirve para seguir adelante, pero no para volver atrás. Si pudiera hacerlo, todo sería diferente. Mi padre habría podido seguir jugando al tenis, habría ascendido aún más en el despacho y no se habría sentido vacío gran parte de su vida. Mis hermanos le habrían seguido viendo como el gigante que es y mi madre no habría volcado sobre él toda su necesidad de velar por alguien. Mi padre siempre ha sido el tronco que sostiene a mi familia, pero desde el accidente no podemos mirarle sin sentir un íntimo deseo de llorar. Y me siento responsable por ello.

»Podría estresar los puntos negativos del resto de mi vida, pero lo cierto es que no los hay. En incontables ocasiones, me descubro llorando en el coche y preguntándome por qué, si todo me va razonablemente bien. Me siento querida, valorada y acompañada; no soy rica, pero puedo permitirme unas vacaciones, de momento estoy sana…, pero nada vale cuando el camión de la tristeza bascula su volquete con un movimiento

hidráulico y vuelca toneladas de mierda sobre mis hombros. Desde el fondo del montón, me asusto por la violencia del movimiento y por la incapacidad para asumir de súbito semejante chaparrón. Otras veces, en cambio, una chispa de genuina felicidad me asalta en pleno supermercado, en la cola del cine o volviendo a casa dando un paseo después de algún recado. En ese mismo instante, todo está en su sitio, siento felicidad por lo que sea que vaya a hacer en unas horas y por lo afortunada que soy, sin pararme a enumerar motivos. Me maravilla estar viva y ser independiente. Me maravilla haber sido capaz de cuidar de mí hasta la edad adulta y de ver en el espejo a una mujer emocional, inteligente y capaz de funcionar sin el empuje de otros. Como veis, estoy siempre subiendo y bajando en los vagones de mi propia montaña ilusa…

—De ilusa nada —me anima Olga desde la silla más alejada—, me parece que tienes las cosas muy claras y que, aunque a veces te sientas un papelajo que da tumbos empujado por el viento, te conoces mejor que la mayoría de los que estamos aquí.

—Gracias, nunca lo había visto así, ni siquiera lo de «papelajo». —Me río.

—Un trauma en toda regla, Miranda —me diagnostica Ginés—, lo tuyo es un trauma en toda regla. De manual, vamos. Ese terrible accidente te ha dejado en un estado de estrés postraumático mal resuelto, quizá.

—Me costó mucho resolverlo, no creas, y siento que lo tengo más que masticado y deglutido, pero a veces viene una ligera arcada desde no sé dónde que me devuelve la amargura de una época. Todos tenemos que lidiar con cosas así.

—Absolutamente todos, Miranda. —Casandra, desde la silla de al lado, pone sus manos sobre las mías—. Yo no soy la causante de la enfermedad de mi madre, porque ya la sufría de una forma latente antes de nacer yo, pero me siento igual de responsable. A menudo me pregunto en sueños adónde fue la maleta de mi madre, esa que nunca hizo, la que nunca cerró, ni facturó ni arrastró hasta un vagón a punto de ponerse en marcha. En esa maleta estoy yo, siguiendo a una mujer que siempre quiso vivir lejos de mí y de su destino.

—Eso es bonito, Casandra —dice Farah—, deberías escribirlo.

—No, no —contesta ella con algo de pasmo—, no me vayan a entrar ganas de releerlo.

—Y que el ser humano siempre termine recurriendo a sus padres para volcar rencores y temas pendientes… —filosofa Andrés con la mirada perdida—, no sé qué será de mis dos hijos, van a tener exceso de figuras contra las que rebelarse.

—Y también a las que admirar —le responde Darío—. ¿Me imaginas a mí asistiendo a un parto, a un primer día de colegio o una graduación universitaria desde esta pantalla?

—Hombre —le contesta Mariló todavía feliz de entenderle—, cuando llegue ese momento quizá la IA haya dado paso a los hologramas.

—O quizá salgas de casa como si nada —pronostico yo.

—Veo más factible lo de usar algún tipo de láser para crear una imagen de mí mismo en 3D.

—Darío, no digas chorradas.

—Que sí, Ginés, que cada día estoy más convencido de que nunca saldré de esta casa.

—Oye, bien visto, puede que seas el que más viaja de todos.

—Gracias por los ánimos, Farah.

—Qué viaje ni viaje —continúa Ginés adoptando papel y pose de abuelo—. Saldrás de esa casa y vivirás en otras muchas porque te queda toda la vida por delante. El hogar es algo vivo, como una maceta, no un ataúd. No termines como yo, chaval, no te pudras en vida.

Tras la sesión, salimos todos algo más hermanados que el resto de los días, al menos esa es mi impresión. Después, durante horas, me cuelgo de una idea: la inmensa capacidad de emocionar y transformar que tiene el ejemplo. Para el que lo ofrece y para quien se ve proyectado en él. Información veraz y de primera mano de alguien que en ese momento te quiere bien. Quizá en contra de lo que dice el refrán, sí sea posible escarmentar en cabeza ajena y evitarnos así una innecesaria autolesión.

# 12

## EL RETIRO

No me puedo creer que lleve sin viajar desde el pasado verano y que en un solo mes vaya a salir de casa dos fines de semana seguidos. Tras el retiro conyugal y sorpresivo que nos marcamos Antón y yo el finde pasado, este me toca disfrutar de forma obligada de un regalo sin posibilidad de devolución. Porque cuando tus hermanos te regalan un retiro de dos días es porque en algún momento creen que has tocado fondo. Puede que fuera en aquella comida de domingo donde se te fue la ironía hacia veredas insospechadas, aquel pequeño brote de discusión que pudo ser neutralizado a tiempo y sin embargo terminó contagiando de ira a todos los presentes, o los silencios de esas tardes entre semana en las que no podías cogerles el teléfono porque apenas podías respirar. Ellos lo saben todo, y menos mal que están ahí.

Cuando Iván me acercó el sobre con una cartulina dentro, supuse que era una invitación para una boda o uno de esos «regalos de experiencias» que tanta rabia me dan. «Si quieres que viva algo, vívelo conmigo, hermano —estuve a punto de decirle—, pero no me lo sueltes y me dejes sola para que haga con ello algo que a ti te haga sentir bien. No me regales una arcilla desnuda y pretendas que te devuelva un jarrón, porque sabes que no sé».

El bono para un fin de semana de retiro espiritual ha estado sobre la mesa de mi escritorio en casa durante meses, un regalo de Reyes que nunca sabré si fue su última opción de la lista de posibles o la primera mía en la obligación de aceptables. De esas cosas que aplazas y aplazas hasta que te das cuenta de que de verdad son un regalo.

Salgo de casa a regañadientes, animada solo por unas limitadas ganas de aparcar la rutina para ver qué se cuece fuera, en otras lindes, y el empuje de un Antón que siempre quiere verme volar. «Trabajo todo el fin de semana, cariño, organicé el calendario hace meses sabiendo que este finde era tuyo, no puedes echarte atrás».

No puedes ni imaginar las ganas que tengo de echarme atrás, Antón, pero son demasiadas voces animándome, la tuya y las de mi familia, que intuyo sigue creyendo que necesito más respiros de los que tengo. Por eso acepto, hago una maleta mínima y me voy sin saber muy bien adónde.

El camino hasta Artosilla, el pueblo del prepirineo oscense donde tendrá lugar el dichoso retiro, no es excesivo desde casa, pero rebasa de sobra esas dos horas de coche en las que irremediablemente me duermo al volante. Puedo conducir seis meses sin parar dentro de una ciudad, callejuelas en primera, tironcito y segunda para entrar en la rotonda, pero si me enfrento a dos horas por autopista se me cierran los ojos, qué le voy a hacer. Esas rectas infinitas, esas curvas que no lo parecen, campos a ambos lados, ¿es trigo o es cebada? Paso rectas, paso curvas, una pequeña falla, unos conos de obras, un camión lento, un Audi hiperventilado, todo me pasa por los lados. Y yo sigo conduciendo. No hay opción de ser copiloto y relajarse viendo el paisaje y comiendo ganchitos. Así que sigo, tiro adelante sin cuestionarme la vuelta atrás, como tantas otras veces.

Artosilla es una antigua aldea perteneciente al gobierno de Aragón que, después de más de dos décadas abandonada y desfigurada por el olvido, fue cedida a una asociación bajo el compromiso de reconstruir la comunidad y repoblarla. Años de bioconstrucción y agricultura ecológica han hecho de ella un pueblo de cuento, una ecoaldea donde la vida puede ser un poco más simple y más sostenible. Cuando llego, me sorprendo por las pocas casas que hay. No es que sea una aldea, pienso, esto es más pequeño que Whittier, ese pueblo de Alaska donde toda su población vive en un único edificio de catorce pisos llamado Begich Towers, que alberga dentro viviendas mezcladas con servicios, comercios y oficinas. Lo vi ayer en un documental de La2.

La aldea tiene solo dos calles y una está ocupada por cinco cabras haciendo de vientre, así que escojo la otra, la que desemboca en una iglesia en ruinas, y dejo el coche en un sitio donde apenas molesta ni desentona con el paisaje. Entonces llamo a Carmen, la mujer con la que he hablado estos días para organizar mi llegada. «Solo necesitas traer una cosa —me dijo—: ganas de desconectar». Como si pudiera librarme de ellas en algún momento, le contesté.

Carmen me pide que coja mis cosas y vaya hacia la casa que tiene un gran portalón y doble chimenea. No me cuesta mucho encontrarla porque en total cuento solo seis casas, y dos de ellas aún no tienen tejado. Bajo las dovelas del portalón esperan otros tres peregrinos vitales como yo, supongo que apuntados también al retiro. Sonrientes y llenos de logos Quechua, me saludan animosos como queriendo amistar espíritus antes de comenzar. Y yo no puedo, de verdad, es que ya no me queda sitio dentro, no puedo meterme de lleno en otro grupo cuyas historias terminen por importarme y al que dentro de unas horas sea posible que empiece a querer. Me dicen sus nombres, pero no los retengo adrede. Me siento como si

estuviera engañando a mis ansiosos amigos por unos recién llegados ansiosos rurales. En total somos diez y nos dividen en cinco habitaciones dobles. Ignoro el criterio para el reparto de camas, pero no me quejo porque me ha tocado con una mujer muy dulce, bajita, callada y sonriente, que intuyo no me dará grandes problemas de convivencia. Por la noche ya he cambiado de opinión, porque esta muñeca ronca como un estibador gaditano tras una noche loca de jerez y bulerías.

Por la mañana nos despiertan al alba. Estiramos en una pequeña pradera que la casa tiene en la parte de atrás. Cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, espalda, hombros y brazos, todos listos para lo que sea que esté por venir. Y lo que viene es un círculo. Oh, no, otro círculo. Como ayer algunos llegaron tarde y no dio tiempo a las presentaciones, hoy nos animan a movernos en rueda y hablar entre nosotros para romper el hielo. El flujo de la órbita va cambiando y deshaciéndose y así todos terminamos presentándonos. Me siento como si estuviera en la cola del Zara y tuviera que volver sobre mis pasos, arrepentida, para coger una falda larga que dejé atrás. Caminamos y volvemos sobre nuestros pasos una y otra vez, como si no nos decidiéramos ninguno a comprar finalmente la dichosa falda. Al final, el círculo se rompe porque alguno de mis compañeros, alguien listo o hambriento, ve que están poniendo el desayuno en una larga mesa al aire libre y se desmiembra del grupo como el que deshace una conga. Hoy, justo hoy en que daría la vida por tres cruasanes rellenos de crema pastelera, solo veo ante mis ojos zumo de calabaza, tofu, yogur de soja, uvas y nueces. Que muy rico todo, pero, por favor, denme cualquier cosa con migas, así podré dejarlas sobre el mantel como prueba irrefutable de que he ingerido algo.

A continuación, el *pranayama* me da una hora de verdadera paz mental y la posibilidad de aprender a respirar por diferentes fosas nasales, ahora una, ahora otra, jamás pensé que fuese posible. La respiración refrescante produce sonidos sibilantes y ciertas risas cuando enrollamos la lengua y respiramos a través de ella. Parecemos niños trabajando la psicomotricidad y, en realidad, puede que lo seamos, porque yo antes de venir tenía la absurda costumbre de respirar a la vez por los dos agujeros de la nariz y aquí me he enterado de que otro mundo es posible.

Después, llega el movimiento consciente y los estiramientos con música, que me dan una vergüenza manifiesta al principio, pero que acabo por incorporar a mí con una facilidad pasmosa. Parece que he nacido haciendo esto, estirándome al ritmo de una música suave y visualizando cómo se alarga cada una de mis fibras. Lo que viene a continuación ya no me gusta tanto. En la dinámica de grupo nos proponen soltar lastre, perdonar y agradecer, contando algo que nos libere. No soy capaz de sumergirme de nuevo en vidas y problemas ajenos, así que me disculpo por no compartir mi caso y cierro los oídos cuando los demás cuentan los suyos. Sí, soy capaz, curiosamente soy capaz, puedo respirar de repente por la fosa nasal elegida y también cerrar mis oídos para no llenarme de más vidas extrañas.

Tras la comida, ecológica también, pero más rica y menos frugal que el desayuno, pasamos a la meditación profunda para alcanzar un estado transpersonal, lo que propicia que yo me duerma sobre la colchoneta porque mi compañera de habitación hoy no me ha dejado pegar ojo. Cuando despierto, Carmen nos ha dejado un folio al lado de cada uno para que pintemos algo que nos haya sugerido el estado alcanzado; podría fingir una explosión pictórica de mi yo en forma de llama dentro de una cueva, pero prefiero no

proponerme como voluntaria en el círculo de compartir y así no tener que mentir a nadie. Tengo la sensación de que mi puerta está medio abierta, que no dejo que este retiro me entre del todo.

El baño de bosque que llega a continuación me apetece sobremanera. Conectar con la naturaleza y caminar en silencio siempre me ha parecido un planazo, sea cuál sea el nivel nervioso que rebajar. Porque, lejos del misticismo de las modas japonesas, el bosque oxigena; el sonido de las ramas, el crujir de las hojas y la luz que se deshace entre las sombras son de las medicinas más poderosas que hay. Mi abuelo Aitor no era sintoísta, era navarro y leñador, y nos llevaba al bosque de pequeños para invitarnos a escuchar, para enraizarnos y para sanar. De pequeños lo disfrutamos y de mayores lo entendimos, cuando ya no podíamos pasear de su mano entre abetos y hayas.

El fin de semana termina con una explosión de biodanza el domingo por la mañana. Carmen nos avisa de que, si se lo permitimos, la música nos llevará por diferentes estados, que practicar el baile libre nos hará liberar el cuerpo y la mente y nos borrará las cadenas de la vergüenza. Al principio soy bastante reticente a eso de liberarme delante de todos y saltar y soltar mis miembros superiores e inferiores, que se han vuelto de chicle, pero, dado que es el último día, lo doy todo como si fuera la anfitriona de esta *rave.*

Antes de meterme en el coche para volver a casa, abrazo a Carmen con cariño porque he visto todo el trabajo y el amor que ha puesto en cada detalle. Si a alguno no nos ha calado es porque aún llevamos el chubasquero puesto. De mis compañeros me despido con un saludo amistoso pero distante, creo que hago bien no llevándomelos conmigo a casa, seríamos muchos en el coche.

Durante el viaje como gusanitos y me refresco la cara con spray de azahar para no quedarme dormida al volante. Vuelvo tan relajada que sopeso beberme un Energizer para compensar, sería tan absurdo y tan propia de mí esa contradicción…

A lo largo de los trescientos kilómetros restantes, David, Begoña, Paco, Yago, Alejandro, Sonia, Jota, Bielka y Luci me van recordando que las risas contagiosas, el espíritu explorador e infantil, los abrazos no solicitados, la espontaneidad, la superación en las caminatas, la cercanía y los chistes malos, aun por pocos días, son capaces de curar como un tratamiento de choque. Y que la buena gente siempre te acompaña, aunque tú te empeñes en no recordar sus caras ni sus nombres.

Esta añoranza de conocidos recientes me lleva a repasar durante el viaje mi tremenda capacidad de apego. De niña tapaba a mis muñecos al irme a dormir con la ropa que me quitaba antes de ponerme el pijama. Una bata en las piernas, dos calcetines en sus bracitos, mi cinta de pelo en sus ojos para que no les despertara la luz… Nadie consideró necesario llevarme al médico porque no dejó de ser un tierno juego hasta que con más de veinte años mi familia descubrió que le ponía nombre a los bolis. El estuche era una casa y dentro vivía gente. ¿Qué podía hacer yo sino darles una filiación y un nombre propio que los representara en el mundo más allá de su nombre de cosa?

A lo largo de mi vida, la costumbre ha ido en aumento. Al tender la ropa después de lavarla, separo los calcetines en diferentes cuerdas del tendal para que tengan un momento de respiro en su relación de pareja y se desahoguen hablando con otras prendas. Cuando recojo la ropa seca, les digo mentalmente: «Ya estáis juntitos, por favor, no discutáis». En más de una ocasión, he vuelto a casa con un clínex usado guardado en el bolsillo para tirarlo en la

basura de su propio hogar, no en una papelera cualquiera en una calle sin nombre. ¿A quién le gustaría morir lejos de los suyos?

El temor a despedirme hace que tenga los cajones de casa rebosantes de añosos recuerdos. Cruces de cuando no sabía qué significaban, mecheros de cuando no fumaba, pulseras tejidas y regaladas que guardan en cada hilo frases no pronunciadas. Si en cada casa hay un cajón en la cocina con desechos que no caben en ningún otro sitio —cables, pilas, llaveros, cordones—, en la mía abundan los espacios —bolsos, platillos, hojas de libros— donde te asaltan retales de otras horas en las que sí tenían sentido. Quizá la carcasa esté mustia, pero dentro aún albergan un trocito de vida. Y no seré yo quien la extinga.

Igual que esta piña chata y de tamaño mini que llevo en el salpicadero del coche porque me recuerda a una rosa de madera, mis recientes ansiosos rurales me acompañarán durante bastantes más kilómetros y vida de los que necesito hoy para llegar a casa.

# 13

DÉCIMA SESIÓN

## Darío

Nada más levantarme, de nuevo y por fin en casa, y al reconocer la luz de cada día filtrarse por las ventanas, me afianzo en la idea de que quiero que esta casa nos sobreviva. Antón y yo la elegimos con mimo, la decoramos a medias —él aceptó mis cuadros pop y yo sus tapetes de ganchillo bajo las macetas— y sufrimos aún hoy graves empellones mensuales para poder pagarla, reduciendo gastos y hasta plataformas digitales los meses en que vienen mal dadas. Muchas veces pienso que este ático siempre ha estado lejos de nuestras posibilidades, pero todo merece la pena al entrar y ver su luz. Quizá seamos carne de vivir en un tercero sin ascensor si no queremos renunciar a vivir en el centro, pero, llámennos osados, un día nos decidimos a probar. A ver qué pasaba si mirábamos un poco más lejos de lo que estaba a nuestro alcance y nos poníamos de puntillas para llegar al estante de arriba. Y de puntillas seguimos, con gran desgaste en sóleos y gemelos, pero sonriendo cada vez que nos sentamos en la terraza a desayunar.

Desde aquí se ve la ciudad entera, los tejados añosos que nos rodean, en el centro, y al fondo los edificios acristalados de las

afueras, como invasores que se acercan dándonos las largas. El perímetro *terracil* encalado en blanco está sembrado de macetas de todos los tamaños y colores que un Antón dedicado cuida con esmero todos los días del año. Tenemos un pequeño olivo que nos da seis u ocho aceitunas por cosecha, un granado que llegó embalado y pelado y ahora luce frondoso y un kumquat o naranjo de la China que nos regaló su madre. Como tres grandes rascacielos, ellos controlan el perímetro; a ras de suelo, orquídeas, gerberas, una amplia variedad de crasas y enredaderas, hierbabuena para los mojitos y un pequeño laurel con el que aún no nos hemos atrevido a cocinar.

Como Antón es pajarero, ya lo saben ustedes, y gusta de esparcir generoso granos de alpiste y pipas para todos, tenemos el poyete cagado la mayor parte del año. Estamos orgullosos de ser el spa de estos pájaros en mitad de la ciudad, pero un poquito más de higiene tampoco estaría de más, queridas aves. También recibimos la visita de hormigas, sobre todo en verano, que ya conocen la puerta de entrada y se pasean hasta la cocina como descocadas invitadas en busca de un tentempié dulzón. Qué bonito es el ecosistema terrestre, pero qué trabajera da, porque ser la cúspide de la cadena trófica es una gran responsabilidad y siempre te toca barrer las hojas. Eso pensamos cuando de noche nos asomamos a nuestros dominios. Con un par de botellines en la mesa y las nalgas acomodadas en el pendulante tergal de las tumbonas, admiramos a los vitorinos que comen mosquitos frente a los faroles de la pared. Los vitorinos son salamanquesas o gecos que conviven con nosotros de forma nocturna, pernoctan y luego desaparecen, como si fueran adolescentes a nuestro cargo. Llevo años pensando que vitorino era el nombre común de su especie, porque así los nombran en mi familia política desde que los conozco, hasta que un día mi suegra

me dijo que en su casa los llamaban así porque era el nombre del sereno que durante años cuidó de su portal cuando era niña. Con razón la gente me mira raro cuando les digo que tengo vitorinos en casa…, quizá sigan pensando que me refiero a toros de lidia y por eso aún hay quien no ha aceptado nuestra invitación para cenar.

Cómo es de puñetera la vida a veces o, más bien, cómo nos empeñamos nosotros mismos en *empuñeterizárnosla* sin darnos cuenta. Del mismo modo que hace un mes sufría por tener que empezar una terapia a la que me veía obligada a asistir y me ofrecía pocas posibilidades de escape, hoy sufro porque debo dejarla, porque se cumple la sesión número diez, porque después de hoy ya no volveré más. Ni a traspasar esas puertas verdes ni a sentarme en corro para sentirme como una párvula que por primera vez tiene que socializar. Llevo desde ayer dándole vueltas, ideando locas formas de estirar el tiempo para que el momento presente no se acabe jamás. Es la historia de mi vida: cuando algo me gusta, me gusta con devoción, con veneración casi infantil, tanto que, si no echo las riendas, suelo llegar a dudar de cómo podré seguir adelante sin ello. En general, no lo considero una virtud, me ha dado más disgustos que alegrías, lo vivo más como ese lunar feo que llevas viéndote en la nariz desde niña. No te embellece, pero irremediablemente forma parte de ti.

Desde ayer ando por casa cabizbaja, con cara cetrina, así como de precólico biliar, mustia hasta la náusea. Si el suelo de casa estuviera lleno de arena, me habría pasado el día moviendo los granitos con los pies y dibujando círculos, absorta en mi propia pena y sin un mar enfrente sobre el que poder desaguar. A las tres de la tarde comenzará la última sesión y ya no volveré a verlos. Quizá podamos abrir un grupo de WhatsApp para mantener el contacto o seguirnos en redes sociales para no dejar de vernos el pelo, pero

imagino que no será igual. Las probabilidades de que la vida nos vuelva a juntar más allá de esa sala y de la batuta de Farah son prácticamente nulas.

Al empujar las puertas verdes, veo que están todas las luces apagadas y las persianas bajadas, ni un alma hay dentro. El ordenador de Farah que guarda a Darío en su interior no está sobre la mesa ni las sillas dibujan esa rueda poco exacta a la que decidimos llamar corro. «¿Hola?», pregunto al aire como si él pudiera sacarme de dudas. Miro el móvil, no tengo mensajes; salgo al pasillo, no veo a nadie a quien preguntar. Se me ocurre ir a la ventanilla de la entrada, donde aquella mojama hecha señora administrativa me dio indicaciones el primer día. Sigue en su puesto y, al preguntarle por qué la sala de terapia está vacía, me contesta con un seco: «¿No te han avisado?».

Entonces vuelvo a notar esos cristalitos que se me hacen añicos por dentro cuando algo se me descoloca por fuera. Imagino que han querido terminar antes de tiempo y no han podido localizarme, imagino que la despedida precipitada del jueves pasado ha resultado ser la definitiva, imagino que todo se ha acabado ya y me hago dócilmente a la idea, sujetando con firmeza a mi enano de la mano antes de que decida subírseme al pecho. La enjuta administrativa debe de notar mi cara de pasmo porque se apresura a decir: «Han cambiado de sala porque era la única que había libre para que pudierais usarla en el día extra». Día extra, pienso mientras me dice que la sala está al final del pasillo a la izquierda, tras otras puertas verdes. Día extra, me repito mientras vuelvo sobre mis pasos para entrar en la nueva habitación.

—¿Día extra? —digo nada más entrar, viendo a todos sentados en dos inmensos sofás colocados uno frente al otro—. ¿Y esta nueva ubicación?

—¿Has visto, Miranda? —dice Mariló—. Nos han hecho un *angrey.*

—Un *upgrade* —le contesta Darío para que ella pueda verlo escrito.

—¡Eso! —Mariló sigue jubilosa—. Nos han subido de categoría, nos han puesto sofás y nos han dado un día más. La última sesión será el próximo jueves.

—¡Pero eso es genial! —Lo digo porque de verdad lo creo.

—Eras la única que quedaba por reaccionar a la noticia y me alegro de que pienses igual que tus compañeros —dice Farah mientras me ofrece sitio en uno de los sofás, el de cuero marrón, algo desgastado por el uso y por el sol.

—Yo tenía pensado volver a casa ya esta tarde —apunta Ginés sin un ápice de pena desde el otro sofá, el gris de loneta que parece más nuevo—, pero no tengo ningún problema en aplazar mi llegada al pueblo dos o tres días. Me espera más gente aquí que allí.

—A ver —explica Farah—, no ha sido un *upgrade* como tal, no nos han subido a un nivel superior de confort, solo nos han concedido un día más para poder debatir los resultados de las diez sesiones tras la charla de hoy, que, por eliminación, corresponde a Darío. Como su intervención no estaba contemplada cuando hicimos la programación inicial, hemos tenido que actualizar el calendario. Los sofás de esta sala no son un premio, que conste, solo es el ambiente que está reservado para terapias con niños o con parejas.

—Niños somos —ríe Andrés.

—Más quisiéramos —le sigue Olga.

—No has vuelto a irte, Olga, qué bien —le digo—, acabo de darme cuenta.

—Dónde iba a estar mejor. —Vuelve a sonreír.

—Qué maravilla poder tener un día más, Farah —interviene Casandra—, llevaba algunos días preocupada por la idea de ponerle

fin a esto.

—Yo ando preocupado por lo mismo, bueno, los tres lo estamos, porque ninguno queremos dejar de veros.

—Qué bonito, Andrés.

—Cómo me alegro de que puedas entenderme, Mariló.

—A ver, por favor, basta ya de dulzor o me va a dar un shock hiperglucémico que me va a dejar en coma, parecemos *La aldea del arce.* —Ríe a carcajadas la silueta de Darío desde el ordenador.

Todos reímos. La vida nos sonríe. Tenemos un día más.

—Pero ¿cómo conoces tú esa serie? —le pregunta Ginés—. Mi hija la veía en los ochenta, pero tú eres bastante más joven.

—No olvides que desde el ordenador también puedo viajar en el tiempo, amigo.

—No, si al final va a resultar que eres el que más vida tiene.

—No lo dudes.

—Anda ya —le corta Ginés, burlón—. Y empieza ya a contarnos, que se nos va a ir el tiempo.

—¡Ese Ginés mirando *palante* y no *patrás*! —aplaude Andrés.

Todos volvemos a reírnos. La vida nos sigue sonriendo. Seguimos teniendo un día más.

Desde la pantalla, Darío comienza a hablar. Es extraño, porque parece que estamos viendo un telediario. Como la app que él mismo instaló genera automáticamente subtítulos para Mariló, parece que asistimos a la intervención de cualquier mandatario de la ONU.

—Quizá sería poético, quizá algo falso, deciros que os conozco como si os hubiera tocado y respirado en el último mes, pero así lo siento —comienza Darío, sosegado—. Mi vehículo para aproximarme al mundo ha sido una pantalla de ordenador desde hace mucho tiempo y he terminado sintiéndome muy cómodo

así. Imagino que, al igual que los monos bajaron de los árboles para buscar alimento y agua y socializar entre ellos, yo he terminado encaramándome a un ordenador y balanceándome sobre las ramas de internet, volviendo a una vida lejana y arbórea para poder sobrevivir. Porque entre vosotros me asfixiaba.

»No nací aquí dentro, obviamente, sería un buen chiste para denominar a los "nativos digitales"… Viví mi infancia y juventud en la calle, rodeado de personas que me hacían mal sin pretenderlo. No, no penséis que sufrí *bullying* en el colegio o *mobbing* en el trabajo o cualquier otro anglicismo que resuma el terror que sientes al enfrentarte a un igual que te hace sentir inferior. En el fondo, siempre supe que, rodeado de paredes y sin necesidad de mirar lejos, me encontraba mejor, solo que tardé en ponerlo en práctica.

»Tuve y tengo unos padres entregados, unidos y enterados de lo que me pasaba, pero les he dado pocas oportunidades para ayudarme. Conscientemente, ojo. Sé lo que les he hecho sufrir, pero dudo que supieran cuánto sufría yo en la otra orilla. Sé que no poder ayudarme agravaba su angustia, porque me lo decían constantemente, pero yo no podía lidiar a la vez con el dolor de tantos.

»Podría decir que todo empezó estudiando una carrera que nunca quise hacer y relacionándome con gente con la que nunca tuve nada que ver; pero no lo diré, porque lo acepté siempre como un regalo que la vida me ofrecía sin cuestionarme si yo lo quería o no. Mis padres jamás me dijeron que estudiar fuera algo que a ellos les costara un importante esfuerzo económico,

aunque de hecho así era, así que lo asumí como algo propio de mi crecimiento que también les correspondía a ellos decidir.

»Crecí en un barrio humilde de la periferia de Madrid, hasta que mis padres tuvieron dinero para mudarnos a un barrio menos humilde de la periferia de Guadalajara, donde aún viven hoy en día. Allí me acostumbré a hablar con amigos y primos a distancia y a hacerles creer que todo, absolutamente todo, me iba siempre bien. A través de una pantalla, en media hora de charla al día, es fácil inventarse una historia feliz. Cuando apagaba la cámara, mi vida empezaba. Y no siempre lo hacía de buena forma. Mientras una parte de mí se quejaba por haber perdido el soporte de familia y amigos que antes me sustentaba, otra se alegraba de no tener control. Mis padres trabajaban todo el día y solo nos veíamos a la hora de cenar. Como cuando entras y sales de un salón donde está encendida la chimenea, a veces sentía calor de hogar y a veces no. Cuando empecé a estudiar la carrera en Madrid, la cosa empeoró porque ya apenas nos veíamos. También con ellos aprendí a falsear mi estado de ánimo porque básicamente nos comunicábamos por teléfono. Teniendo en cuenta las finas líneas que nos unían, no es extraño que me marchara de Erasmus a Oslo y tardara casi siete años en volver. Apenas sentí la lejanía.

»Tener menos de treinta años y absoluta disponibilidad para viajar es algo que a las empresas les pone bastante, así que cuando empecé a buscar mi primer trabajo aproveché todos los beneficios que me daba mi poco apego al hogar. Barcelona primero, París después. Leicester, Manchester, Bangalore, Nairobi, Washington… Cada vez que iniciaba un proyecto nuevo

en la consultora donde empecé a trabajar, me sentía como en un programa de la tele donde te dan puntos para viajar a esa ciudad que siempre has querido conocer. El único inconveniente era que nunca me preguntaban.

»Quedaría bien decir que hacer maletas era mi vida, pero en realidad ni siquiera lo pensaba. Era lo que hacía y amoldarme se me daba bien. Me mandaban a proyectos donde era útil y me cuestionaba poco más. Doblaba, empaquetaba y reunía en un solo neceser cuanto necesitaba. Me encantaría deciros que, en algún momento, algo me rompió. Después de escucharos, creo que en todos vosotros hubo un punto de inflexión, una especie de chasquido que yo nunca sentí, aunque estoy convencido de que algo pasó. El año pasado, por estas fechas, volví de Estados Unidos como aquel papa que besaba el suelo que pisaba al bajarse del avión. Llegué tan lleno de escalas, maletas, hoteles y oficinas acristaladas que, cuando pisé suelo patrio, quizá no me sentí en casa, pero sí en una especie de casilla final, en esa superficie coloreada y alargada del parchís donde da igual la puntuación de los dados, porque nadie te podrá comer. Al día siguiente llamé para despedirme del trabajo con la intención de volverme a mudar.

»El pasaporte peregrino que enseñé a un par de empresas decía mucho de mi experiencia y facilidad de adaptación, así que me ayudó a conseguir un nuevo trabajo. Uno magnífico, no tanto por sueldo como por la promesa de escasa o nula movilidad. Fue lo único que pedí. No quise despacho, ni equipo ni cafetera ni cafetera con *delicatessen* en cápsulas; solo pedí

suelo y me lo concedieron. Elegí suelo y no sueldo. Y tanto me aferré a ese suelo que un día fui incapaz de separarme de él.

»Con solo una parte de mis ahorros, compré el apartamento donde ahora vivo, este que veis a mi espalda. Noventa metros cuadrados en un edificio del siglo XIX, de techos altos y vigas de madera, en la parte modernista del barrio, cerca del Lizard Bar, seguro que lo conocéis. Las vidrieras que adornan el patio central de la finca proyectan un arcoíris de colores que solo veo cuando acerco el ojo a la mirilla. Es lo más lejos que he llegado en todos estos meses. Después de asomarme a la galería del descansillo y comprobar que esos pasos y voces son de los Villa, de Berta y su hija Julia o de los pequeños de los Alba, atravieso el pasillo que me lleva de nuevo al salón y me coloca otra vez en terreno conocido. La parte iluminada la ocupan una larga mesa rectangular donde tengo el ordenador y dos pantallas, luces led de pie, varias sillas inutilizadas y dos balcones a la calle. En la parte que mantengo a oscuras solo está mi sillón de leer, una chimenea que apenas enciendo y el mueble bar. Un salón con dos espacios diferentes para dos momentos diferentes de mis días. Hasta en la intimidad busco intimidad, como podéis ver.

»La osamenta de este viejo edificio crepita día y noche. Suenan las cañerías, suena el aire filtrándose por las vidrieras del patio principal, suenan los pasos en las galerías. Cada vez que cruje el suelo, noto cómo me crujen a mí los huesos; cuando el agua baja por las tuberías, es como si me bullera la sangre en las venas; con cada portazo, siento que se me para unos milisegundos el corazón. Mi sentir corre tan paralelo a la vida de estos muros que a veces temo llegar a enraizar, pero de

verdad, llegar a fundirme con la casa. Temo que algún día, después de mi última conexión, alguien eche de menos mi cámara encendida y cuando entre la policía me encuentre convertido en ladrillo, yeso, madera y cristal.

»Antes sí tenía algunos amigos que iban a casa a verme, compañeros encantados de sellar su pasaporte en algún país extranjero y, de paso, cogerse unos días de vacaciones, pero se les hizo difícil comprender que aceptara trabajos pequeños en comparación con los que había tenido antes y dejaron de visitarme. Una vez colmadas de fotos bonitas sus redes sociales, supongo que no esperaban más de mí. Ya se habían comido las galletas más ricas de la caja y las que quedaban en el fondo no les parecían tan interesantes.

»Renunciar a moverme, incluso dentro de mi propia ciudad, también rebajó los *likes* en mi actual trabajo, así que me he ido acomodando a lo que me dan. Pequeños proyectos, siempre online, con los que me he descubierto satisfecho. Empecé a pedir comida del mismo modo, sabiendo que a golpe de clic lo tenía todo. Películas, alcohol a deshoras, amigos de rol. Y lo sigo teniendo todo. Seis cuentas de Instagram donde soy seis seres vivos diferentes, con diferentes aficiones que puedo sostener por haber vivido tantas vidas en una. Soy Adam en Londres, Christine en Oslo, Fran en Sevilla, Jennifer en Newton, Massachusetts, Taki en una perrera de chuchos sin raza donde ayudo a que perros sin casa consigan una… y Darío, aquí, con vosotros.

»Por favor, no penséis que habéis compartido estas semanas con un mentiroso. No me llamo Darío, pero sois con seguridad lo

más sincero que he tenido en años. Y, si no haberos dicho mi nombre real os impulsa a rechazarme, os pido perdón por ello.

Durante los primeros segundos después de que Darío, o como se llame, deje de hablar, siento como si me hubieran metido la cabeza en un frigorífico. Me quedo helada por la mentira, no por esa opción de vida que no soy quién para juzgar. De repente, me doy cuenta de que tengo dos opciones: sentirme decepcionada por las expectativas que yo misma había puesto sobre quién era Darío o asumir que esta condición de camaleón es el principio de los males que busca tratar viniendo aquí. Así que mentalmente le digo: «Ay, amigo, después de vérmelas durante semanas con esta panda de fantásticos, un ser oculto y sin nombre me parece de lo más normal». Pero al parecer no todos lo vemos de la misma forma. Andrés parece enfadado.

—Que me mienta una pantalla no voy a decir que me cabree. Sin ser nativo digital, he vivido situaciones en redes sociales donde el anonimato es la tónica. Pero aquí no lo esperaba. He contado sentimientos y compartido vivencias con alguien que no solo oculta quién es, todos lo hacemos en algún momento, pero siento que nos has engañado.

—¿Qué Andrés habla ahora? —pregunta Darío directamente.

—El mismo que le pide honestidad a sus tres personalidades diferentes. Yo también lucho contra quien soy, Darío, pero no miento.

—No te pido comprensión, Andrés, sinceramente, pero, del mismo modo que comprendes a esas otras dos personas que callan cuando tú hablas, ¿por qué no entiendes que yo me oculte?

—No es lo mismo.

—¿Quién lo dice?

—Yo.

—¿Cuál de todos?

—A ver —apacigua Farah—, entendamos esta confrontación no en clave de dos, sino en clave de muchos. Vosotros mismos lo estáis demostrando, no existe una única forma de ver el mundo.

—Mientras no se engañe a nadie.

—Andrés, en serio —dice Darío—, ¿de verdad piensas que tú no engañas a tu mujer y a tus hijos?

—¡Jamás! —El grito resuena en toda la sala—. Puede que los proteja demasiado o que borre ciertas partes de mí, pero todo lo que hago es para evitar que sufran.

—Yo también, Andrés, la diferencia es que yo solo tengo que preocuparme de no hacerme daño a mí. Puedo encerrarme en mí mismo porque no dejo fuera a nadie que antes no lo estuviera.

—No sabes cuánto te agradecí que me instalaras la app para entenderos y lo mucho que siento ahora haber entendido la última parte de lo que nos has dicho. —Mariló parece realmente apenada—. No sé por qué me siento tan defraudada, pero así es. En realidad, no eres más que una silueta en un ordenador, casi tan lejos de nosotros como hace un mes; supongo que, en este *Gran Hermano* que nos hemos montado, las emociones se magnifican.

—Lo siento, Mariló, de verdad que no pretendía engañar a nadie.

—Pues lo has hecho —la apoya Andrés.

—A ver —la voz de Farah corta de repente el escaso aire que circula—, no entender la forma de ser del otro no da autoridad al que juzga ni merma al que es juzgado. Estamos aquí, juntos, para compartir un conocimiento que nos pueda servir a todos, no para decidir quién gana.

—Yo también te entiendo, Darío —dice Olga cortando casi las últimas palabras de Farah—. Durante años me esfumé cuando las cosas no me interesaron. No veo qué diferencia hay con vivir

permanentemente escondido. De verdad, creo que solo te dañas a ti.

De repente, me sorprendo y alegro por mí misma, siempre me pasa cuando noto en mí algún aspecto de mejora. Hubo una época en mi vida, una Miranda anterior, en la que pisar con mis comentarios a la gente que hablaba era la forma que tenía de opinar sin poder controlar todo lo que me bullía por dentro. Puede que mis colindantes lo consideraran mala educación o necesidad de protagonismo. Nada más lejos: nunca traté de imponerme. Era mi forma de no acumular, de no enfermar de llenura ni ganas de hablar. Como esos vasos sanguíneos que se obstruyen por un mísero pellizco y terminan ingresando en urgencias al cuerpo que los sustenta, yo o hablaba o explotaba. Hoy me siento orgullosa de mí misma porque no estoy dando ni una sola opinión. No he levantado la mano para callar a nadie y dar argumentos que ya han sido dados. Hoy estoy escuchando y callando. Pero, como sucede también a veces, esperar y pensar no hace que no la cague estrepitosamente con mis argumentos según mi boca se abre.

—No juzguemos mal a Darío solo porque su subpoder sea algo que él mismo ha elegido, sin ningún componente mágico que le haya venido impuesto.

—¿Dónde ves la magia? —me pregunta Farah a bocajarro.

—¿En serio? ¿De verdad piensas que todo lo que está pasando aquí tiene una explicación real? No sé qué otras experiencias has tenido con grupos que trataban de controlar su ansiedad…, pero las mías, las que he tenido hasta hoy, y no son pocas, nunca han rozado tanto el absurdo.

—¿Tan absurdos te parecemos? —me dispara Casandra—. Pensé que me entendías. De hecho, pocas veces me he sentido tan entre iguales.

—¡Mira quién habla! —me dispara también Andrés, pisando a Casandra—. La que no tiene nada absurdo ni mágico que contarnos, ¿no?

—Te he entendido y te he sentido —le digo a Casandra, olvidándome de los perdigones de Andrés—, pero me ha costado mucho.

—En algún momento querrás hablar tú también de tu pequeño elemento mágico —me dice Mariló, benévola.

—¿Qué elemento mágico? ¿Qué dices? —le respondo y continúo mirando a todos—. Por favor, no lo convirtamos en algo personal. No quiero que mi opinión y mis palabras hagan crecer tu cabeza, Casandra, ni que hagan desaparecer a Olga, ni que Ginés comience de nuevo a estofarse bajo la gabardina. Si entendernos a nosotros mismos nos resulta imposible a veces, ¿cómo no colapsar con todo lo que hemos vomitado en este grupo?

—No me hables de vomitar, Miranda, que he trabajado en televisión —me espeta una Olga muy presente ahora, abriendo un melón que no estaba en el menú—. Durante años fue la forma que tuve de regular mi peso y mis nervios a partes iguales.

—Para mí también —susurra Casandra—. Muchas veces he intentado dejar de llenarme, vaciándome de otra forma que nada tenía que ver. Un disgusto siempre me pareció buena excusa para una vomitona. Una noche en soledad también. Un ingreso de mi madre en el hospital lo justificaba a mis ojos, aunque nadie más lo viera.

—Yo también me lo he provocado alguna vez, cuando el Andrés que bebe no se podía acostar.

—Si yo hubiera vomitado en alguna ocasión —dice un Ginés apagado—, quizá no olería tan mal. Pido perdón por haber preferido

molestar a los demás con mi olor a hacerme a mí mismo un daño irreparable.

—No seas cuervo, por favor —le regaña Olga—, todo puede repararse. Nosotros somos la prueba.

—¿Os parece si lo dejamos aquí y nos vemos el próximo día? —interrumpe Farah, y sus palabras vuelven a abrir una ventana, aireando la habitación—. Creo que todos necesitamos volver a nuestro propio espacio y dejar un poco vacío el común. Menos mal que el próximo día tenemos sesión extra y podremos hablar con más tranquilidad.

Mientras nos levantamos y arrastramos la sillas, haciendo ruido como ningún otro día, oímos decir a Darío:

—Si quedáis en algún sitio después, ¡avisadme!

Imagino que este es su día a día, pensar que, una vez desconectado, la vida sigue y él no está. Pero su necesidad de no cerrar esta sesión no es muy diferente a mi necesidad de ver de una tacada los ocho capítulos de la temporada de una serie, así que por qué no probar. Una vez fuera del centro y tratando de despedirnos todos en la puerta de la forma más cortés posible, propongo, temerosa:

—¿Os apetece una cerveza por el barrio?

—Es lo mejor que he oído esta tarde —dice Mariló.

—Yo me apunto, que necesito vaciarme la cabeza.

—Y yo que me dé el aire.

—Si me reserváis tres sillas, voy.

—Yo te ofrezco la mía por si desaparezco.

—¿Avisamos a Farah? —propongo.

—Yo me voy, chicos —dice la voz de Farah tras el círculo que inevitablemente hemos creado hasta en la calle—. Mis hijas me esperan en casa. Nos vemos el jueves en la última sesión.

—¡Farah, espera! —grita Casandra—. ¿Nos darías el teléfono de Darío para poder conectar con él?

—En teoría no puedo dar datos personales de ningún miembro de las sesiones, pero en este caso creo que podré hacer una excepción. Le vendrá bien que le llaméis.

Imaginarme a Farah en su casa, con los suyos, descalza y despeinada, me hace estimarla todavía más. Su trabajo me parece de una generosidad encomiable, todo aquel que se implica en tratar de ayudar a los demás me lo parece. Lo que hoy me sorprende y admira es la capacidad que le presupongo, y también le deseo, para desconectar. Espero de verdad que no nos lleve a todos a su casa y nos siente a su mesa, que no nos distribuya por las habitaciones ni nos reparta y haga esperar en sillones, que no piense en uno o en otro mientras baña a las niñas o prepara su ropa para mañana. Espero que nos suelte sin apego, en el punto en el que estamos, que se separe de nosotros donde nos ha dejado, en esta puerta, porque ya hemos trazado un plan para nosotros mismos sin resultar un peso muerto para nadie. Nos iremos a jugar hasta que se enciendan las farolas y alguien sienta la necesidad imperiosa de volver a casa.

—¿Quién llama a Darío? —pregunto a todos.

—O como se llame —me espeta un Andrés aún resentido.

—Eso mismo, Andrés, qué más da cómo se llame.

Con Darío conectado desde la tablet de Casandra, caminamos hacia una terraza ajardinada que todos menos él conocemos, un oasis en mitad del cemento del centro que el Ayuntamiento ha respetado por ser propiedad de una de las familias más poderosas de la ciudad, la de la restauración.

Caminamos en grupo, sorprendentemente compenetrados si tenemos en cuenta las pocas veces que lo hemos hecho juntos. Porque a andar en comunidad también se aprende; hay amigos que

te empujan por la acera, otros que se cruzan y te hacen tropezar, algunos se te cuelgan del brazo, otros se quedan atrás mirando escaparates y te dejan ciento cincuenta metros hablando sola… Un día, mi amiga Mónica se metió en una tienda a ver unos zapatos y yo seguí contándole cosas interesantísimas hasta la boca del metro. Qué susto cuando al llegar a los tornos de entrada vi que la había perdido. Salí de nuevo a la superficie como si estuviera buscando a Chencho el día de Nochebuena en la plaza Mayor, asustada y sudorosa, y entonces me llamó por teléfono para que fuera a ver cómo le quedaban. Los zapatos eran horribles, pero me alegré tanto de volver a verla…

Este grupo de ansiosos camina parejo y en bloque. Nos movemos como esa bandada de estorninos de la que habló un día Andrés. Sonreímos, cruzamos conversaciones, estallan carcajadas. Si nos grabaran en blanco y negro y editaran a cámara lenta, pareceríamos el videoclip de un grupo musical borracho de *flow*.

Entonces, por un momento, me siento bien perteneciendo a esta panda de fugados. No soy tendente al carácter gregario ni a abrazar grupos que se autodefinen a través de etiquetas, pero aquí me siento bien. Pertenezco a unos fugados que no llegan a estar huidos porque aquí seguimos, presentes, pero sí algo distanciados del resto como premisa para poder sobrevivir. Unos fugados que necesitan alejarse para ver con nitidez, para organizar en estanterías todo lo que hasta sus pies llega arrastrado por las horas. Alejarse para no sentir el magnetismo de otros cuerpos cerca y, así, libres y solos, poder decidir si entregarnos a la melancolía o a la exaltación del vivir.

Porque en soledad sentimos únicamente el peso del silencio, pero nos libramos de toneladas de otros pesos secundarios que te hunden

los hombros y poco a poco te plantan bajo la tierra del bancal. Un sembrado que solo busca tu inmovilidad, no tu crecimiento fértil.

Somos las locas, los raros, los intensitos, los carentes, los que huyen de quienes los dañan sin temor a ser señalados socialmente como desertores. Los que en mitad de una encarnizada batalla entre ellos mismos y un gran grupo de instantes giran sobre sus talones y, sin ningún miedo, se van. Y me siento orgullosa de ello.

Al llegar a la terraza, lo primero que hacemos es preguntarle a Darío qué quiere beber y, a continuación, reírnos todos como escolares que oyen en clase la palabra «culo». Apoyado sobre el servilletero de la mesa, Darío nos sigue el juego desde la tablet, con una cerveza en la mano, mientras nosotros intentamos colocarnos de forma que pueda vernos a todos. A continuación, se pasean por la mesa un par de cafés, otro par de cervezas, un vino y un gin-tonic que Andrés pide en vaso grande, como él. La primera ronda la pagamos entre todos y la segunda la paga Darío por bizum.

—Es de las pocas tardes que recuerdo en que sigo teniendo la cabeza proporcionada pasadas las seis. —Casandra parece realmente feliz.

—Estás guapísima —le dice Olga.

—Ay, gracias.

—¡Pero no te sonrojes! Eres guapa y tienes que aprender a decirlo ahora. Dentro de unos años, por más que te esfuerces, nadie te creerá.

—Olga, mujer, noto cierto tono dolorido en tus palabras —empieza Andrés, hundiendo poco a poco los pies hasta los tobillos—. Las mujeres tendéis a pensar que la sociedad solo se fija en vuestro físico.

—Ay, sí, qué tontas —responde ella—, no sé por qué nos preocupamos, con la poca importancia que le dais los hombres al físico femenino… En realidad, las revistas *Playboy* o *Penthouse* solo calman la sed del sociólogo que todos lleváis dentro.

Mariló sigue la conversación desde la pantalla de su móvil, que le transcribe a subtítulos cualquier audio en tiempo real.

—Creo que las más duras en esos juicios somos nosotras mismas, en realidad —opina.

—No creas. —Olga no retrocede—. Detrás de toda mujer descontenta de sí misma, hay un hombre que ejerce demasiada presión.

—Eso no es justo, Olga —dice Darío desde la pantalla—, bastante tenemos con no juzgarnos a nosotros mismos como para querer parar el crecimiento de los demás.

—La prueba la tienes en ti mismo —digo echándole un capote a Olga—. La gente te definirá como ese genio creador que desde el anonimato de su casa ha conseguido labrarse un futuro en la tecnología mientras desarrolla todas sus capacidades con la tranquilidad y el sosiego que necesita para avanzar.

—Uy, sí, exactamente, por eso estoy en esta terapia.

—Lo sé —continúo—, pero tu versión femenina sería definida como una loca excéntrica que solo quiere llamar la atención o, peor aún, una niña mimada que se encierra en su habitación y no respira porque el mundo no es como ella desearía. Otra tercera vía es posible, la de la caradura egoísta y cobarde que se aprovecha en casa de todos los derechos laborales que han conseguido para ella las mujeres que la precedieron.

—Pero ¿de verdad así os veis? —pregunta Ginés, extrañado.

—Así nos veis, Ginés, así nos veis.

—También nosotras, Miranda, no hay juicio más cruel que el que le hace una mujer a otra —me dice Mariló.

—Herencia de la lucha masculina y competencia siempre por su atención.

—¡Qué fijación, Olga!

—¡Fijación la tuya, Andrés!

—¡Haya paz! —digo mientras me levanto y escenifico con los brazos un gesto de calma—. Creo que es momento de otra ronda. Y unas bravas.

Tras las bravas, los torreznos, el pulpo con cachelos y el lacón, terminamos de arreglar las ancestrales diferencias entre géneros y hasta apuntamos un par de propuestas sobre políticas sociales y de igualdad que no le vendrían mal a nuestras administraciones públicas. Lo bueno de discutir con gente que tiene resortes similares a los tuyos es que todos sabemos hasta qué punto podemos almacenar energía y retenerla sin tener que liberarla. Discusiones en apnea. Y también sabemos qué cantidad de pirotecnia puede explotar en cada liberación sin que peligre la seguridad de nadie.

—¿A qué te referías antes con lo de mi «elemento mágico»? —le susurro a Mariló.

—Olvídalo —me dice como espantando un mosquito con un leve movimiento del brazo—. Hoy no tiene importancia.

Con esas premisas, las de dejar las armas a tiempo, la discusión grupal se vuelve entonces como una pieza de música de cámara donde cada músico toca una parte diferente de la partitura, no nos pisamos los unos a los otros y, como no hay directora, los músicos debemos sentarnos de forma que podamos mirarnos entre nosotros para lograr una óptima coordinación. Total, que volvemos a estar en círculo. Las piezas que tocamos durante toda la tarde son auténticas «sonatas da camera», sucesiones de movimientos lentos y rápidos

intercalados con melodías de danza, e incluso con danzas en sí mismas, cada vez que alguno se levanta para escenificar sorpresa o chocar los cinco con el músico que argumenta en la silla de enfrente. El susurro de los movimientos lentos y el acaloramiento de los rápidos consiguen alternarse en una armonía total. Como buenos músicos de cámara, comentamos lo a gusto que nos sentiríamos interpretando nuestras piezas en un pequeño salón aristocrático, en la intimidad, quizá cocinando un arroz o pidiendo comida a domicilio.

—Tal vez la próxima sesión podría terminar en mi casa —se aventura Darío.

—¿Estás seguro? —dice alguien desde algún lugar de la mesa.

—¿Y por qué no? —nos pregunta.

# 14

DECIMOPRIMERA SESIÓN

## El grupo fuera del grupo

—Pero ¿cómo que vais a quedar todos en casa de uno del grupo? —dice al teléfono mi amiga Isa, alias Bolaspa, introduciendo lo que a todas luces será una charla agorera que amenazará con presentarme la cara más sombría y peligrosa del mundo.

—No sé, hija, es solo una idea, él lo propuso y nos pareció divertido por un lado y de gran ayuda por otro. Recuerda que no sale de su casa ni ve a nadie con tanta asiduidad como a nosotros desde hace muchos meses.

—Por eso mismo, amiga, ¿debo recordarte que ni siquiera sabéis su verdadero nombre? Que podría ser un tratante de personas y haceros desaparecer sin dejar rastro en cuanto crucéis el umbral de su puerta…

—Pero, Isa, ¿cuántas pelis a la semana ves?

—Parece mentira que no veas tú los telediarios, Miranda, ni las movidas que pasan en las redes sociales.

—Que nos hemos conocido en un centro de salud de la seguridad social, Isa, no en un bar con cortina roja de los bajos fondos de un pueblo perdido de la antigua Yugoslavia. Que este chico no es Jason

Bourne ni un cirujano delincuente que quiera nuestros riñones, es solo una persona que necesita amigos.

—Por eso los busca entre los más vulnerables, ¿no?

—Vulnerables mis cojones, Isa, no empecemos, te lo pido por favor.

—No te ofendas, leches, pero es que me parece todo muy raro, tía. ¿Se lo has contado a tus padres?

—Ay, Isa, te dejo, que se me quema la ensalada. Te llamo mañana un ratín. ¡Besitooo!

Nada más colgar, la voz de Antón me llega burlona y serpenteante desde el salón, atravesando el aparador de la vajilla bonita y un murete de pavés al que antes teníamos en mayor estima.

—Eres la maestra de las excusas solventes y verosímiles. ¿Que se te quema la ensalada? ¿En serio no se te ha ocurrido nada mejor?

—Ay, no sé ni lo que digo ya, ¡me saca de quicio! Que si se lo he contado a mis padres, dice. ¿Pero cuántos años cree que tenemos? ¿Doce?

—A ver, yo no te quiero decir nada ni infundirte ninguna clase de temor, pero hay que reconocer que a la situación se le podrían dar un par de vueltas. Nada más, sin dramatismos, pero hablémoslo.

—Ay, tú también no, Antón, no me jodas. —No puedo evitar poner los ojos en blanco.

—Miranda, que no te estoy diciendo que no vayas, estoy diciendo que lo sopeses, que os podéis seguir viendo fuera y él conectarse como hasta ahora.

—Eso es, perfecto, para que todos avancemos menos él. ¿Sabes lo que más me joroba de todos estos prejuicios? Que, si fuera una persona con una enfermedad terminal, todo esto ni se cuestionaría. O no ya terminal, una enfermedad física, normal, producida por un tumor, una malformación congénita o un accidente de tráfico. En ese

caso, no estaríamos valorando la necesidad de demostrarle empatía, se la ofreceríamos a manos llenas. Pero, como es una enfermedad quién sabe si inventada, quién sabe si mucho menos grave de lo que él cuenta, quién sabe si no será fruto de su fantasía o necesidad de atención…, entonces no. Él no merece protección ni consuelo.

—Lo estás sacando de quicio, cariño.

—Dime que si tuviera un cáncer no me animarías a ayudarle, Antón. Dime que no vendrías tú mismo a su casa con una fuente de berenjenas al horno y una botella de vino. Pero, como simplemente es un trastorno mental, parece mejor opción dejarle solo para que se autogestione él mismo el sentimiento de culpa que tiene por no ser capaz de explicarle al mundo lo que le pasa. No es contagioso, cariño y, aunque lo fuera, ese mismo virus lo tengo yo dentro ya.

Y, con patada en molinillo a la larga cola de la bata y trastrás de abanico grande como la mejor de las folclóricas, doy media vuelta, encaro el pasillo y me encierro en nuestra habitación con ciertas ganas de llorar y, por qué no decirlo, de tomarme otra cerveza. He dicho «trastorno mental», lo he dicho, y al instante me he autodefinido conscientemente como una enferma. Me impresiona lo mucho que me ha sorprendido darme cuenta, por eso dejo que mi cuerpo se quede sentado en la cama mientras voy diciéndome sin dramas que eso es lo que soy, por eso a veces me medico, por eso estoy en terapia. Eso no significa que siempre lo haya sido ni que lo vaya a ser siempre, pero, hoy por hoy, ese es mi lugar. La dificultad para procesar y controlar la ansiedad me ha colocado en esta casilla casi al borde del tablero. Como no es mi lugar ideal, hago esfuerzos por moverme y, dependiendo de los días, avanzo o retrocedo posiciones, pero sé que estas siempre serán mis fichas con las que jugar.

Fuera, en el pasillo, oigo ruidos. Es Antón, pasando por debajo de la puerta dos o tres patatas fritas de bolsa. Es nuestra seña secreta para mostrar que fuera del mutuo encierro hay más cosas para disfrutar que dentro, que ya basta de enfurruñe, que puedo salir y hablar sobre ello. Al abrir la puerta, crepitan las miguitas y un abrazo con dedos pringosos me espera bajo el dintel, como bajo una rama de muérdago navideño e inexistente. Lejos de ser un castigo autoimpuesto, intuyo que hoy nos iremos a la cama sin cenar.

Al día siguiente, antes de ir a la oficina, pongo en práctica una idea loca que desde luego no se me ha ocurrido comentar antes con nadie. Dado que nuestro centro de salud atiende a los empadronados en el barrio, no desvarío mucho si confío en dar vueltas con el coche por las calles aledañas y encontrarme de forma inopinada con algún miembro del grupo, ¿o sí? Sé que el perímetro que se controla es extenso y que la casualidad de encontrarnos en el mismo lugar al mismo tiempo es quizá remota, pero solo nos queda un día de terapia juntos y antes tengo que hablar con algunos de ellos para ver la mejor forma de cerrar el círculo, nunca mejor dicho.

Cojo la avenida Tramontana, doblo por Rodolfo Walsh, llego a la rotonda donde está la arrocería, salgo a la derecha por Ana María Matute y vuelvo a desembocar en Tramontana dos semáforos después. Nada. He ido todo el trayecto como un taxista con el rifle en alto buscando pichón, pero no ha habido suerte. Lo intento esta vez por la travesía de Santa Clara, la que sale detrás del mercado, y callejeo por esa zona, que está llena de colegios. Yo también…, he elegido la mejor hora. Decenas de escolares con húmedos peinados bajan de coches mal aparcados mientras se recolocan con desgana la mochila. Los que llegan a pie, de la mano de su madre, padre o

perrito que hoy les ladre, lo hacen siendo arrastrados por esa fuerza mayor que los guía, como si practicaran esquí terráqueo, agarrados al timón que tira de ellos. Ese cable tenso se deshace en la puerta del cole y culmina con un beso fugaz, más fugaz cuanto mayor sea la criatura.

Mi madre me llevaba cada mañana al colegio después de haberme hecho engullir un tazón de galletas maría empapadas en leche. Como a esa edad somos todos de apetito exiguo y algo melindrosos, las galletas podían pasarse horas nadando en la taza. Si sumamos el tiempo de exposición a la capilaridad de la galleta en sí misma, el mejunje podía llegar a adquirir textura de puré tibio con grumos. Sentada en la mesa de la cocina durante largos, larguísimos, periodos de tiempo, servidora veía cómo la leche subía por los poros galletiles, deshacía sus azúcares y la empapaba por completo, haciendo que perdiera su forma redondeada y llevándola a un completo colapso estructural. Al mismo tiempo, la que colapsaba era mi madre, porque a Emilio y a Iván los recogía la ruta en la misma puerta de casa, pero a mí me tenía que llevar a pie y siempre llegábamos tarde. Bajábamos los cuatro en el ascensor, yo probablemente llorando y con la nariz llena de mocos y galletas, y al llegar al portal mis hermanos quedaban automáticamente bajo la custodia del señor Gervasio, el portero, unas veces profesor de gimnasia, otras *clown*, pero filósofo siempre, que se ocupaba de ellos unos minutos hasta que llegaba el microbús. Mamá y yo iniciábamos entonces el *slalom* por parejas, esquivando transeúntes por las calles que nos llevaban hasta mi cole, feudo de las monjas valerianas que, lejos de iniciarme en el relax espiritual, me martirizaron vigilia y sueño hasta bachillerato. Mamá me dejaba con un beso en la gran puerta gris que daba entrada a la pista de baloncesto y se iba despacito, recorriendo el perímetro del cole sin

quitar la vista del patio, por si me veía llegar a la fila, mientras pasaba la mano por los finos barrotes de la valla. Yo no podía quitarle la mirada de encima, en un vano intento por comprender esa absurda separación a la que nos obligaban. Ni ella podía entrar ni yo podía salir. Con ese jersey de cuello alto blanco y su melena hasta medio cuello me parecía la mujer más bella del planeta Tierra; sus brazos largos y sus manos finas llenas de anillos eran las que cada día me guiaban y llevaban hasta allí. La olía en la distancia; si cerraba los ojos, podía meter la nariz en el hueco de su cuello y, con ellos cerrados, dormir en sus brazos todavía un ratito más. Pero cada día se iba y cada día algo de mí lloraba y se rompía al verla alejarse y desaparecer. Treinta años después, me sigue pasando exactamente lo mismo, cada día, en cada discusión. Un miedo desmedido a que en algún recodo del camino nos perdamos para siempre.

Como deambular por las calles con el coche no da mucho resultado, decido dirigirme al centro médico por si el azar tiene a bien reunirme con Farah en alguno de sus pasillos. Al fin y al cabo, es la única de la que tengo algo parecido a una dirección. Con más determinación que esperanza, aparco en la puerta contando la gran cantidad de sitios libres que hay a esta hora en comparación con la tarde. La gente debe de enfermar más después de comer, esa es la simple conclusión a la que llego.

En recepción hay una cola de espera tremenda, así que me cuelo con esa actitud altanera que adopto cuando finjo saber adónde voy y atravieso las puertas verdes rumbo al espacio reservado para salud mental. Los espacios para reuniones están vacíos y apagados, las consultas tienen las puertas cerradas y las salas de espera están llenas, a rebosar. Me cruzo con la portadora de una bata blanca por el pasillo izquierdo, el de los ventanales, y le pregunto si conoce el

paradero laboral actual de Farah Murat. Mala suerte, hoy no pasa consulta y no volverá hasta mañana por la tarde. Apesadumbrada, pero en el fondo victoriosa por haber confirmado mis más íntimas sospechas, me meto de nuevo en el coche rumbo a la oficina. Llego más de una hora tarde.

Para compensar, en vez de salir a comer con mis compañeros me tomo frente al ordenador una *focaccia* con atún y aceitunas del local gourmet de al lado que me cuesta un euro y medio menos que una paella para seis. Mientras mastico y tecleo, noto cómo empiezo a centrifugar al pensar que quedan apenas veinticuatro horas para que el grupo se disuelva. Como los piquetes de una huelga o los integrantes de una manifestación. Todos nos iremos, cabizbajos, cada uno por su lado, sin saber si todo el esfuerzo realizado habrá servido para algo e intuyendo, al menos yo, que nuestra mejor versión aparece cuando estamos juntos.

Como Antón tiene hoy función de teatro vespertino con sus amigos y en casa no me espera más que una ensalada y el *late night* de televisión, decido quedarme a trabajar hasta tarde para darle al tema las menos vueltas posibles. Duplico fotos, genero vídeos, subo a la plataforma de la intranet las últimas sesiones de producto y corrijo los informes de nuestro último becario, con tres idiomas y un máster en comunicación audiovisual, pero absolutamente ajeno a las más mínimas normas gramaticales. Al segundo «Propongo de que» que leo, apago el ordenador de un golpe y me voy, no sin antes coger un diccionario de la estantería de la sala de reuniones para dejárselo en el asiento de su silla, con la esperanza de que mañana prontito se siente y sin darse cuenta se lo meta por el culo.

Sí, lo sé, no hay quien me aguante. Hay días en que parece que mi cuerpo pide calabozo. Cuando al nerviosismo le echo un par de cucharadas de pesimismo y alguna otra de enfado vital, aparece mi

versión más abatida e intolerante. Entonces es cuando no soporto al enano y el enano no me soporta a mí. Nuestra cotidiana forma de asumirnos e integrarnos en nuestros quehaceres diarios, porque él tendrá otros al margen de mi persona, digo yo, se transforma en una pulsión asesina casi imposible de sobrellevar. Llamo al ascensor dos o tres veces, no viene, y, cuando por fin se abren las puertas, el espejo me devuelve mi propia imagen como recién salida del callejón del Gato, esperpéntica, demacrada, fea a rabiar. Intento no mirarme porque me avergüenzo, algo que a todas luces resulta absurdo porque es la única cara que tengo y la que tendré que mostrar al mundo en cuanto se abran las puertas del edificio y pise esa calle nocturna y abarrotada. Corro hasta mi coche y allí sí, sola y cómoda, rompo a llorar.

La multa por haber sobrepasado el límite horario de aparcamiento que descansa pillada bajo el limpiaparabrisas no contribuye en nada a infundirme sosiego, así que le doy un manotazo al volante y grito un improperio que haría avergonzarse incluso a un tertuliano de Telecinco. El cuerpo me pide fumar un cigarro tras otro hasta que la pesadumbre por autodestruirme supere a la pesadumbre que ya sufro desde hace rato, pero me controlo como nunca y, en su lugar, expulso hacia arriba a mi enano después de un suspiro grande, al techo, un suspiro como de enamorado exaltado o de revelación pletórica en tarde de buena misa. Siento que no estoy sola, que respiro con la fuerza de siete, que por primera vez otra gente me ayuda en el intento. Tras una larga inhalación, suelto una exhalación meteórica, profunda, como de quien quiere apagar todas las velas de cumpleaños que ahora mismo estén prendiendo en este mundo. Un hombre bala fuera del cañón de mi circo, así ha salido mi enano expulsado hoy de mí y de este coche, y así siento que he marcado

mi territorio; si vuelve, como en toda fallida relación, será con mis condiciones, porque ya no me servirán las suyas.

Por primera vez desde hace meses, sé que seré capaz de dormir sin tomar esa media pastilla que me salva del insomnio. Aunque estoy triste y nerviosa por la última sesión de mañana, algo aquí dentro ha cambiado, en este espacio gigante que hay entre la mano que reposa sobre mi pecho y la sábana que cubre el colchón.

Nada más despertarme, sé que Antón hoy trabaja en casa porque el olor a pan tostado y el sonido del exprimidor me chivan que hoy desayunamos con más calma. Los días en que coincidimos sin tener que enfrentarnos al atasco madrugador, los semáforos eternos y las motos explosivas que te adelantan por la derecha en los túneles, nuestro humor sube muchos enteros. Nos movemos por casa como dos esquiadores bien compenetrados, cruzándonos o adelantándonos hasta que dan las nueve en punto y encendemos nuestros respectivos ordenadores, cada uno en su recoveco que hace las veces de estudio. Entre reuniones online, llamadas intermitentes y concentraciones propias, apenas cruzamos palabra hasta pasadas las doce, cuando inopinadamente se va la luz. Yo lanzo un grito porque me ha pillado con un documento a medio hacer y él me contesta desde el otro lado del pasillo. A veces nos pasa si conectamos demasiados electrodomésticos que superen la potencia de luz que tenemos contratada: de repente, fundimos a negro. Pero esta vez no es el caso. Extrañados, salimos de nuestras cuevas como animalillos alarmados por un olor extraño.

Después de algunas indagaciones y comprobaciones, y de fingir que somos expertos electricistas de chaleco acolchado, llegamos a la conclusión de que no sabemos solucionarlo. Sin luz no tenemos

ordenadores, ni wifi ni por supuesto televisión. Trato de encender un viejo portátil, pero su batería tampoco esperaba este imprevisto e hiberna tranquilamente, como era de suponer.

Cuando nos damos cuenta de que los móviles tampoco tienen red ni conexión de datos, empezamos a preocuparnos. Ahora mismo los aparatos tienen la misma utilidad para iniciar una llamada telefónica que un plátano, así que intento llamar a la oficina desde el teléfono fijo de casa, más o menos con el mismo éxito. Tampoco funcionan las líneas, ¡no funciona nada!

Salgo al descansillo comunitario en cuanto oigo cuchichear a los vecinos. Por el hueco de la escalera, Aurori nos pone a todos en situación: su transistor dice que ha habido un apagón a nivel europeo y que estamos sin luz desde las Azores hasta Kazajistán. Fenomenal. Se recomienda no coger el coche, porque no funcionan los semáforos, y no acudir a urgencias del hospital por un amago de infarto si sospechamos que solo son pedos. Si no lo sospechamos sí, claro. Esto no lo dice Aurori, entra dentro de cualquier pensamiento cabal.

Me vuelvo a meter en casa y veo a Antón sentado al sol en la terraza. Me fascina la facilidad que tiene para adecuarse a las circunstancias y no empeñarse en lo que a todas luces no puede ser. Da por hecho que el país entero está igual de parado que nosotros y su mente no trata de desmenuzar angustias ni vaticinar desastres. Mientras le quita el papel a la segunda magdalena, le veo sonreír entre dientes.

Yo, en cambio, he tirado por el retrete toda la paz interior que aglutiné ayer y me ahogo entre mis propias interrogaciones. Qué me he dejado sin hacer en el documento que se cerró repentinamente hace un rato, qué vamos a comer, cómo estarán mis padres, cómo lograré contactar con ellos, cuánto tardaré en llegar al centro de

salud andando, porque obviamente no ir no entra a debate… Solo una cosa tengo clara: si a las tres no ha vuelto la electricidad y no podemos conectar con Darío, solo tenemos la opción de ir a verle a su casa. Aunque esté en las mismas condiciones objetivas que todos, no se me ocurre ahora mismo persona más aislada que él.

El enano no ha aparecido por ahora, lo que significa, o que más o menos estoy controlando mis propios nervios, o que después del susto que le dí ayer con el salto del hombre bala no tiene ni puñeteras ganas de verme. Sea como sea, la situación es propicia para coger el libro de la mesilla y salirme con Antón a la terraza a leer. Apenas es la una de la tarde y aquí estamos los dos, sin poder hacer otra cosa más que esperar.

Las noticias que salen de la pequeña radio a pilas no son nada halagüeñas, así que almorzamos fuet con picos de pan y dos aguacates, porque todo en nuestra cocina es eléctrico y no estamos acostumbrados a hacer hogueras para cocinar, y en cuanto dan las dos en el reloj de agujas del pasillo salgo hacia el centro médico como quien se va de expedición al Annapurna. Llevo botella de agua, galletitas y el cargador del móvil por si la vuelta de la electricidad me pilla en casa ajena. Al despedirme, le doy un abrazo muy sentido a Antón porque no estoy acostumbrada a no saber algo de él de forma continua. Nuestro sistema de palabras en clave nos permite comunicarnos por mensaje y ubicarnos vitalmente sin mucha conversación. Finalizando siempre con un «miquiño/a mío/a», que es como Pardo Bazán se dirigía a Galdós. Nos sobra amor y también cursilería, lo sé.

—Cuídate —me dice compungido.

—Si en tres horas no he venido, vuélvete a casar.

Nos reímos y salgo de casa con serias dudas de si no estaré mejor dentro.

Menos mal que el transistor de Aurori nos había pedido no coger el coche si no era una emergencia. Los rincones del barrio por lo visto están llenos de emergencias: calles colapsadas, coches aparcados dentro de los parques y gente caminando como zombis sin dirección. Yo sí tengo clarísimo adónde debo ir y espero que mis compañeros de grupo oigan también esta misma llamada de la selva.

Al cruzar la puerta del centro, siento lo mismo que en una playa del Levante: ni un solo sitio donde poner la toalla. Los pasillos, en una semioscuridad solo salvada por las luces de emergencia y el breve sol que entra por los ventanales, están llenos de gente muy nerviosa. Médicos y enfermeras los atienden en las salas de espera mientras en el mostrador de administración intentan sin éxito calmar su ansia y las ajenas. Paso por encima de las piernas de varias personas sentadas con la espalda apoyada en la pared hasta llegar a una señora que ve en este apagón la señal del advenimiento del quinto ángel negro, además de otro virus letal. Le doy mi bote de gel hidroalcohólico y un abrazo hasta que oigo a alguien gritar mi nombre en mitad de la multitud.

Tras las puertas verdes, aparece Farah haciéndome señas para que me acerque a ella.

—Pasa —me dice casi al oído—, solo habéis podido llegar tres.

La frase en sí misma y la intimidad con que es pronunciada nos hace parecer delincuentes a punto de cerrar un trato, congresistas en busca de mayoría antes de votar una ley o cualquier concordancia aleatoria entre ambos grupos.

Dentro de la sala están Casandra y Olga sentadas muy juntas. Casi me apetece encenderles una hoguera hecha a base de patas de sillas rotas para que no parezcan tan desvalidas. Al verme entrar, se levantan corriendo hacia mí. Casandra ha pasado toda la mañana en

casa de su madre hasta que ha llegado su cuidadora para hacerse cargo de todo, y Olga ha llegado directa desde su casa porque el teletrabajo resultaba a todas luces imposible. Le estoy dando la razón fervientemente cuando entra Mariló como un vendaval.

—¡Menos mal que estáis vosotras aquí! Sin móvil, sin televisión y sin mujeres a mano a las que recurrir, he tardado horas en entender lo que pasaba. No sabéis qué angustia.

—¿No tienes vecinas cerca? —le pregunta Farah.

—Vivo en los cuatro adosados que hay detrás de las vías del tren ligero. Dos de ellos han sido embargados por el banco y en el otro vive Santiago con su perro Cubo. Y a ninguno de los dos los entiendo.

Hasta allí me podía haber ido yo ayer, a ver si te encontraba por sorpresa en plena calle, le digo para mis adentros, y también hasta Mondoñedo.

—Mujer, no está tan lejos —me contesta.

Ay, me ha vuelto a pasar. A veces creo que hablo para mí misma y me sale por los poros el bululú del Siglo de Oro del que hablaba Ginés, en plena disertación pública.

—No, tranquila —digo quitándole peso a tremenda pillada en falta.

—¿Y por qué querías buscarme? —insiste.

—Tonterías mías. Sabía que hoy iba a ser el último día en que nos viéramos y quería hablar con alguno de vosotros para ver qué íbamos a hacer después. Estuve dando vueltas por el barrio poco más de una hora para ver si me cruzaba con alguno…

—Viniste al centro también. Me ha dicho Sagrario que preguntaste por mí.

—Sí —contesto a Farah—. Ya me dijeron que no vendrías por aquí hasta hoy.

—Pero, mujer, en los apuntes que os di el primer día de terapia está mi móvil escrito.

—¿Me lo dices en serio?

—¡Claro! Siempre lo pongo por si alguno necesitáis resolver dudas cuando no estáis aquí. Dentro de un horario, claro está, no es mi móvil personal.

—Bueno es saberlo, te podría haber mandado un mensaje y haber quedado para vernos.

—Dime ahora qué necesitas.

—Ya da igual. Me rondaba la cabeza algo que dijo Darío el día que nos tomamos algo en la terraza del parque. Propuso ir esta tarde a celebrar la última reunión de grupo a su casa y quería saber qué pensabais los demás.

—¿Y por qué crees que da igual ya? —me pregunta Farah.

—Porque hoy ya no se cuestiona si podemos ir o no. Tenemos que ir. Darío está solo e incomunicado en su casa. No habrá podido hablar con nadie desde que se fue la luz. ¿Vamos a dejarlo así?

—En principio, el protocolo no nos permite ir a su domicilio si no existe llamada previa por su parte…

—Pero tenemos que ir, Farah. —Casandra se levanta y se acerca a nosotras.

—Lo sé, chicas, solo os estoy explicando las normas.

—Vamos, Farah, que no hemos llegado hasta aquí obedeciendo —le digo quizá demasiado segura de mí misma.

—¿Nosotras? —me pregunta Mariló.

—Me refiero a la humanidad —le respondo—. ¿Me ha quedado un poco grandilocuente?

—Confuso, quizá —me dice con una sonrisa.

Farah camina hasta la puerta y nos pide que esperemos en la sala hasta que vuelva. En cuanto sale, llegan Ginés y Andrés con

expresiones antagónicas: Ginés, visiblemente preocupado; Andrés, intentando sofocar una sonrisa.

—Pero ¿habéis visto qué movida general? —dice tapándose la boca.

—Llevo andando desde hace más de hora y media.

Ginés nos cuenta su tremendo periplo vital desde primera hora de la mañana. Parece sofocado, triste y tremendamente solo. Imagino que el mes que ha estado fuera de su casa, alojado en el antiguo apartamento de su hija, le ha pasado factura en el ánimo. Hace tiempo que no sube al pueblo, a limpiarse con el aire del bosque, y sin embargo hace días que dejó de oler. Hasta hoy.

—Por favor, ¿me lo podéis traducir? —Mariló parece más desorientada que ninguno, justo ahora que se había vuelto a acostumbrar a entendernos a todos.

—¡Este apagón es una mierda! —grita Casandra al borde de las lágrimas—. ¿Qué vamos a hacer si anochece y aún no ha llegado la luz? ¿Cómo vamos a poder llegar a casa y dormir?

Olga se acerca a ella con actitud maternal y durante unos minutos le sostiene la cabeza. Casandra sujeta sus manos para que no las retire y en su mirada parece adivinarse un angustioso: «Tú no vayas a desaparecer ahora, por favor».

Hemos pasado estos últimos días tan encajados y bien comunicados que no éramos conscientes del ligerísimo equilibrio sobre el que descansa todo. Basta un leve giro en nuestra rutina para que el empedrado que pisamos cada día nos baile bajo los pies. Ducharse con agua fría, no poder coger el coche o tener que cambiar el plan de una comida para algunos son piedrecitas en el camino con las que se puede jugar a la rayuela, y, para otros, auténticas vallas que saltar. Y no vallas de obra, no, grandes alambradas coronadas de concertinas que amenazan con hacerte

jirones algo más que la tela del pantalón. Ninguno de los que estamos en esta sala somos menos inteligentes que los que hoy atascan con sus coches las calles de media Europa o siguen tumbados en la terraza leyendo un libro: es solo que tenemos una forma diferente de manejarnos en la oscuridad. Quizá no podamos aspirar a relajarnos y jugar a las tinieblas como hace el resto, pero hoy nos estamos demostrando que al menos sabemos poner las manos por delante para que el no ver no implique necesariamente estamparse contra un muro.

Ojalá Antón siga sonriendo y comiendo magdalenas. Intento no pensar mucho en él para que no me coma la necesidad de llamarle. Mis padres tampoco me preocupan, siguen en la sierra y sé que Cecilia y Gregorio cuidarán bien de ellos. Mi madre ya habrá vuelto loco a Goyo para que conecte el generador de emergencia y seguro que están los cuatro en el salón jugando al chinchón. Inventar un presente luminoso es algo bastante útil para que la negrura no se te instale en el pecho. Ese hueco en el mío está vacío ahora mismo, el enano sigue sin aprisionarme el esternón, aunque lo siento presente en la sala, sé que me ronda. He creído verlo en algún momento tras una de las sillas vacías y otra subido al alféizar de la ventana, como tomando el sol. Mi misión ahora será mantenerlo a mi vera, controlado y siempre a la vista, alejado de mi cuerpo pero pegadito a mí para que ninguno de sus movimientos me pillen desprevenida.

Cuando entra Farah, todos la miramos expectantes.

—Venga, recoged vuestras cosas, que nos vamos.

—¿Nos dan permiso para ir a ver a Darío? —le pregunto.

—¿No hemos llegado hasta aquí obedeciendo, no? —me contesta sonriendo mientras se cuelga el bolso al hombro.

—¿Sabes su dirección? —Mariló hace preguntas siempre asombrada, como si cada interrogación fuera un pequeño paso para

descubrir el mundo.

—Claro, aparece en su ficha médica. No está lejos de aquí.

—¡Que nos vamos de expedición! —me dice Andrés muy cerca de mi cara, desprendiendo de nuevo olor a *afterhour*. Imagino que su embriaguez es como la sordera de Mariló, una forma de protegerse, pero no alcanzo a entender cómo puede hacer frente a un día así mientras se cuece entre vapores alcohólicos, se trastabilla al andar y se le olvidan las palabras. Para él no es algo festivo, es simplemente un paraguas.

Este ambiente de manifestación estudiantil que reina en la calle me tiene un poco desorientada. Algunas personas parecen ciertamente preocupadas y otras organizan congas entrando y saliendo de los pocos comercios abiertos, como si vivir sin luz fuera la experiencia más divertida de la semana. El apagón nos ha dividido a todos en dos bandos bien diferenciados: los que viven preocupados y los que se preocupan por vivir. Quizá siempre estemos en compartimentos distintos, pero la normalidad del día a día nos facilita poder disimularlo.

Llegamos a casa de Darío pasadas las cuatro de la tarde, cuando ya estaríamos a punto de terminar la terapia cualquier otro día. Al no poder usar internet ni mapas online, llegar ha sido más difícil de lo que imaginábamos. Sin un callejero en papel en el bolso desde principios de los 2000, encontrar la calle ha dependido de la facilidad con que los peatones consultados han sido capaces de expresarse. Yo esta tarea se la he cedido grácilmente a los demás; de todos es conocido mi escaso virtuosismo como técnica de senderos porque orientación, ubicación, dimensión y dirección son nociones que me resbalan por el cerebro como si lo tuviera engrasado. Siento profunda admiración por las personas que te miran a los ojos y te dicen convencidas: «Amberes estaría más o menos en esa dirección»

mientras permanecen sentadas en la terraza de un bar de Villanueva del Robledal. Yo a veces no sé ni cómo desplazarme de la cocina al salón de casa porque confundo las puertas. Es bastante limitante esta carencia mía, pero a cambio he conocido a muy amables congéneres a base de preguntar el camino a seguir.

Al acercarnos al portal de Darío, su entrada imponente nos deja boquiabiertos. Flanqueada por columnas talladas y decoradas con motivos vegetales, la puerta es un verdadero espectáculo. El arco que corona la entrada tiene tantos relieves escultóricos que ganas me dan de ponerme a buscar la rana cual si fuera un estudiante salmantino deseoso de tener buen augurio en los estudios. ¿Pero cómo estaba esta joya oculta en el barrio, por favor? Franquearla va a ser lo complicado. Sin posibilidad de llamar por teléfono a Darío ni de hacer que funcione el portero automático, solo se nos ocurre entre risas echar la puerta abajo, pero con esas dimensiones y ese tonelaje de madera vamos a necesitar más de un ariete con forma de cabeza de carnero para que su envergadura nos deje pasar. Antes de que nos dé por idear otras armas de asalto y asedio, la puerta se abre desde dentro para dejar salir a una vecina, que, con cara asustada, se repiensa varias veces si resulta cabal dejarnos entrar. Le explicamos que venimos a ver si uno de sus vecinos está bien y, por más señas que le damos, no reconoce ni ubica a Darío.

—Es el agorafóbico que nunca sale de casa —le aclara Mariló.

Al cruzar por fin el umbral, gracias al susto y posterior huida a gran velocidad de la vecina, que deja expedita la entrada, el zaguán continúa desatando nuestro fervor arquitectónico y nuestras exclamaciones más polifónicas. El suelo de baldosa hidráulica en mosaico recibe la luz de unos descomunales techos con molduras de madera en lo alto y de unos vitrales geométricos llenos de color que comunican con un gran patio interior. Todo muy *art nouveau*, que

diría Antón. Me da pena que Darío no pueda disfrutar de este panorama al menos dos veces al día. Cualquier otro portal de la misma calle, y casi de la zona euro, no aguantaría en pie la comparación.

Como si fuéramos la Comunidad del Anillo de Tolkien intentando cruzar las Montañas Nubladas por el paso de Caradhras, ascendemos en silencio por las escaleras hasta el segundo piso y rodeamos las vidrieras de un patio interior más pequeño que le da a los descansillos aspecto de galerías. «Esta es la luz que ve Darío por su mirilla», pienso. Toda la información que tiene de sus vecinos proviene de esta boca de volcán policromado a la que nunca llega a acercarse y por la que tampoco se asusta ante la posibilidad de caerse.

—Si hay que repartir papeles, a mí no me deis el de Gimli, hijo de Glóin —dice Andrés entre risas.

—No tienes mucha pinta de enano, no —ríe Ginés.

—Yo te veo más como Aragorn, hijo de Arathorn, heredero de Isildur, señor de los Dúnedain y heredero legítimo del trono de Gondor —dice orgullosa Casandra mientras se para en uno de los escalones entorpeciendo el ascenso de los demás.

—¿Pero qué decís? —Farah, que va la primera, se gira y nos mira incrédula. Ha entendido aún menos que Mariló de esta conversación.

Yo continúo subiendo en última posición, sonriendo con el cuerpo entero y feliz de saber que una nueva pizca cósmica nos ha hecho coincidir en un lugar imaginario, cerca de Moria, una quedada conjunta en otra dimensión sin necesidad de acordar punto de encuentro, mandar ubicación ni utilizar palabras.

Como si fuéramos a pedir un aguinaldo prematuro, nos colocamos los siete frente a la puerta del piso de Darío sin atrevernos a llamar. Farah, siempre buena capitana de equipo, respira hondo y toca el

timbre hasta tres veces. Nadie abre, normal, porque no suena. Prueba con acompasados golpes sobre la madera de la puerta, pero solo obtiene dolor de nudillos.

—¿A que se ha ido? —dice Casandra sin poder contener la risa.

—¿Te imaginas? —Los ojos de sorpresa de Mariló sobresalen del lienzo de su cara como en un troquel.

—A ver si se lo he contagiado… —bromea Olga.

—Yo digo que en realidad no vive aquí.

—¡Ginés, por favor! —exclamamos todos al unísono.

—Os estoy oyendo —dice Darío desde detrás de la puerta.

—Pues entonces abre —le ordena suavemente Farah.

—¡Pero si nos invitaste tú mismo el martes pasado, después de las cervezas! —espeta Andrés—. Parece mentira que me acuerde yo y tú no.

—Nos hemos saltado las leyes de siete Estados para venir a ver si estás bien —le digo—. Abre, anda, ya vale de broma.

—No sé si os dais cuenta de lo que esto supone para mí. —La voz de Darío suena bajito, como si hablara solo para sí. Segundos después oímos «Ommm» tras unos breves golpes acompasados.

—No te des de cabeza contra la puerta, Darío —le aconseja Mariló en un vaticinio que nos pilla por sorpresa—, no nos vamos a ir de aquí hasta que te veamos. Si no quieres, no pasamos, pero déjanos comprobar que estás bien.

Un cerrojo, dos cerrojos, tres. Parece que las palabras de Mariló hacen saltar una a una las grapas que cosen esta puerta, y tras ella aparece Darío con gesto de derrota en el cuerpo y una gran sonrisa en la cara.

—No sabéis cuánto me alegro de veros, pasad.

—¿Llevas algún cuchillo en las manos? —bromeo—. Mi amiga Isa piensa que nos vas a extraer a alguno un riñón.

—Mejor que no sea a mí —dice Andrés—. Tendrás algo óptimo para beber, ¿no?

Tras un breve pasillo, entramos de uno en uno en un salón que ya nos habíamos imaginado gracias a la descripción de su dueño en la última sesión. Los balcones hacen que no echemos en falta la electricidad y, sin esperar a ser invitados, nos vamos sentando cada uno en una silla alrededor de una larga mesa, conformando sin darnos cuenta un nuevo círculo desde el que hablar. Darío aparta cuidadosamente sus pantallas, impresora y demás periféricos, y deja sobre la mesa solo un cuaderno con varios bolígrafos. Por un momento, creo que son para jugar a algo, pero los trae para que Mariló pueda seguir entendiendo lo que ellos dicen. Como la conversación promete alargarse, nos explica, hay que asegurarse de que nadie se pierde nada.

Poco a poco vemos que no teníamos por qué preocuparnos por Darío. La enumeración de elementos que contiene el kit de emergencias vitales que mantiene siempre preparado para superar catástrofes climáticas o energéticas no tiene parangón. Ni mucho sentido tamaña dimensión, creo yo. Nuestro compañero atesora en su casa cinco garrafas de cinco litros de agua potable, alimentos secos y enlatados como para nutrir a un grupo de veinte gallegos en cualquier celebración, mantas y estufas de gas que hoy no hay por qué sacar de la caja, linternas, cerillas, pilas, velas, baterías solares, pastillas potabilizadoras, papel de váter con sudokus, un micrófono de karaoke, una ballesta, una pala y dos transistores. Cuando hemos irrumpido en su casa, estaba haciendo bolitas con pedazos de servilletas de papel y colocándolas sobre las cartas de su último solitario, demostrando que cualquiera puede asegurarse de no morir de frío o inanición, pero lo de sobrevivir al aburrimiento ya es muy de cada uno.

—Qué gusto saber que podemos quedar juntos fuera de la sala de terapias y seguir siendo un grupo. —Casandra parece emocionada.

—Esto lo habéis construido vosotros solos —nos premia Farah—, podéis estar satisfechos.

—Pero no estamos todos —dice Mariló.

Mi primera reacción es mirar rápidamente hacia el sitio donde está sentada Olga, por si acaso ha recuperado la fea costumbre de abandonarnos y no me he dado cuenta. Cuando vuelvo a meterme en el grupo, veo que todos me miran.

—¿Qué pasa? ¿Quién falta? —pregunto, algo cohibida por el peso de tantos ojos sobre mí.

—Tu señorín, Miranda —me contesta Mariló, condescendiente.

—¿Qué señorín? ¿Qué dices? —digo, pasmada.

—El chiquitín que te ha acompañado en todas las sesiones, mujer. —Parece que a Andrés le cuesta trabajo hablarme y mirarme a la vez. Mientras, Darío escribe.

—¿De qué coño estáis hablando? —grito a punto de levantarme y salir corriendo hasta casa.

—De ese «elemento mágico» al que aún no nos has presentado. —Mariló recalca bien ese par de palabras haciendo el signo de comillas con los dedos.

—Chicos, habíamos quedado en que no íbamos a mencionarlo hasta que ella estuviera preparada —apacigua Farah.

—Pero ¿cómo que «habíais quedado»? —digo notando cómo la ira sustituye a la sorpresa en su ascensión por mi garganta—. ¿Ahora hablamos de los demás a sus espaldas?

—No te enfades, por favor, queríamos ayudarte, pero no sabíamos cómo —me pide Casandra intentando rozarme la mano desde dos sillas más allá—. Yo fui de las primeras en verlo y por eso hablé con Farah. Cuando me di cuenta de que no lo mencionabas el día en que

nos contaste parte de tu vida, supe que no eras consciente de que podíamos verlo.

—Ay, no, ¿podéis verlo todos? ¿Lo habéis estado viendo todos estos días? —pregunto a punto de echarme a llorar. Me siento como si me hubieran pillado en un renuncio, con las uñas negras o en una mentira, observada y juzgada, pero por alguna extraña razón no me siento avergonzada.

—*Yes* —contesta Casandra asintiendo despacio con la cabeza—. Hemos visto cómo te trepaba por el pecho, cómo te arrugaba las camisas y cómo te hacía sudar.

—Cómo te despeinaba algunas veces, cuando te enfadabas —añade Ginés.

—Y cómo conseguiste apartarlo de ti los últimos días y mantenerlo a una prudencial distancia —dice Farah con una sonrisa orgullosa—. Hoy no lo veo y eso me gusta.

—No sé qué decir, de verdad que no lo sé. Llevo tanto tiempo soportándolo en su anonimato que ahora se me hace un mundo pensar que alguien pueda verlo además de mí. Con Antón y alguna amiga sí he hablado de él. No lo llamo señorín ni chiquitín, lo llamo «mi enano», porque «enana» me llamaban mis hermanos de pequeña cuando me entrometía y rebuscaba tesoros en su habitación… Ya os habréis dado cuenta de que aparece cuando más nerviosa estoy. Siempre he pensado que era una forma metafórica de referirme a mi ansiedad, a esa dificultad para respirar que me provocan los nervios, nunca imaginé que sería corpóreo para la gente.

—Quizá no para todos —me consuela Darío mientras escribe—. Si Antón no te lo ha comentado es porque él solo sabe de su existencia a través de ti.

—Eso es —le apoya Mariló después de leerle.

—Si te consuela, Miranda, yo tardé bastante en verlo —confiesa Olga—. Supongo que entre sus apariciones y mis desapariciones no conseguíamos quedar.

Todos ríen. Y yo río con ellos.

—Debería daros las gracias, porque me siento liberada. De repente, peso varios kilos menos. Mi enano no podía haber elegido mejor público para hacer su aparición estelar.

—Eso creo yo también —dice Farah—. Él sabía que en este grupo nadie le juzgaría.

Dan las ocho de la tarde y la luz sigue sin llegar. La intensidad de la conversación no ha decaído, pero empezamos a ver con dificultad, así que Darío se levanta para ir a la habitación del pánico y rescatar varias velas y cerillas que vuelven al salón enfervorecidas porque por fin van a salir a escena. Mientras, atardece sobre la pared. Los dos balcones que dan a la calle, hoy abiertos de par en par, nos descubren un cielo anaranjado y líquido que parece gotear sobre el verde de los árboles y el marrón de las azoteas. Son dos cuadros de enormes dimensiones colgados a un costado del salón. Al mirar lejos a través de ellos, Darío ha debido de emprender tantos viajes que me extraña no ver un par de maletas pegadas a las cortinas. Viajes de duración variable y en muy diferentes estados de ánimo. Imagino que cada destino dependerá de lo mucho o poco que necesite en cada momento alejarse de este encierro autoimpuesto.

A la luz de las velas, seguimos hablando. Y hablando. Y hablando. Desenmascarando enanos, recuperando una niñez, tratando de olvidar otra, secando con el dorso de la mano alguna lágrima furtiva, tapiando antiguos huecos que amenazan con inundar zonas más bajas, conteniendo iras, aupando autoestimas, minimizando dramas…

Del mismo modo que los precavidos se preparan por si se va la luz, nosotros nos preparamos por si acaso vuelve. Intercambiamos números de teléfono y cuentas de redes, planificamos encuentros que habrá que forzar porque ya no tenemos ningún lugar común que nos aguarde y nos abrazamos y estrechamos las manos sin que se nos quede dentro ni un trocito de complicidad sin usar.

A las diez menos veinte, vuelve la electricidad. Las farolas calientan repentinamente la atmósfera de las calles, los pisos de enfrente despiertan y en la cocina de Darío los electrodomésticos arrancan a sonar con ese zumbido que solo se percibe si han estado largo rato mudos. Nosotros continuamos un ratito más bajo la luz de las velas, hasta que cada uno vuelve a su casa para iluminar su propia oscuridad.

# 15

## FINALES

Miranda López Quintana aprovechó toda su experiencia durante la terapia para escribir un libro. Bajo el título *Ansiosos anónimos*, narra sus vivencias en el grupo, apenas edulcoradas con una pizca de ficción. Junto a Antón, ambos siguen dando de comer a los pajaritos. Su enano sigue cerca, pero ya no vive encima de ella. Miranda ha aprendido a caminar de la mano con él y así huir de sus asfixiantes distancias impuestas. Nadie le ha vuelto a decir nunca que haya sido capaz de verlo.

La terapia le enseñó que para llegar a entender algo tienes que haber pasado mucho tiempo sin haber entendido absolutamente nada.

Tras las sesiones de terapia, la relajación y la meditación, Mariló recobró por completo la audición, pero prefirió seguir haciéndose la sorda. «He comprendido que hay voces que realmente no merecen ser escuchadas», dice el mensaje de su nuevo contestador automático. Ya no necesita la app de Darío, pero no la ha desinstalado de su móvil porque una no sabe cuándo puede volver a ensordecer bajo el peso de las circunstancias.

Con ropa nueva y sin gabardina, Ginés decidió viajar a Bérgamo (Italia) para pasar unos días con su hija y su nieto. Al volver al pueblo, le siguió pesando la gran amplitud de su casa y está pensando en hacer algo al respecto. Convertirla en un lugar de retiro para intensas, angustiados y carentes parece ser su mejor opción hasta el momento. Quiere que los demás tengan también la oportunidad de recuperar su olor a limpio.

Casandra ha aprendido a ser pirolítica y a lucir con estilo y donosura bonitos jerséis de cuello alto. Las altas temperaturas que su cabeza sigue alcanzando hoy son sus mejores aliadas para descomponer y reducir a cenizas los recuerdos que no vale la pena guardar. Su cabeza se mantiene siempre limpia y en perfecto estado de revista.

Olga ha vuelto a vivir feliz estando presente y se ha reconciliado con su mente y con su cuerpo, pero sigue siendo invisible para la gente que tampoco la veía tal y como era hace treinta años. Ya nunca se empeña en desaparecer. Que tú no la veas no significa que ella no esté y quiera ser vista.

Tras un proceso tormentoso, porque ninguno de los cuatro quería, la mujer de Andrés se divorció de ellos. Ahora él vive con tres mujeres, en tres casas diferentes, y ha adquirido gran maestría en la ordenación de sus personalidades. Él ya no sufre, porque ha conseguido establecer la costumbre de que los seis se sienten cada noche a hablar. En sus respectivas casas, por parejas y alejados del mueble bar.

Darío sigue teletrabajando, pero en otra casa.

Ya no se llama Darío.

Farah continúa desvelándose, organizando terapias de grupo y metiendo mensajes en los buzones de quienes no quieren o no pueden ver la realidad. Cuando se levanta cada mañana, intentando gestionar sus propias canciones, sus propias sorderas, su propia invisibilidad, su soledad, su nostalgia, sus accidentes y sus carencias, desearía tener más apoyo institucional para poder llegar cada día a más buzones.

# Ayudas, consultas e impulsos varios


Bañales, Beatriz. Terapeuta y organizadora de retiros en Artosilla (Huesca).

Barragán, Ana. Enfermera especialista en SM. Servicio de Psiquiatría HUPHM.

Castellanos, Nazareth. (2022). *Neurociencia del cuerpo: cómo el organismo esculpe el cerebro*. Kairós.

De Mello, Anthony. (2000). *Autoliberación interior*. Lumen.

# Agradecimientos

A mi enano, primer impulsor de este libro.

A Toño, sostén, refugio y abrigo.

A mis hijas, por sus abrazos inmensos.

A Alberto, mi editor, por creer y poner orden en este grupo de intensos.

A todas las Quevedo y al hilo invisible y poderoso que nos une desde la barriga.

Al universo infinito que cabe dentro de la palabra «amiga».

Al Otujo, grupo que siempre acompaña, alivia y fatiga.

A todos los impulsos izquierdos.

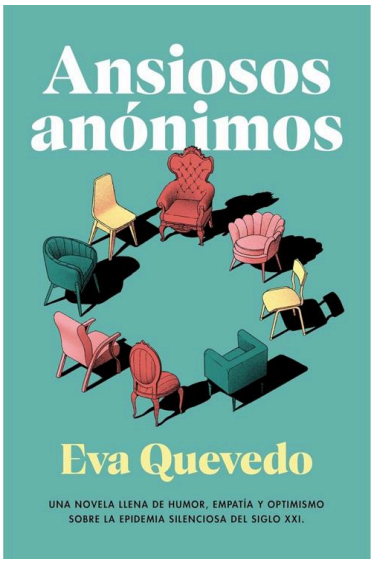
A mi madre, a su inquietud, a su tranquilidad y a la paulatina desaparición de sus recuerdos.

A mi padre. Ojalá pasear a tu lado una hora.

A Andrés, primer lector; a Belén, primera lectora.

A quien sufre, a quien busca, a quien llora.

**De la mano de unos personajes tiernos, divertidos y cercanos, Eva Quevedo ha construido una historia deliciosa que rompe el tabú en torno a la gran epidemia silenciosa del siglo XXI. Con rigor, pero también con humor, empatía y altas dosis de ánimo, esta novela pone sobre la mesa una verdad incómoda pero inevitable: tenemos que hablar de la ansiedad.**




Miranda ronda los cuarenta años y tiene una vida aparentemente estable, pero sufre de vez en cuando episodios de ansiedad. Por prescripción médica, comienza una terapia de grupo, aunque internamente siente pocas expectativas de curarse. Allí conocerá a personas como Mariló, a la que dejó sorda un desengaño amoroso y no oye a los hombres; Olga, divorciada con hijos, tan invisible para la sociedad que en ocasiones viaja gratis en los taxis y come de gorra en los bares, o Andrés, el hombre que parece uno pero son

tres, con tres formas diferentes de entender la vida que casi nunca se ponen de acuerdo.

A lo largo de las once sesiones grupales dirigidas por Farah, la terapeuta del Centro de Salud, conoceremos a los pacientes y sus problemas, que van desde lo cómico a lo extraordinario, desde quienes sufren los problemas más surrealistas hasta los que, como Miranda, se enfrentan a una ansiedad provocada por temas no resueltos que flotan en la más absoluta y desconcertante nada.
¿Habrá remedio para todos?

**Eva Quevedo Muñoz** (Madrid, 1974) es publicitaria de carrera y formación, además de escritora. Ha trabajado en agencias de publicidad y en empresas anunciantes. En 2012, tras el nacimiento de su segunda hija y de una etapa de excedencia laboral, publicó *Blog de madre* en esta misma editorial: un compendio de artículos sobre el complicado oficio de la maternidad, tratados con ironía y humor.

Actualmente vive con su familia a las afueras de Madrid y se dedica a comunicar a través de la escritura, tanto en su vida laboral como en las notas del móvil durante el rato que permanece el semáforo en rojo.

*Ansiosos anónimos* es su primera novela.

Primera edición: mayo de 2026

© 2026, Eva Quevedo
© 2026, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Helena Boet Serrano
Ilustración de portada: © Laura Wächter

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección de la propiedad intelectual. La propiedad intelectual estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes de propiedad intelectual al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Ninguna parte de este libro puede ser utilizada o reproducida con el propósito de entrenar tecnologías o sistemas de inteligencia artificial. PRHGE se reserva expresamente la reproducción, la extracción y el uso de esta obra y de cualquiera de sus elementos para fines de minería de textos y datos y el uso a medios de lectura mecánica u otros medios que resulten adecuados (art. 67.3 del Real Decreto Ley 24/2021). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
En caso de necesidad, contacte con:
seguridadproductos@penguinrandomhouse.com

ISBN: 978-84-01-03837-2

Compuesto en www.voringran.com

Facebook: penguinebooks
X: @penguinlibros
Instagram: @plazayjanes
Spotify: penguinlibros
YouTube: penguinlibros
TikTok: penguinlibros

**«Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro».**

EMILY DICKINSON

Gracias por leer este libro.

En **penguinlibros.club** encontrarás las mejores recomendaciones de lectura.

Únete a nuestra comunidad y viaja con nosotros.

penguinlibros.club

Penguin Random House Grupo Editorial

penguinlibros

# Índice

Ansiosos anónimos

1. La llamada
2. Primera sesión: el enano
3. Segunda sesión: la teoría
4. Tercera sesión: la relajación
5. Cuarta sesión: Mariló
6. Quinta sesión: Ginés
7. Sexta sesión: Casandra
8. Séptima sesión: Olga
9. La tregua
10. Octava sesión: Andrés
11. Novena sesión: Miranda
12. El retiro
13. Décima sesión: Darío
14. Decimoprimera sesión: El grupo fuera del grupo
15. Finales

Ayudas, consultas e impulsos varios

Agradecimientos

Sobre este libro

Sobre Eva Quevedo

Créditos

# Table of Contents


Ansiosos anónimos
1. La llamada
2. Primera sesión: el enano
3. Segunda sesión: la teoría
4. Tercera sesión: la relajación
5. Cuarta sesión: Mariló
6. Quinta sesión: Ginés
7. Sexta sesión: Casandra
8. Séptima sesión: Olga
9. La tregua
10. Octava sesión: Andrés
11. Novena sesión: Miranda
12. El retiro
13. Décima sesión: Darío
14. Decimoprimera sesión: El grupo fuera del grupo
15. Finales
Ayudas, consultas e impulsos varios
Agradecimientos
Sobre este libro
Sobre Eva Quevedo
Créditos