JOSE CUADRADO MORALES

PEDRO SANCHEZ MORILLA

Desde mi ventana a la tuya

(relatos, pensamientos y un poema)

Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

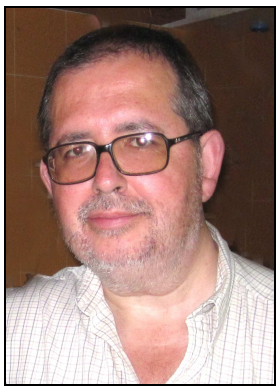
BLOG UNIDAD DE REHABILITACIÓN SALUD MENTAL
VIRGEN MACARENA DE SEVILLA

Hospital Universitario Virgen Macarena y Área

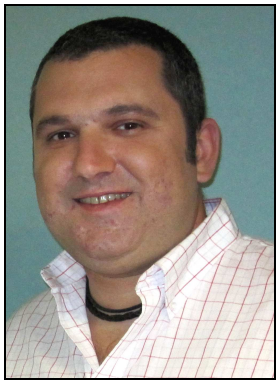
Este libro ha sido concebido, editado y maquetado en el programa de informática del Área de Terapia Ocupacional de la Unidad de rehabilitación de Salud mental del Hospital Virgen Macarena y Área.

Sevilla 7 de mayo 2012.

José Cuadrado Morales. Sevilla, 1961. Poeta y articulista. Ha publicado los siguientes poemarios: El rincón compartido, A solas con el amor y el miedo, Ésta es mi palabra silenciosa, Brevísimo paseo por mi vida, Micro poemas, Grito, La Literatura y yo, Eco y voz de ti y Dicha y resurrección.
Acaba de publicar uno nuevo con el título de Poemas que quise escribir, una recopilación de los 25 años que lleva publicando en libros antológicos. Escribir para él es una cuestión de amor, vocación y supervivencia. Y escribe para no decepcionar a Dios ni a sí mismo.
Actualmente prepara un nuevo libro de poemas con el título Pasión o espontaneidad.



Pedro Sánchez Morilla, Sevilla 1977, cuenta que la escritura es su ilusión y su vocación. Sus relatos tienen una sensibilidad importante, propia de quien ha vivido experiencias difíciles.
También se ha estrenado como guionista en el cortometraje, de próximo estreno, "Una historia que contar" en el que además aparece como coprotagonista.
En muchas de sus creaciones literarias emplea como pseudónimo "La pluma negra".



DESDE MI VENTANA A LA TUYA

Relatos, pensamientos y un poema

José Cuadrado Morales
Pedro Sánchez Morilla

Un regalo y un ruego.

Este libro es un regalo para todos los lectores y lectoras del Blog de la Unidad de Rehabilitación de Salud Mental del Hospital Virgen Macarena y Área (URSM) de Sevilla. Cuando empezamos nuestra andadura en la red jamás imaginamos que tanta gente distinta de tantos lugares diferentes llegaría a visitarnos. Si, ya habéis venido a nuestra casa más de 100.000 veces, es como si todos los vecinos de ciudades como Toledo, Cáceres o Jaén hubiesen compartido un momento de sus vidas con nosotros.
Como todos sabéis la publicación de nuestro Blog lleva implícita la lucha contra las falsas creencias asociadas a la enfermedad mental y demuestra en cada artículo que el trastorno mental es sólo una parte mas de la vida de las personas que lo padecen.
El título de este libro no está elegido al azar, la pantalla del ordenador se ha convertido en una ventana a través de la cual la gente se conoce e interactúa, un lugar ideal para contar y aprender cosas.
"Desde mi ventana a la tuya" (relatos, pensamientos y un poema), recoge los mejores trabajos publicados en nuestro Blog por José Cuadrado Morales y Pedro Sánchez Morilla, dos de nuestros mas queridos y habituales colaboradores. Muchos gracias a los dos por abrir vuestros corazones y hacerlo con nosotros.

Un libro sin lectores se diferencia poco de una hoja en blanco, los sentimientos, emociones que esconden las páginas que estáis a punto de leer merecen ser difundidas y conocidas por lo que os rogamos que regaléis de nuevo "Desde mi ventana a la tuya".

Índice.

1. Una poesía *.....8
2. Freddy * *.....9
3. El estigma *.....11
4. El tito Pedro y los mantecados **.....13
5. La infancia* 15
6. El hombre de témpano **.....18
7. La muerte positiva *.....20
8. El molinero **.....23
9. Ansiedad * 26
10. El amor verdadero transciende a la muerte *.....28
11. El paso del tiempo *.....31
12. El general **.....34
13. El héroe moderno *.....36
14. El insomnio de Martín Plata **.....38
15. El subconsciente es un almacén de motivos para soñar *.....40
16. Vuelta al pasado *.....43
17. La resiliencia *.....46
18. El número de teléfono **.....49
19. Aquí y ahora *.....50
20. Descubriéndose **.....52
21. San Valentín y el amor *.....55
22. No importa nada **.....58
23. La dipsomanía *. 59
24. Sobrevivir y poco más ** 62
25. El cambio *.....64
26. La llamada ** 66
27. La soledad y el amor *.....68
28. Don Francisco y Don Bartolomé **.....70
29. El nihilismo paradójico *.....73
30. Space Visión **.....76
31. Rumorología *.....78
32. Revisión de examen **. 80
33. Tener un amigo *.....82
34. Miedo a dormir **.....85
35. El trastorno obsesivo compulsivo *.....88
36. Relato a carboncillo **.....91
37. ¿Para qué sirve la poesía? *.....93
38. El ramo de flores **.....95
39. Unos versos **.....98
40. Akelarre *.....100

* José Cuadrado Morales. ** Pedro Sánchez Morilla.

1.

UNA POESÍA

De mi ventana a la tuya,
de mi corazón al tuyo,
de mis pensamientos a los vuestros,
desde este territorio de confesiones
al paraíso de vuestras butacas
donde leéis cada palabra
como si fuera la última.
Aquí estamos, esta pareja de vates
dispuestos a compartir los secretos del corazón,
el alma más limpia que dar podemos,
los muchos efluvios de nuestros espíritus
que van dirigidos a vosotros
como si fueran racimos de amores
encadenados por un hilo invisible
al que podemos llamar armonía.
Aquí estamos, inasequibles, fuertes,
tecleando el ordenador con un vitalismo poderoso,
con un ímpetu que sólo pretende
hacer de la comunicación verdad.
Y esta verdad es la que os damos
en cada relato y en cada artículo,
con la realidad inalterable
de nuestros interiores que no albergan
ni albergarán falsedad ninguna.

2.

FREDDY

Cuando paseamos por las calle nosotros no nos fijamos en los contenedores pero hay muchas personas como Freddy que si lo hacen. Para ellos son mundos por explorar, rincones llenos de sorpresas y de cosas útiles que los demás no sabemos darles el valor adecuado porque vivimos en una sociedad donde se valora el consumo expres y los útiles y los cacharros se vuelven rápidamente obsoletos y ya no los necesitamos. Entonces los tiramos a la basura y van a parar a los contenedores. Son estos lugares los que para nosotros, cuando paseamos pasan inadvertidos, pero para gente como Freddy son mundos vírgenes donde se puede encontrar desde una radio o un televisor hasta una plancha, ropa de cualquier tipo, maletas, botellas de colores y un sinfín de cosas que todos nos imaginamos y que Freddy guarda cautelosamente en su casa lejos de la mirada de curiosos y vecinos.

Los vecinos son un problema para Freddy. No dejan de darle la vara. Le dicen que su casa huele mal. Su casa no huele mal, en ella lo único que hay son cosas viejas y muchas, pero eso no quiere decir que la casa huela mal. En ella no hay basura como dice el señor gordo del bigote, comenta que cualquier día le va a meter fuego. Pero Freddy no le hace caso y con su carro sigue trayendo cosas al bajo.

Los vecinos están hartos. Ya no saben que hacer con Freddy. Cada día es más insoportable la situación. Han llamado a Asuntos Sociales, al Ayuntamiento y no pueden hacer nada. Una vez consiguieron una orden judicial y desalojaron toda la basura que tenía acumulada en el piso, pero él volvió al llenarla al poco y la situación volvió a ser la misma en un tiempo corto. Por el portal del piso no se puede pasar sin aguantar la respiración. La casa desprende un olor insoportable. En el patio no solo se ven muebles inservibles, también se ven bolsas de basura, gatos y perros adoptados por Freddy y algunas ratas, según comenta el vecino de arriba. Freddy tiene que marcharse del piso o acabará por buscarle la ruina a algún vecino. ¿Quién sabe lo que puede hacer alguno en un estado de enajenación?

El señor gordo del bigote es don Marcelo, un funcionario de prisiones retirado que lleva viviendo en el piso veinte años y que vivió a gusto hasta que murió la madre de Freddy. El hombre no está bien del corazón y además es temperamental. Cuando se altera se le hincha la vena aorta y le entra una subida de tensión que le cambia hasta el color de la piel y la cara se le vuelve roja. Dice que cualquier día quema la casa de Freddy y una noche de verano, que son las peores, esto puede ser verdad.

En el verano de 2011, el calor en Sevilla fue insoportable, hacía cuarenta grados a la sombra y apenas se podía parar en la calle. Los termómetro se derretían y las sombrillas trabajaban más horas que un reloj. Pues bien, una noche de esas de cuarenta grados por encima del cero, las ventanas abiertas y don Marcelo respirado el hedor que subía por las paredes del bloque desde el bajo hasta el

principal, donde él vivía, no pudo resistirse más cuando, ni corto ni perezoso lanzó una cerilla y dijo – “aunque yo me abrase en el infierno mas ardiente de las llamas más abrasadoras, no huelo más a mierda”.
Y la casa de Freddy, con todos los objetos que este veneraba y que sus vecinos repudiaban ardió como leña de encina seca.
Freddy intentaba salvar algunos de los mejores enseres de su inmueble. Ningún vecino se presto a ayudarle por más que reclamase, la criatura, ayuda de sus conciudadanos, y les gritaba bien fuerte, pero estos, pasado el susto, haciéndose los sordos parecían disfrutar de las fallas que don Marcelo había organizado en pleno julio.
A don Marcelo lo saco la ambulancia medio intoxicado por el humo, pero eso si, sonriente como niño recién salido de un circo y con un rosario en la mano. Decía que por fin había visto la luz después del túnel y que con ella había encontrado la paz. Que por supuesto que estaba dispuesto a repetir la experiencia espiritual y que no le echaran mucho en falta que pronto volvería.
El pobre Freddy pudo salvar algo de lo que le quedó después de la ardiente situación pero no fue mucho. Eso sí. A los pocos días volvió a pasear y encontró que, en los lugares que los demás vemos como cosas que no les prestamos atención ellos ven mundos por explorar llenos de cosas insospechadas.

3.

EL ESTIGMA

Vivir supone con frecuencia mucho sufrimiento indeseado de muy variada etiología, desde un simple dolor de muelas hasta un cáncer, pasando por cualquiera de las múltiples enfermedades que nos acechan y destruyen, y los más variados síntomas que nos reducen, a veces, a una simple piltrafa que no sirve para nada. Pero existen otros dolores diferentes, aquellos que afectan al alma, al cerebro, al corazón, a los sentimientos, que son más difíciles de catalogar, pero que pueden ocasionar más daño que los dolores que afectan al cuerpo y que son más visibles y evidentes.

Los dolores del alma y del cerebro son más invisibles, están más escondidos, se revisten de una piel diferente a todo lo demás y que suele sufrirse en silencio, en soledad. La enfermedad mental sigue siendo un estigma para nuestra sociedad. Está como prohibido el sufrimiento espiritual. El enfermo mental está estigmatizado, señalado por miles de dedos visibles e invisibles que lo apartan de la sociedad y lo introducen en una espiral autodestructiva cada vez mayor y que parece no tener fin.

Es muy peligroso confesar que se padece depresión o ansiedad. Y no digamos si se dice que la enfermedad mental que se padece es la esquizofrenia o algo peor. Entonces el estigma es mayor y el sufrimiento que genera es infinitamente más grande. No puede decirse que estás tomando medicinas para los nervios, que llevas un pastillero encima para que no se te pase ninguna toma porque si lo confiesas pareces un drogadicto, alguien que no puede vivir sin química. En silencio el dolor se agiganta y parece no tener fin. El enfermo, entonces, recurre a centros como la Unidad de Rehabilitación de Salud Mental del Hospital Macarena para la que estoy escribiendo este artículo donde no eres un extraño porque estás entre hermanos de angustia, gente que está harta de sentir un puñal epigástrico asesino y deseosa de gritar a los cuatro vientos que somos enfermos normales, que bastante castigo es tener ya la enfermedad como para tener que pedir perdón por padecerla.

A eso estamos obligados los enfermos mentales: a pedir perdón por estar mal, a justificar que no somos peligrosos, que la psicosis no hace daño sino a uno mismo y a nadie más. Es difícil buscar pareja cuando se padece una enfermedad mental. Damos miedo por nuestra sintomatología, nuestro andar pausado como si fuéramos zombis, gente inútil, espectros en la niebla del universo espiritual más amargo. Damos pena encima porque no comprenden cuánto se sufre cuando tenemos ganas de llorar y no podemos porque el pecho está tan oprimido que ni siquiera las lágrimas pueden salir del interior de nuestros corazones. Damos asco porque parece que en la sociedad simplemente tenemos el papel de parásitos que causan una escabechina a la Seguridad Social porque cobramos pensiones que parece que no nos merecemos cuando muchos, como yo, hemos cotizado una serie de años y tenemos derecho a una pensión contributiva. Y los que no, derecho a una pensión no contributiva porque aparte de comer espiritualmente

tenemos derecho al alimento del cuerpo. Bastantes fuerzas de flaqueza tenemos que sacar diariamente para sobrevivir, a veces casi arrastrándonos, sin aliento.
Sin aliento y con el estigma de cargar con una enfermedad mental que nos convierte en solitarios crónicos o nos obliga a relacionarnos sólo con personas que padecen nuestra misma enfermedad. Pero en el mismo dolor está la esperanza para escapar porque se convierte en un escudo que nos protege de todas las agresiones externas y al final acabamos siendo más fuertes que los que están sanos entre comillas. El dolor mismo es la gasolina que nos sirve de combustible para tirar en el duro día a día en el que se convierte la vida, Hay que decir como John Rambo en la película Acorralado de Ted Kotcheff cuando el coronel Truman le pregunta cómo vivirá a partir de ahora. Y Rambo, siempre parco en palabras, responde: día a día.
Pues a eso invito a todas las personas estigmatizadas mental y socialmente: a vivir día a día, diariamente, sin pensar en el mañana, sólo en el hoy, en el ahora, en el aquí, en nosotros mismos y en nuestras propias y particulares limitaciones que pueden ser vencidas por una voluntad de hierro o cuando menos de bronce. Somos fuertes y fuertes seguiremos siendo hasta que la muerte nos alcance como a todos porque en eso no hay diferencia alguna que valga. Como me dijo una vez una amiga soy más fuerte de lo que creo. Y pienso que llevaba razón. Aquí estoy, padeciendo de los nervios desde los siete años. Y van cuarenta y dos. Y pienso seguir luchando, con estigma o sin él porque en el fondo soy un superviviente, un Rambo más que con una breve pero jugosa mochila siempre diré que viviré día a día, con un apoyo incondicional: el mío.

4.

EL TITO PEDRO Y LOS MANTECADOS

La tienda, que ostentaba en su toldo azul un nombre familiar “Casa Pedro”, ofrecía durante todo el año un aspecto de dinámica armonía, colores y formas diversas. Parecía que cada elemento estaba en su sitio para darle una esencia especial al ambiente. Las cajas de leche entraban en sincronía jugando con los batidos de sabores, cada uno de un color, rosa, amarillo y chocolate. Las latas de atún, celestes y verdes hacia lo propio con las de conservas que traían paisajes de mares del norte o barcos realizando la almadraba. Las galletas bailaban al ritmo de las cajas de postres y dulces bajo el manto de la Virgen de la Consolación. Todo tenía un sentido en lo que en un principio podía parecer disparatado.

Claro que cuando llegaba la navidad, las guirnaldas y las cintas lo que hacían era aumentar la belleza pictórica que tenía el local. Las galletas y los dulces tenían a sus pies unas cintas de variados matices que adornaban de gala a mostachones, petit-suisse y cortadillos. Las latas de melva y las de conservas tenían cintas de purpurina plateadas que las engalanaban. Del techo colgaba una campana de charol con diferentes tonos de dorado y en el escaparate un nacimiento estaba rodeado por cantidades ingentes de mantecados, de bombones crujientes, de bolsas de dátiles dulces y de decenas de productos que sólo se ven estos días por los comercios y que esperamos cada año para saborear. Un pequeño árbol de navidad parpadeaba en lo alto del mostrador de la chacina y en el cristal de la vitrina del pan se podía leer un letrero escrito con polvos de copos de nieve que decía “Felices Fiestas”.

En estas fiestas los que más disfrutan son los niños y nosotros teníamos en casa dos pequeñajas, Laura y Susana.

Las niñas llegaban andando junto a la madre, a paso destartalado, calle abajo, muy pegadas a ella, una tirándole del pantalón y la otra agarrada de la mano. Las recuerdo a las dos como si fueran muñecas. Una con su bicicleta y la otra con el carrito de juguete. Parecían hermanas gemelas porque las dos iban vestidas iguales, de carnes rollizas y con el mismo corte de pelo. Ya tenían cuatro y cinco años.

Al llegar a la tienda se estorbaban una a otra al intentar entrar detrás del mostrador. Allí nos daban un beso y a mi padre, el tito Pedro se le notaba la pasión que despertaban las dos criaturas en él.

Le gustaba verlas disfrutar y en aquellas fechas como más lo hacían era comiendo mantecados. Eran dos glotonas. La madre decía que no le diera que se iban a poner malas de tanto comer, que ya habían merendado, que no se explicaba como tenían hambre. Mi padre no le hacía caso y les daba un mantecado casero o un alfajor, era lo que más le gustaba. Ellas lo agradecían con una sonrisa. Después le preparaba una bolsa con dos o tres más.

Se sentaban en el poyete del escaparate y todos salíamos a fuera para verlas como se lo comían. Era un espectáculo, las niñas disfrutaban comiendo y nosotros disfrutábamos viéndolas comer.

Tengo muchos recuerdos de la navidad que son imborrables; mi padre haciendo Agua de Sevilla, el último beso que le di a mi madre en fin de año, la cena de los mejillones, y algunos recuerdos más, pero sin duda el mas tierno y el que recuerdo con más cariño y ternura es vernos a todos mirando a mis dos primitas sentadas en el poyete y a mi padre con una gran sonrisa dándoles un mantecado que ella cogían con placer.

5.

LA INFANCIA

Mi infancia son recuerdos de un patio de Sevilla donde madura el limonero. Así empezaba el poema Retrato del maravilloso libro de Antonio Machado Campos de Castilla, para mí su mejor obra sin lugar a dudas, obra de madurez donde expresaba su profundo amor a Castilla y lo mucho que influyó en su vida, su obra y su mundo personal. Cada uno empieza su recorrido por la infancia por un lugar distinto porque no hay dos infancias iguales. El ser humano es individual y todas sus vivencias son estrictamente individuales, por lo que no podrían escribirse dos artículos iguales como éste que yo estoy empezando.

Mi infancia son recuerdos de un mundo maravilloso, aunque también con problemas personales y momentos dolorosos. Con siete años empecé a escribir, a chapurrear mis primeros poemas y mis primeros textos en prosa. Recuerdo que lo hacía en libretas verdes, de las que aún guardo algunas en mis archivos literarios. En ellas me desahogaba como podía tanto de mis cosas buenas como de las malas. En ellas desarrollaba mis ideas sobre la Literatura, a la par que cursaba mis estudios de Primaria en un colegio de los hermanos de la Salle. Mis libretas verdes son la mejor huella de mi incipiente carrera de escritor, un estupendo borrador de los libros que empezarían a aflorar ya en mi adolescencia. Mis libretas verdes son el testimonio de mi infancia, de un maravilloso paraíso perdido como diría el prestigioso escritor, totalmente irrecuperable. Seguramente nos pasamos la vida queriendo recuperar ese paraíso perdido de la infancia, ese mundo de protección e inocencia. La edad de la inocencia es la edad de los juegos, del descubrimiento primero de la sexualidad de una manera sencilla y sin maldad ninguna. Es el período de los amigos íntimos, de los juegos que en mi tiempo eran muy baratos: al cielo voy, la piola, las canicas y otros similares.

Yo asocio la felicidad con todos esos juegos sencillos, infantiles, exentos de toda maldad y que me nutrieron de tantas sensaciones agradables. Recuerdo las tardes que venía del colegio y merendaba una viena entera con mantequilla y un refresco de limón. Después me iba a la calle a jugar a las cosas que ya he mencionado. Y finalmente los deberes del colegio, que recuerdo los hacía con mucha felicidad porque me encantaban los estudios y las tareas que me mandaban para casa.

Recuerdo que me quemé una mano cuando chico en una de las copas que se encendían con cisco picón. Estoy hablando de hace más de cuarenta años. El paso del tiempo ha convertido en positivo un incidente negativo como ése y es que el tiempo lo transforma todo. Ahora me siento mayor, veo que han pasado muchos años, que me quedan menos años de vida y mucho menos tiempo para llevar a buen puerto todos mis proyectos personales. La infancia es la suma de la felicidad y la inocencia, pero también tiene mucho de trauma porque no se comprende bien el mundo y las cosas que acontecen en él. Es como pasa en la película El príncipe de las mareas de Barbara Streisand, donde Nick Nolte está

traumatizado por una violación sufrida cuando niño. Es un caso extremo de trauma.
Los hay más pequeños como me pasa a mí que fui por primera vez a un psicólogo con siete años, la misma edad con la que empecé a escribir. Quizás por eso siempre asocio la Literatura al desahogo personal de las múltiples sensaciones que componen la vida.
Esa primera visita a un psicólogo marcaría mi vida porque ya empezaba a sentirme un enfermo mental. Y eso es duro cuando se es un niño. Porque no se ha acabado de empezar a comprender el mundo y hay que esperar a ser adulto para lograrlo. Desde entonces no he dejado de ir a psicólogos y psiquiatras, sobre todo en los últimos veinte años cuando la enfermedad se ha desarrollado más a tope.
Ser niño es ser Peter Pan. Yo no quería crecer como él. Yo quería ser siempre niño, inocente, puro, frágil, vulnerable, permeable a todas las emociones nuevas, cuidado por mis padres. Yo no quería crecer y tener responsabilidades. Y aún hoy lo siento y lo pienso, que no quiero crecer, y ése es uno de mis problemas fundamentales como paciente de salud mental. No querer crecer es muy malo. Yo quería cuando era niño tener a mi Campanilla particular con la que hablar y descubrir universos paralelos nuevos, mundos no hallados por nadie, espacios hermosos donde la vida fuera estrictamente maravillosa y sin cabida posible para un trauma por pequeño que fuera. Yo quería pasear con Wendy por el universo. Mi imaginación me permitía volar a donde yo quisiera sin ningún tipo de cortapisas. Y por eso empecé también a escribir: para desarrollar en el papel con palabras los mundos que iba descubriendo. Recuerdo que entonces las calles eran oscuras, no había alumbrado público y la noche se me aparecía como la boca de un lobo, como un valle lleno de peligros y cargado de terrores. Y recuerdo que huía de esos errores leyendo tebeos. Me encantaba Pulgarcito y otros similares. Y leía a El Capitán Trueno y corría con él maravillosas aventuras y no tenía miedo. Yo era su Crispín, su amigo inseparable dispuesto a correr con él por todos lo barrancos y sitios peligrosos.
La infancia es la protección de los padres. Ellos intentan que el árbol crezca recto, pero la vida está llena de circunstancias negativas que modifican todos los planes primigenios y nos convierten en esclavo de lo que pasa, que es mucho. De ahí lo de Ortega y Gasset: Yo soy yo y mis circunstancias. Nos pasamos la infancia luchando contra las circunstancias, en lugar que aliándonos con ellas que es lo que hacemos cuando somos adultos. Luchamos contra todo lo que no nos gusta. Quizás por eso lloren los bebés: ellos expresan sin palabras todo lo que no les gusta y nadie los puede entender. Ni ellos mismos se entienden. Yo tengo pocos recuerdos de bebé y en realidad tengo pocos recuerdos de la infancia. Es como si en el disco duro de mi memoria se hubiera borrado una etapa de mi vida más llena de cosas malas que buenas. He borrado montones de acontecimientos. Sin ellos no hubiera podido crecer y llegar a la edad adulta donde estoy defendiéndome como puedo.
La infancia es la etapa de la vida en la que todo se absorbe como una esponja. Se carga uno de estímulos, sin saber muy bien cuáles son los positivos y cuáles

los negativos. No hay claridad de edad. Principalmente queremos jugar y no estamos preparados para los problemas. Desde pequeño, quizás por influencia del colegio de curas, empecé a creer en Dios y a pedirle cosas, las más tontas pero que para mí eran muy importantes. El relativismo asociado a la infancia es una de sus principales características. Relativizamos todas las cosas por nuestra inocencia, nuestra pereza de ánimo para entender lo que no podemos entender por más que queramos.
La infancia se merece un libro, no un artículo. Pero aquí estoy dejando breves pinceladas de la que es la etapa tal vez más bella de la vida. Pero suerte que termina porque tenemos que descubrir el mundo por nosotros mismos y con nuestras propias armas psicológicas. Yo quiero ser Tom Hanks en la película Big. Un niño grande, pero a la vez un adulto crecido y con posibilidades de hacer frente a la existencia y todas sus contingencias. Reconozco que soy un hombre y vivo las cosas como hombre, pero jamás borraré los recuerdos que guardo de mi infancia para poder sobrevivir. Quiero sobrevivir siendo un hombre niño. Quiero rendir culto a la infancia desde mi perspectiva de hombre. Espero conseguirlo y no necesitar tanto de los psicólogos para que me enseñen que la vida no es simplemente un juego de niños.

6.

EL HOMBRE DE TEMPANO

Cuando sacó el despertador en casa eran las siete de la mañana. Pablo tenía que levantarse el primero, enchufar la cafetera, despertar después a su esposa, Sofía, luego a sus niños, Pablito y Marta. Era un día normal de trabajo. Él saldría un poco antes para que no le cogiera el atasco en la SE-30. Sofía se encargaría de vestir y de llevar los niños al cole. Hoy era un día especial para Pablito: iba de excursión al parque, con su clase de cuarto de primaria, a conocer algo más de cerca la naturaleza (el crío llevaba hablando de la excursión días). Nadie podía quitarle de la cabeza que vería a una serpiente o encontraría una araña del tamaño de una bola de papel.

Marta, entre bostezo y estirones, dos añitos más pequeña que Pablo, se levantó algo menos ilusionada, a ella no le esperaba un día un día tan interesante como el de su hermano mayor y la ilusión de ir al cole era algo menos intensa. Pablo padre, iba con tiempo suficiente a la oficina. En el coche escuchaba su emisora de radio favorita. Una que ponían música de los 80, la época en que conoció a Sofía, música que le traía gratos recuerdos de su pasado juvenil, de cuando todo eran proyectos y él iba a ser el hombre más famoso del mundo cuando ganara el novel de literatura, porque por aquellos tiempos era aficionado a escribir relatos cortos. Su mente divagaba por estos derroteros mientras escuchaba una canción de “los secretos”.

El día empezó en la oficina con normalidad, tenía un cargo con cierta responsabilidad, era el jefe de Almacén. En su oficina todos los pedidos debían de llevar la garantía de Don Pablo o por el contrario la de su compañero Don Julián. Ambos se llevaban bien, nunca habían tenido ningún problema y cuando aparecían eran algo pasajero y solucionable.

La mañana transcurría con absoluta normalidad. Todos los pedidos salían a tiempo y según sus previsiones. Hora de irse a casa y de escuchar a Pablito como le había ido la excursión al parque. Si había visto alguna serpiente o alguna araña del tamaño de una bola de papel.

De vuelta, a Pablo le gustaba escuchar las noticias porque las mañanas no tenía tiempo de leer el periódico y las noticias de las dos le ponían al tanto de lo que pasaba en el mundo. Pero una noticia centró su atención, - “Ultima hora; un autobús escolar, ha sufrido un accidente en las proximidades de Sevilla, aun se desconocen las causas y el estado de los heridos”. Se paró el tiempo, era el autobús de los salesianos, donde estudiaban Pablito y Marta. En el momento se le paró el corazón.

En el tanatorio Pablo llevaba un traje negro, camisa blanca y corbata negra. Sofía iba enteramente vestida de negro. A Martita le habían dejado con los padres de Sofía, querían que todo aquello fuera lo menos traumático para la dulce criatura.

Las palabras de cada pésame, “Le acompaño en el sentimiento”, “No somos nadie”…, bloquearon los canales sensitivos de Pablo, convirtiendo en el hombre

de Témpano. No se le pasó por la cabeza como se encontraba Sofía, sólo sentía que cada vez se encontraba más frío, mas duro. La sensación de no poder expresarse, de no poder llorar, de no poder volverse loco por unos momentos… preguntándose porqué.

El cúmulo de emociones confusas e internas provocaban un bloqueo de los sentimientos y todo le parecía irreal. Viendo a Pablito detrás del cristal tenía la impresión de que en cualquier momento se levantaría y que saldrían de allí de la mano como si nada de lo que había ocurrido fuese cierto.
Pero reaccionaba, se centraba y se localizaba, sabia muy bien que estaba en un tanatorio, que el del ataúd blanco era Pablito, el de la serpiente y se araña como bola de papel.
Más hombre de témpano se volvió cuando los amigos y familiares dejaron las flores frente a la lápida donde se inscribía el nombre y fechas de Pablito.
A partir de entonces cambio su relación con su entorno, a Sofía casi no la atendía, a Marta no la trataba con el cariño y la dulzura con que antes lo hacia y tampoco como a una niña que había perdido a su hermano mayor y tenia un montón de preguntas que hacerle a su papá.
Le había cambiado de carácter, por las mañanas, aunque salía antes para que no le cogiese el atasco de la SE-30, no ponía la emisora de los 80, prefería el silencio. Pablo empezó a perder el sentido a la vida, la encontraba banal y monótona.
Aquel trágico día, en el autobús, murieron calcinados él y Pablito, ese trágico día se forjó el hombre de témpano.

7.

LA MUERTE POSITIVA

Puede parecer una paradoja, pero intentaré demostrar que no lo es en este artículo. La muerte es el final natural de la existencia y hay que asimilarla como tal sin querer enfrentarse a ella porque la derrota está sabida de antemano. Recuerdo ahora al empezar los versos de Santa Teresa de Jesús: "Vivo sin vivir en mí y tan alta vida espero que muero porque no muero". La mística abulense hace una defensa a ultranza de la muerte como una necesidad de encontrarse con Dios y obtener la absoluta plenitud de la existencia. Santa Teresa expresa su ansia por la muerte positiva porque le permitirá unirse a Dios en la otra vida para acabar con esa impaciencia que la tiene atada a la Tierra y lograr por fin la verdadera felicidad con Dios.

Ése es un ejemplo místico, como podríamos poner también del amigo de Santa Teresa San Juan de la Cruz. Pero podemos poner ejemplos más sencillos o cotidianos de personas normales que no están en trance extático. Recuerdo ahora a Luis Cernuda, el marginado poeta sevillano de la Generación del 27, que llegó a afirmar que la muerte es el triunfo del poeta. Más que nada, imagino, porque en la vida el poeta pocas veces alcanza la fama, la notoriedad y la felicidad que ello conlleva. El poeta pasa por la vida normalmente azotado por toda clase de vicisitudes y miserias y encuentra en la muerte la plenitud, el triunfo sobre la vida que lo ha limitado y sometido. La muerte es una liberación natural de la existencia. Luis Cernuda es buen ejemplo de ello. Murió exiliado en Méjico, olvidado de todo el mundo, encerrado en su mundo literario, condenado por su homosexualidad. La muerte le liberó del sufrimiento terrestre y dio alas a su poesía, que llegó a ser infinitamente más conocida en muerte que en vida. Podemos poner infinidad de ejemplos de otros poetas que vivieron la misma experiencia de muerte positiva como Luis Cernuda.

Hay otro poeta que es buen ejemplo de muerte positiva. Y es Juan Ramón Jiménez. Él dijo una frase que siempre me ha marcado y la he tenido en cuenta durante toda mi vida: "No es la muerte la que da sentido a la vida, sino la vida la que da sentido a la muerte". No hay que considerar la muerte como un final, sino como una continuación de la existencia. La vida transcurre antes que la muerte y la muerte completa de forma natural el curso vital. Y hay que hacerlo de forma absolutamente natural. Y el poeta, tras la muerte, tras la gloria mundana, encuentra su plenitud en la muerte cuando los versos son definitivamente de los demás en su totalidad. Él persiguió durante toda su vida

la poesía pura, suya para siempre. Y justo cuando la encontró halló también la muerte. Para él la muerte fue la culminación de una existencia vivida entre palabras junto a su mujer Zenobia Camprubí. Juan Ramón recibió el Nobel de Literatura en 1.956. Apenas dos días después murió su mujer. Él siguió vivo hasta su muerte en 1.958. Aguantó dos años en soledad, resistió con la poesía, sabedor de haber encontrado la plenitud en la poesía para la inmensa minoría. La muerte le daría la vida que necesitaban sus libros después de una existencia vivida con mucho sufrimiento.

El suicidio a veces es también una muerte positiva. No hago aquí proselitismo del suicidio porque yo defiendo la vida por encima de todo en todas sus formas. Pero hay momentos en los que la desesperación es muy grande por una enfermedad terminal por ejemplo y uno decide quitarse la vida porque no quiere vivir sufriendo el resto de la existencia. El suicidio es una opción a escoger para completar el tiempo digno de vida. Hay que luchar contra la indignidad de la existencia. Y la enfermedad a veces puede ser una manifestación profunda de atentado contra la dignidad de la persona, por lo que el suicidio es una opción legítima perfectamente asimilable por una mente racional.

La eutanasia es también en determinadas circunstancias una forma de muerte positiva. Un ser en estado vegetativo no vive, está como esperando la muerte ya muerto y puede completarse su ciclo vital de forma consciente retirándole los aparatos que lo atan a una vida que no es vida, sino una muerte prolongada que no conoce pausa.

La muerte de Cristo es una forma espléndida de muerte positiva. Él murió por todos nosotros para posibilitar la redención de todos nuestros pecados. Vivió una terrible pasión y murió en la cruz tras una serie de vejaciones de todo tipo. Su muerte liberó a todos los creyentes de la época y posteriores. Tras su muerte resucitó indicándonos así que la muerte no es el final, que hay otra vida más allá de ésta y que es una vida eterna donde ya la muerte no tendrá lugar. Jesús nos enseña que la muerte es algo a lo que no hay que tenerle miedo, sino abrazarnos a ella como una liberación total de los males de la vida. La muerte se prolonga por poco tiempo y se transforma en vida eterna. Es el caso más claro de muerte positiva.

La muerte, ya en sentido general, puede ser una muerte positiva porque pone fin a un transcurrir normal de la existencia. No hay que oponerse a ella, sino unirse a ella como algo natural del todo. Dura un segundo porque inmediatamente después pasamos a un estado no cataléptico de vida espiritual que dura toda la eternidad. Entonces: ¿Qué sentido tiene rebelarse contra ella? Ninguno. La

muerte es nuestra amiga porque nos hace el favor de pasar a un estado de suprema liberación total en la que nos sentimos seres superiores, eternos, dulcificados por la vida que dura siglos y siglos. La muerte es una caricia que proporciona una forma muy dulce de vida que no nos tiene que mantener nunca tristes. Una vida prolongada sería más negativa todavía porque disponemos de un tiempo finito para vivir y no podemos rebelarnos contra ello. Es algo natural. Morir es vivir. Y vuelvo al principio de mi artículo y a Santa Teresa de Jesús: vivimos sin vivir en nosotros y tan alta vida esperamos que morimos porque no morimos. Es la ansiedad de la muerte positiva. Y no sólo para unirnos con Dios, sino para que nuestra obra en la vida adquiera un poderoso sentido positivo que tiene cuerda para rato.

Morir es la normalidad del transcurso vital de la existencia. Yo creo que todo es una totalidad, sin paréntesis. Creo sinceramente que la muerte no existe, que es una parte más de la vida. Creo, por ello, en lo de Juan Ramón Jiménez: es la vida la que da sentido a la muerte. Por eso pienso que la muerte no existe. Es un espejismo, algo irreal. En el momento de morir ya estamos viviendo otro tipo de vida o la misma vida eterna. Otra cosa es la enfermedad, que hay que soportar con estoicismo durante la vida terrenal. La enfermedad es peor que la muerte, pero es un peaje que tenemos que pagar por la vida. Si somos capaces de soportar la enfermedad la muerte supondrá un triunfo mayor porque habremos vencido el dolor en cualquiera de sus formas. Terminada la fase temporal de la muerte la nueva vida, o la antigua vida prolongada, no tendrá enfermedad ni ninguna manifestación de dolor. Hay que ser fuertes y sentir que la muerte es una amiga que nos acompaña toda la vida porque desde que nacemos somos conscientes de que vamos a morir. Pero también somos conscientes de que morir es el trampolín hacia una vida mejor que no tendrá fin.

Concluyamos pues que no existe paradoja en la idea de la muerte positiva. Que la muerte es una conclusión natural, un final necesario, un paso hacia la vida eterna. Toda muerte es buena porque hay una vida esperando. Así que no hagamos proselitismo de la muerte, sino sencillamente vivamos, muramos y sigamos viviendo. Es así de sencillo, lo diga un santo, un poeta o una persona normal. Es así.

8.

EL MOLINERO

Una carreta llena de trigo iba camino del molino. El amo de las bestias las arreaba para que se dieran prisa. Quería ser el primero en llegar al molino de Antón. Sí tenía suerte vería a la linda niña del molinero, Susanne. No era el primero, pero tampoco estaba el molino abierto todavía, así que decidió ir a casa del molinero, a ver si este le daba una taza de café. Susanne tenía a todos los mozos del pueblo rondando el molino, queriendo ver su larga melena de pelo negro, sus ojos azules, su piel tostada por el sol, el vaivén de sus caderas y los pechos erguidos por su juventud. Hasta el cacique de las tierras más extensas llevaba el trigo donde Antón, para tener la oportunidad de ver a la linda Susanne. Antón, que no es ningún ignorante, tenía prohibido a la linda Susanne que saliera de la casa mientras el molía el grano y los hombres recogían sus sacos de harina. Ella era confiada y no se tomaba demasiado en serio las órdenes de su padre, con la aprobación de la madre, salía a tender o a barrer la entrada de la casa y algunos días, con la condición de que no se alejara demasiado, paseaba por el campo.

El amo de las bestias tenía confianza suficiente con el molinero para pedirle una taza de café. Antón, sin adivinar las verdaderas intenciones de este, que no eran otras que alegrarse la vista con la linda Susanne, le dice a su hija que saque un café para el campesino. Este se deleitó con la visión de la muchacha y se sintió a gusto al verla meterse en la cocina y verla de espaldas, ¡que hembra! Pensó para si mientras sorbía un buche de café.

-Nos vamos,- dice el molinero,- creo que eres el cuarto.

La jornada del molinero empezaba bien temprano, apenas despuntaba el alba. A eso del medio día estaba ya cansado. Se iba haciendo mayor. Sacar tantos kilos de harina era un trabajo duro. Su linda Susanne, como a él le gustaba llamarla, le trajo un bocadillo y un zumo.

-¡Tu madre sabe que no me gusta que vengas a traerme tú el almuerzo!

-¡Ya!, pero ella no ha podido, está preparando el guiso del mediodía y no puede dejarlo, por eso me ha mandado a mí.

-Parece que mi palabra no vale nada en esta casa; dijo el molinero con resignación.

-No se ponga así usted, padre. Se que tengo prohibido venir aquí por las mañana pero no me importan los mozos del pueblo que me fisgoneen si lo que hago es traerle a mi padre es el almuerzo.

-¡Oh! Mi linda Susanne, ni tan siquiera por mí tienes que trasgredir la norma. No ves que aquí no vienen nada más que hombres y tu tienes edad de tener pretendiente.

Mientras el padre seguía moliendo trigo a la par que se comía el almuerzo de media mañana, Susanne le observaba. No había nadie en el molino y se permitió estar junto a su padre un rato. El amor que sentían padre e hija era mutuo, desde muy pequeña, cuando podía entrar en el molino sin problemas, ayudaba a

su padre a recoger la harina y ambos se reían de la cara blanca del otro. Eran tiempos felices, cuanto daría ella por haber parado el reloj en aquella época y sentir la fuerza de su padre al levantarla del suelo y tirarla por los aires. Se quedo allí un rato pensando. Ahora su padre estaba mayor y ella ya no era una niña inocente. Sabía que despertaba en los hombres pasiones, pero eso le traía sin cuidado, no le prestaba la más mínima atención. El molinero también recordaba aquellos tiempos inocentes, pero ahora lo único que le procuraba era defender a su hija de falsos galanes y embaucadores que buscaban engatusar a su linda niña, que para él seguía siendo su linda Susanne, sin ver en ella una mujer.

Pero el cacique, el de las tierras más extensas de la comarca, si veía en ella una mujer y pretendía poseerla, por las buenas o por las malas.

Un amigo intimo de la familia era L. Él conocía la devoción del padre por la hija y sabia cuando el padre estaba en el molino, cuando la linda Susanne estaba sola, cuando el padre dormía, y cuando ella salía de paseo por el campo. Esto no se le escapo al cacique. Le habló a L. de dinero si le daba información sobre los movimientos de la linda Susanne y este, ante la debilidad de la avaricia, le contó todo cuanto sabía, traicionando así a su viejo y querido amigo el molinero.

El cacique se acerco al molino a la hora que la linda Susanne iba a pasear por el campo. En mitad de su paseo se le acercó.

-Te gustaría ir a caballo- le dijo el cacique a la linda Susanne.

Esta no vio malas intenciones en la cortesía de este y al pensarlo, no le pareció mala idea. A lomos de un caballo el campo se ve de otra forma, pensó la linda Susanne. Las queridas flores quedan a la altura de los pies, los árboles están más cerca, el viento acariciaba la cara con mayor fuerza, la verdad que no había sido una mala idea aceptar la invitación.

El cacique se alejaba del molino cada vez más. La linda Susanne se estaba asustando, ella no frecuentaba aquellos parajes, le era desconocidos. La inseguridad se apoderó de ella.

-Por estos caminos no se volver a casa- se quejó la pobre Susanne.

- No te preocupes, yo te devolveré a los brazos de tu padre pero antes dejemos descansar a la bestia, esta sudorosa y agotada, normalmente no subo a nadie conmigo.

La pobre Susanne vio como le brillaban los ojos parecía que andaba algo ebrio. El Cacique saco del zurrón una botella de vino, pan y queso y ofreció a la linda Susanne. La luna iba dejándose ver, se está haciendo tarde.

-¿Podemos volver ya? -El cacique dio un par de tragos al vino.

La pobre Susane había rechazado las viandas, pero el cacique se resistió a guardar el vino. Volvió a beber.

-Volveremos si antes me das una cosa.- dijo el cacique.

-¿Qué puede querer el dueño de las tierras más extensas de la pobre hija de un molinero?

- Un beso.- y se acercó a ella para cogerla por la cintura.

La pobre Susanne se resistió y el cacique, con la lujuria clavada en los ojos, la poseyó en contra de su voluntad.

Para la pobre Susanne fue todo un trauma. Él, como le prometió, la dejó en su casa, pero mancillada.
Enseguida fue en busca de su padre para contárselo todo y este, sin pensarlo mando al amigo fiel de la familia, a L.,sin saber que era el traidor, para citar al cacique bajo el roble de la colina para saldar cuentas, esa misma noche, porque el agravio no podía esperar más.
L. llegó a casa del cacique y le explico todo. Le dio la misiva y le avisó de que el molinero llevaría un arma. Este cogió la pistola y se dirigió, junto a L, al roble que estaba en lo alto de la colina. Cuando llegó la hora de la cita, los dos hombres se dirigieron poco a poco al viejo roble. La luz de la Luna daba visibilidad suficiente para ver en la tupida noche. El molinero no les dio ninguna opción y sin mediar palabra disparó en el pecho del Cacique.
Antón se acercó al cuerpo, aun con vida y le dijo - Aún es una niña y no le temo ni a usted, ni a su dinero ni a la justicia.
-Solo tú has sido testigo L. y eres el único que sabe la verdad, si me encierran por esto ya se a quien le debo el favor.
L., tartamudeando, porque el molinero seguía armado y él tenia la conciencia sucia, le dijo que este secreto iría con el a la tumba.
Pasado el tiempo a la linda Susanne, de aquella noche, le quedo un amargo e imborrable recuerdo. Se había quedado embarazada. Habló con su padre y le dijo que aunque el padre del niño fue un infame, la criatura que llevaba ahora dentro de ella, no tenia culpa ninguna. Deseaba tenerla y cuidarla como si fuese un hijo deseado. El padre, al principio, no emitía juicio alguno. Todo lo que había sucedido le desbordaba y, por primera vez en su vida, no sabía que era lo correcto. Se preguntaba si aquel bebe les traería el recuerdo de aquella maldita noche o si por el contrario sería motivo de alegría para la casa. Se fue al molino a pensar.
La linda Susanne, viendo el rostro desfigurado de su padre también tuvo sus dudas, pero el instinto maternal pudo más que el afecto que sentía hacía su padre.
El padre regreso del molino.
-Susanne, es tú decisión. Tú serás la madre, pero que sepas que con un hijo pocos mozos querrán casarse contigo.
-No me importa, padre. Lo que ahora me importa es que el niño nazca sano y fuerte y con vuestra ayuda poder criarlo.
A los nueve meses nació una linda criatura que dio a luz la mamá Susanne, era un niño y fue recibido con alegría en la casa, era un inocente que no tenía ninguna responsabilidad sobre lo sucedido en el campo. La madre lo mimaba, el abuelo le hacía carantoñas y la felicidad volvió a una casa donde la desgracia voló sobre ella una aciaga noche.
Susanne seguía atendiendo sus labores de la casa y además cuidaba de su hijo. Ahora podía ir al molino a cualquier hora. El padre ya no la trataba de protegerla tanto. A pesar de ser madre, seguía despertando los entusiasmos en todos los hombres de la comarca.

9.

ANSIEDAD

Un soneto me manda hacer Violante /y en mi vida me he visto en tal aprieto, /catorce versos dicen que es soneto, / burla burlando van los tres delante. Así rezaba el escritor clásico de nuestro Siglo de Oro de las Letras y me comparo con él porque en mi vida me he visto en tal aprieto propiciado por mi psicólogo: escribir un artículo sobre la ansiedad padeciendo una crisis de ansiedad casi permanente que no me deja en paz ni prácticamente me deja vivir con un mínimo de tranquilidad y serena armonía con mi cuerpo, mi mente y mi alma.

"Ansiedad de tenerte en mis brazos musitando palabras de amor. Ansiedad de tener tus encantos y en la boca volverte a besar". Así cantaba Nat King Cole en la memorable canción de amor absolutamente inolvidable. Pero yo no hablo de esta ansiedad positiva, expectante, cargada de ilusión, en espera de todo lo bueno que pueda ofrecer el amor y la pasión de enamorados. Yo hablo de la ansiedad negativa, destructiva, aniquiladora, martilleante, masacradora, que te convierte en un muerto en vida, en un zombi incapaz de hacer las cosas más básicas como lavarse, comer y otras similares.

Me viene a la memoria Ángel Ganivet, escritor semidesconocido de la Generación del 98, que intentó por dos veces el suicidio hasta conseguirlo arrojándose por la borda de un barco. Al principio consiguieron salvarle, pero en la segunda ocasión logró su propósito. Y todo por sus problemas de ansiedad. Me pregunto cuál es el nivel de desesperación que lleva a un ser humano a quitarse la vida por culpa de la ansiedad, lo infinitamente mal que hay que estar para acabar con todo llenando de agua los pulmones, Qué pena tanto talento malgastado como diría Robert de Niro en Una historia del Bronx.

La ansiedad se manifiesta de múltiples formas porque es un proceso camaleónico: fobia social, ansiedad generalizada, agorafobia, trastorno obseso compulsivo y un largo etcétera. Yo padezco un poco de todo y juro por Dios que el sufrimiento es inmenso, atroz. Te convierte en un pelele, en esclavo de la ansiedad, en un niño pequeño que necesita ayuda hasta para las cosas más elementales. Uno no vale nada. Es una piltrafa, un ser sin recursos, sin medios propios para tener la autonomía imprescindible para poder vivir por uno mismo.

No sé cuál es la solución a la ansiedad. Lo que temo es llegar a la parálisis de la que me hablaba mi anterior psicólogo, hace algo más de un año, cuando llegué a la URSM Virgen Macarena. Como novato que era me estuvo explicando numerosas cosas, entre ellas el proceso de llegar hasta la parálisis absoluta que tanto miedo me provoca porque no quiero caer en ella. A Dios le pido que me dé fuerzas para contener las terribles acometidas de la ansiedad en sus variadas manifestaciones. Que la ansiedad no me pueda, que sea yo el que pueda con ella para acabarla, destruirla, arrasarla.

Que Dios me dé las fuerzas suficientes y se las dé también a todos los colegas de padecimiento. Que podamos decir al final: hemos triunfado y seguimos caminando. Utilizando la expresión inglesa "Keep Walking", continúa caminando,

mantente en marcha. Me prometo a mí mismo hacerlo y espero que todos vosotros, enfermos o pacientes, como prefiráis llamaros, también. Me daréis una enorme alegría.

10.

EL AMOR VERDADERO TRASCIENDE A LA MUERTE

Esta historia que os voy a contar no es una historia cualquiera, es un trozo de mi biografía, que necesito expresar, para que se conozca, para que se sepa, el amor que tenia mi padre a mi madre. Es una deuda moral que tengo con él, que siempre demostró entereza delante de nosotros, sus hijos, aunque por dentro estuviese reventado, aunque cada noche se acostase solo en la cama de matrimonio y sin poder evitarlo echase de menos el calor de su amada, de la madre de sus hijos, de la compañera de veintisiete años, de la mujer que con su amor le hizo un hombre, en definitiva, de su esposa. A ella, un día en el altar, le prometió estar en la salud y en la enfermedad, en la riqueza y en la pobreza y así lo cumplió.

Cuando se quedó en paro con la indemnización montó un negocio. Este no daba para muchos lujos pero servia para ir tirando e ir sacando la familia adelante. Era una pequeña tienda de comestibles donde había desde pan y bocadillos hasta cervezas y refrescos, pasando por patatas y gusanitos, lata de atún y anchoas, quesos curado y frescos, leches del día y de brik. Mi padre le dedicaba muchas horas al negocio, buscaba los precios más baratos y todo lo hacía para salir adelante con su mujer y sus tres hijos.

En la riqueza y en la pobreza.

También juro en el altar, hacia ya veintisiete años, en la salud y en la enfermedad. Pero aquella pareja de enamorados no sabían lo que el destino les tenía preparado, una larga y agonizante enfermedad con un final anunciado, la muerte.

La enfermedad de mi madre duro dos años y mi padre estuvo en todo momento a su lado. En casa nos repartimos los roles.

Mi padre se dedicó por completo al cuidado de mi madre, acudiendo con ella a cada cita con el oncólogo, a cada sesión de quimioterapia. Estaba con ella en cada ingreso. Hay que decir que en los dos últimos años de vida de mi madre pasó más tiempo en el hospital que en casa. Otro rol lo cogió mi hermana mayor. Ella se dedicaba a apoyar a mi padre y cooperaba más en las tareas del hogar. Se hizo ama de casa. Planchaba, lavaba, hacia de comer, en definitiva era la que llevaba sobre sus hombros el peso de la familia. Mi hermana pequeña lo tenia más difícil, porque no tenia un rol concreto, lo mismo me ayudaba con la tienda, cuyo peso principal recayó sobre mi, lo mismo le tocaba ayudar a mi hermana. Con eso de ser la más pequeña, su papel estaba menos definido y su ayuda era mucho más valiosa de lo que se le valoraba ya que hacía de comodín.

Sin mi tía no hubiera podido con todo, en ella me apoyé y gracias a ella pude medio regentar el negocio con cierta lucidez. Y mi padre no se separaba de mi madre.

En la salud y en la enfermedad.

Pero el amor verdadero trasciende más allá de la muerte. Mi madre murió y fue un palo muy duro para todos. Yo, hoy por hoy, no se si lo he superado aún. Creo que mientras vivió mi padre él nunca lo superó.

Los días que eran festivos y no tenía que abrir el negocio, como el veinticinco de diciembre, el uno de enero y el viernes santo se levantaba temprano y le llevaba un centro de flores a la tumba de mi madre. Iba muchas más veces, pero a mi me llamaba mucho la atención que lo hiciese esos días del año, días que eran festivos y que podía descansar más y sin embargo su amor le hacía ir temprano con sus flores a celebrar con ella de alguna forma la Navidad y la Semana Santa. El amor verdadero trasciende la muerte.

¿Qué lazos son los que unen a dos amantes para que estos lleguen a amarse más allá de la muerte? Conociendo la historia de mis padres he llegado a algunas conclusiones. Por ejemplo, descubrir la vida al mismo tiempo.

Estoy seguro que el primer hombre que beso mi madre fue mi padre y viceversa, la primera mujer que beso mi padre fue a mi madre. El primer cuerpo de hombre que toco mi madre fue el de mi padre y el primer cuerpo de mujer que toco mi padre fue el de mi difunta madre.

Mi padre nos contaba que, mi madre, que trabajaba de cajera en un supermercado, era inalcanzable para él, porque pensaba que era de la clase alta, de lo guapa que iba. Ella, sin embargo, era de una familia muy humilde. Él todavía no sabe como se atrevió a pedirle tomar un café. Él era un simple dependiente de zapatos y venia de una familia muy sencilla también.

Las vivencias compartidas o experiencias en común también ayudaron a estrechar los lazos entre estos dos amantes. Tener el primer hijo, por ejemplo, vivir el embarazo, la noticia de que estaba encinta, el saber que iba a ser un varón. Dicen que me pusieron el nombre de mi padre porque este dijo que quería asegurase el nombre y acertó porque lo que tengo son dos hermanas. Entre ellos y con el paso del tiempo se iba fraguando una relación más que de amantes era una relación de afinidad, tenían una comunicación tan afín que se entendían tan solo con la mirada.

No les hacía falta hablar y sabían perfectamente cual era el momento para discutir este o aquel tema. Por supuesto que luchaban por los mismos objetivos, por sacar una familia adelante. Ellos en su infancia habían pasado muchas calamidades. Ahora no querían que sus hijos las pasasen. Ellos no tuvieron oportunidades en la vida y querían que nosotros si las tuviésemos. En la salud y en la enfermedad. Luchar por objetivos comunes les unió más, de eso no hay duda.

Yo empecé a echarles una mano desde muy joven. Recuerdo los sábados como el día de castigo. Mientras mis compañeros lo tenían libre yo tenía que echar una mano en la tienda.

Mi madre se quedaba sola mientras mi padre iba para comprar para todo el fin de semana. Recuerdo que cuando íbamos por cervezas, llenábamos el maletero, los asientos de detrás y el hueco que había a mis pies.

Reventamos la "R-18" y como costaba más arreglar un coche viejo, que daría problemas, que comprar un vehiculo mejor adaptado para el tipo de negocio que

teníamos mis padres decidieron comprar a plazos la “C-15”. Fuimos todos a recogerla, fue un espectáculo para la familia.
En la riqueza y en la pobreza.
Mi padre murió a los tres años de morir mi madre. Le dio un ataque al corazón. Estábamos los dos solos en casa. Pero no quiero entrar en detalles. Donde quiero llegar es a una suposición, ¿hubiera soportado mi madre la muerte de padre? Creo que no. Mi madre era más sensible para este tipo de cosas. Como se dice aquí en el sur, más sentía. Ella no hubiera podido dormir en la cama de matrimonio sola. No hubiera podido ver la ropa de mi padre sin echarse a llorar. Pero ni la muerte de mi padre ni la de ninguno de nosotros.
Tanto la de mis hermanas como la mía la hubieran destrozado de por vida. Por eso creo que Dios se la llevo primero a ella, para que no sufriera la perdida de ninguno de los demás.
En la salud y en la enfermedad.
Mis tías nos cuentan que, mientras mi madre sufría grandes dolores causados por el cáncer, cuando nosotros, los tres hermanos íbamos a verla, disimulaba el dolor. Esto lo hacía para mostrarnos que no estaba tan mala, que aquello era una mala racha pero que la superaría. Recuerdo cuando mi tía Ana me lo dijo, yo venía de comprar un pollo frito para cenar.
- Pedro, tu madre esta muy mala, tiene cáncer y esto que te voy a decir es muy duro pero puede que no lo supere, puede que se muera.
En la Salud y en la enfermedad.

11.

EL PASO DEL TIEMPO

Nacemos, crecemos, hacemos un montón de cosas y morimos. Entre el nacimiento y la muerte transcurre un tiempo cuya cantidad desconocemos y que tiene las dos características que diría el filósofo francés Henri Bergson: el tiempo objetivo y el tiempo subjetivo.
El tiempo objetivo son los años de vida que estamos en la Tierra. El tiempo subjetivo es el conjunto de sensaciones que tenemos y padecemos a lo largo de nuestra vida y que nos van conformando como persona y que construyen nuestra particular Historia personal y nos diferencia a cada uno de los demás. Vivimos diariamente con la voluntad que Dios nos da. A veces el conjunto de rutinas diarias nos causa dolor por la monotonía que implica. Luchamos y en ocasiones no tenemos ni fuerzas de flaqueza para afrontar lo que la vida nos va deparando sin que nosotros queramos, pero estamos obligados a hacer frente a todo lo que nos ocurre: el trabajo, comer, vestirnos y desvestirnos, relacionarnos con las demás personas, hacer las necesidades fisiológicas, ilusionarnos, deprimirnos y un sinfín de cosas incalculables e innumerables como para que quepan en el estrecho margen de un artículo de Internet.
Cada uno invierte su tiempo en lo que puede. Yo decidí invertir el mío básicamente en la Literatura convirtiéndome en escritor, por lo que tuve que abandonar numerosas cosas, entre ellas mi carrera de periodista deportivo en El Correo de Andalucía. Transcurría el año 1982 y tomé la decisión de dejarlo todo por escribir libros y hasta el momento presente he publicado nueve libros de poesía desde El rincón compartido hasta el último titulado Dicha y resurrección, amén de dar numerosas conferencias y publicar muchísimos artículos en diversos periódicos y participar en muchas actividades literarias para dar sentido a mi vida, que es como decir dar sentido a mi tiempo.
Este tiempo va pasando inexorablemente con lentitud o rapidez según esas sensaciones subjetivas del tiempo bergsoniano. A veces un día se convierte en una eternidad y en ocasiones una semana pasa volando y no notamos ni siquiera que la hemos vivido. El tiempo no muestra siempre la misma dimensión. Lo único seguro es la muerte, pero antes tenemos segura la vida que tenemos que explotar y vivirla como mejor podamos y sacándole todo el jugo que esté en nuestras manos.
He decidido también dedicar mi tiempo al amor. Salgo con una mujer desde hace casi dos meses. Las cosas van bien y espero que sigan yéndolo. He tenido muchos fracasos, pero me he levantado. De hecho hay que estar levantándose continuamente por las numerosas caídas y frustraciones que se tienen durante el tiempo que dura la vida. Aprender a levantarse es un arte muy difícil, pero no hay más remedio que aprenderlo. Si no estamos condenados al suicidio o a una vida presidida únicamente por la monotonía, la autodestrucción y el abatimiento.
He decidido también dedicar mi tiempo a luchar por estar bien. Últimamente

siempre contesto que estoy bien cuando me preguntan cómo estoy. Es un consejo de la mi psicóloga que estuvo viéndome durante varios años antes de estar en la URSM Macarena. Decir que se está bien aunque se esté mal es fundamental para combatir todo el dolor que nos acosa continuamente. Yo estoy mal, pero estoy bien porque yo lo digo. Es una forma de superación verbal que permite limpiar la mente de todas las cosas oxidadas que llevan años torturándonos y comiéndonos el tiempo del que disponemos para vivir. Y el tiempo ido no vuelve. Hay que ser consciente de esta realidad absoluta: todo es un continuo presente, mezclado con el pasado y el futuro inmediatos. Los tres tiempos se mezclan y forman una sola sustancia que es nuestra alma y el conjunto de acontecimientos que van jalonando nuestra existencia.

No es fácil dirigir nuestro propio tiempo, pero tenemos que hacerlo para que no sintamos que el tiempo es el dictador supremo de la vida que va controlando todo nuestro existir. Tenemos que controlar el tiempo y dejarnos llevar muchas veces por el tiempo subjetivo que puede llegar a ser bellísimo si consideramos que la vida no es sólo este valle de lágrimas que pregona la religión católica. Yo creo en otra vida después de esta vida, pero no comparto la idea de que esta vida tiene que ser forzosamente un valle de lágrimas, una pauta permanente de sufrimiento a la que estamos condenados simplemente por el hecho de vivir.

El paso del tiempo me ha llevado a cumplir recientemente mis primeros 50 años de vida. Me da un poco de miedo la edad porque no creo haber llegado a esta edad. O es que he llegado demasiado deprisa. Este tiempo objetivo es doloroso, pero quiero creer que lo he aprovechado como era debido. Publicando libros, teniendo relaciones interpersonales de pareja, teniendo un hijo, desarrollando el talento o los talentos que Dios me ha dado y un largo etcétera. Quiero creer que mi tiempo subjetivo tiene un valor muy grande para mí y que está complementado claramente por el tiempo subjetivo del alma.

Quiero vivir. Ésta es mi máxima. Quiero aprovechar el tiempo que me queda para que tengan sentido mis cenizas esparcidas por el Puente de la Barqueta de Sevilla tras mi muerte. Quiero vivir y dar sentido a todos mis actos, a todos mis besos, a todas mis caricias, a todo cuanto haga. No quiero presentarme ante Dios con las manos vacías, como si no hubiera hecho nada con mi tiempo objetivo y me hubiese limitado exclusivamente a dejarme llevar por el tiempo subjetivo de una forma pasiva. No quiero ser filósofo de la intrascendencia. No quiero ser constructor de mediocridades. No quiero ser portador de una indignación básica contra todo lo que signifique trabajo o amor. No quiero construir palacios de papel que ardan con una sola cerilla. No quiero ser un defensor de las causas perdidas. Quiero que mi vida tenga sentido. Que el paso de mi tiempo tenga la fuerza suficiente para que mi muerte signifique un triunfo de la vida. Que mi muerte sea un tránsito hacia una vida mejor ganada a pulso durante los años vividos en la Tierra.

El paso del tiempo es la transgresión constante del propio tiempo porque las cosas no son siempre como queremos que sean. Modificamos continuamente la ruta de la vida, las formas múltiples en las que se presenta el tiempo, ese

martillo que nos socava y nos quita tantas veces la moral y el deseo de vivir y dar sentido a nuestro paso por el mundo.
El paso del tiempo es la aniquilación del tiempo mismo si no tenemos en cuenta los años que llevamos vividos. No hay necesidad de celebrar los cumpleaños si ello va a significar la decadencia que va inherente a la propia existencia. Celebremos el cumpleaños si tiene sentido nuestro tiempo, si pasamos por este planeta pequeñito con ganas de vivir y de hacer cosas.
El paso del tiempo es la superación de la adversidad, de las enfermedades, desde un simple resfriado hasta un cáncer. Es la contemplación de los éxitos de nuestros proyectos diarios y nuestra gran capacidad de adaptación a la frustración y la rutina diaria que hay que seguir simplemente para vivir y nada más.
El paso del tiempo es también la capacidad de adaptación diaria al ocaso inexorable del paso del tiempo. Es la gran paradoja que nos lleva a pensar si realmente estamos vivos o somos sólo espectros con una supuesta vida dirigida por una inteligencia superior que nos controla como marionetas o títeres que carecen de voluntad propia. Creo que cada uno es dueño de su propio tiempo, dueño de su propia realidad, dueño de su propio subsistir.
El paso del tiempo nos convierte en héroes de nuestra propia cotidianeidad. Es un triunfo permanente contra todo lo que nos impide ser felices. Según Francisco Umbral la felicidad es una aspiración burguesa. Yo creo que es una aspiración humana, sin más. No podemos dejarnos llevar por la condición peyorativa del ser humano. Vivir como mera supervivencia. No se trata de eso. Vivir como triunfo permanente si somos capaces de ser felices. Contar los días como pequeños homenajes a la felicidad.
Debemos tener el estigma de la felicidad, no el estigma del fracasado que se autocompadece permanentemente de sí mismo.
El paso del tiempo es la posibilidad de triunfar sobre la vida y la muerte. Dualidad maldita o bendita según se vivan ambas realidades. Yo quiero luchar por la vida en todas sus manifestaciones. Quiero ser un triunfador, no un perdedor. Ya he perdido muchas cosas y personas. Ahora quiero dar una nueva vuelta de tuerca y divertirme con el triunfo sobre los defectos y los dolores. Quiero que mi paso de mi tiempo sea un valle de risas. Quiero que tenga un sentido y que me lleve a la felicidad de la mejor forma posible. Amén.

12.

EL GENERAL.

Todavía no había despuntado la mañana aunque a la hora que era faltaba poco para que rompiera el alba. La niebla se adueñaba del campo de batalla y los cuerpos se adivinaban como ligeras líneas en la bruma que apenas dejaba ver a tres metros de distancia. La sangre de los guerreros teñía el verde prado de un carmín púrpura que en la sima del valle se había convertido en un pequeño pantano. Los ladrones aprovechaban para robar a los muertos y moribundos sus ropas y útiles de valor antes de que pasaran a retirar a los heridos. Las aves de carroña también celebraban la quietud de los cuerpos y se beneficiaban con un festín.

El general quería pasearse por el campo de batalla, ver la masacre con sus propios ojos, y saciar así su sed de sangre. El olor de la muerte animaba a que su depredador despertara. Junto a él iba su lugarteniente y tres soldados de su guardia imperial. El día empezaba a romper por el este. Se veía en el horizonte el Lucero del Alba.

En principio, quiso adentrarse más en la tierra cobriza y empezó a bajar hacia lo más profundo del valle a lomos de su corcel blanco. Iba deleitándose con el mosaico de cuerpos esparcidos y amontonados que el paraje desolador le ofrecía, tan despacio que sus hombres le seguían a pie. Sin ningún respeto, pisaba con su caballo los cuerpos de los muertos sin que por ello afectara a la elegancia de su pasear. De repente, ordenó el alto, echó su capa hacía atrás, y de un salto bajo de su caballo blanco con patas rubí. Medía casi dos metros de altura y era de complexión fuerte. Una melena dorada le caía sobre los hombros. Parecía un dios griego.

Se quito la capa y sacó una daga de su bota de cuero.

Empezó a fijarse en los cadáveres que había amontonados a sus pies. Los observaba como el que mira una tormenta cuando le cubre un techo y no se moja Se agachó hacia el primero que vio que aún tenía un hilo de vida. Todavía le latía el corazón y los pulmones inhalaban un ahíto de aire. Le agarro por la cabellera. Lo puso mirando al suelo. Un vómito de sangre llego a la garganta del moribundo manchando las botas del general. Este cogió su estilete y apretó con todas sus fuerzas en la nuca del agonizante soldado rematando lo que la Parca había dejado a medias. Sacó su estilete y lo limpió en su capa. Se puso de pie, satisfecho. Dio algunos pasos más en busca de otro al que darle el toque de gracia y lo encontró. Se agachó junto a él y, de la misma forma que al primero, lo cogió por la cabellera, le dejo libre la nuca y le hundió su daga, afilada fina como el diente de una loba. Así se saciaba de sangre el general después de las batallas. Sus hombres presenciaban las ceremonias impasibles.

Repitió la atrocidad hasta en una veintena de ocasiones. Siempre de igual manera. Comprobando si el moribundo aún vivía y luego sesgando la vida del desafortunado. Más placer le producía si, todavía, le quedaban fuerzas al infeliz para entonar un último grito por la vida, pidiendo auxilio, clemencia o un simple

quejido al sentir la daga penetrar en su cuerpo. Pero ningún tipo de piedad hacía temblar la mano del general, manchadas de sangre.
Una vez saciado su apetito, volvió a montar en su corcel blanco. Puso rumbo a su tienda, que estaba a apenas una legua de la sima del valle. Al paso lento de su caballo, seguía contemplando los cuerpos de los milicianos que yacían a centenares en las tierras, antes verdes y ahora púrpuras, en las que pastan las vacas en épocas de paz.
Al general le esperaba una copa de vino antes de entrar en su tienda. Ya era día claro. Una vez traspasadas las cortinas que tapaban el umbral de la entrada le esperaba otra realidad muy diferente.¿Cómo podía ser el mismo hombre el que ahora diera amor? Sus hijos, dos fornidos varones de corta edad, salían corriendo para recibir al padre que llegaba de la guerra. Riendo y buscando, con el juego y aspavientos, la complicidad de este.
Su esposa, mujer refinada y elegante, bañada y perfumada para él, ansiaba estrecharle entre sus brazos como pueril adolescente a su primer amor. El no veía el momento de verla a ella a solas y demostrarle el cariño con el que deseaba acariciar su piel sedosa, tersa y perfumada.
¿Tiene el hombre la capacidad de enseñar al monstruo y al ser divino en la misma persona? El general si era capaz.

13.

EL HÉROE MODERNO

En un partido de fútbol son once contra once, pero hay un héroe solitario que es el árbitro, un tipo ya no vestido de negro para no dar la sensación de tantísima seriedad como ocurría antes. En derbis como el Barcelona - Madrid todos se meten con él, haciéndolo víctima de toda clase de improperios, como si el árbitro no fuera humano y su silbato fuera la manifestación de un poder absoluto, cuando sólo es una parte más del espectáculo.

El fútbol está superando todos los límites del respeto y cordialidad y cada vez es más un campo de batalla donde todos se insultan sin consideración ninguna hacia el verdadero espectáculo que debe transmitir las sensaciones de deporte sano, deporte limpio, deporte exento de toda manifestación de violencia física y verbal.

Las tanganas cada vez abundan más y los derbis antes mencionados cada vez son más una guerra que un verdadero partido de fútbol. Mourinho lanza su perorata particular con esa seriedad fría que le caracteriza y Guardiola entra al trapo de todo cuanto le lanza el portugués. Nadie calla, nadie pone un poco de mesura. Jugadores que se tienen que ver en la selección se pelean cuando defienden los colores de sus respectivos equipos sin límite ninguno. Y en medio de todos el árbitro, el héroe moderno que a cambio de un puñado de dólares aguanta la violencia por todas las partes. Sea quien sea antes del partido ya ha sido atacado por todo el mundo como si en sus manos estuviera el destino del planeta y no simplemente un partido de fútbol. Las madres están en la boca de todos los aficionados relacionándolas con el mundo de las meretrices. Le lanzan toda clase de objetos. Cualquier día algún estúpido le lanzará una navaja o le disparará desde la grada como si estuviéramos en el salvaje Oeste y no en un simple campo de juego.

Ulises, el héroe moderno, el árbitro vestido de amarillo, aguanta también sanciones del propio órgano de los trencillas. Si se equivocan son presa de las críticas de todos y de sanciones de la asociación de árbitros que a veces le sancionan con un mes o dos meses sin pitar. Son los únicos que no pueden equivocarse en el partido. Son el centro de las miradas de todo el mundo. Son el Ulises metido en el Caballo de Troya para pasar desapercibido. Son la indefensión personificada. Son el Conan el Bárbaro que alimenta su rencor hacia una profesión que no tiene límites para el dolor o la venganza. Después de cada partido los periodistas preguntan a los entrenadores por los árbitros, deseando crear polémica para llenar de titulares amarillistas las portadas de los periódicos sin lamentar nada de los que dicen después. Y los califican con estrellitas o puntos o cualquier otra cosa como si estuvieran examinándose de algo. Nadie tiene piedad con los árbitros. Son víctima permanente de todos los que componen el complejo mundillo del fútbol. Son el héroe moderno, capaz de resistir todo sin armadura ninguna y sin más arma que un simple silbato. Turienzo Álvarez, Pérez Lasa, todo el mundo conoce el nombre de los árbitros

que van a pitar a su equipo en el partido del domingo. La afición está preparada para hacer de Neptuno devorando a su hijo. Goya en el fútbol. La pintura negra más negra del genio de Burdeos escenificada cualquier sábado en un terreno de juego que es más bien un campo de batalla. El héroe moderno debe ser como Goya, sordo, para mantener intacta su salud mental y su paciencia. Sordo ante toda clase de insultos. Sordo durante el partido y antes y después del mismo para no escuchar todo lo que se dice de él.
A veces el propio jefe de los árbitros se mete con ellos en el colmo del improperio. En lugar de defenderlos los ataca sin miramiento ninguno sin darse cuenta de que está encendiendo aún más el ya de por sí caliente mundillo arbitral. Yo defiendo a los árbitros, me encantan los héroes modernos a lo John Wayne. John Ford podría hacer una gran película a cuenta de lo árbitros, defensor como era de los perdedores. Citemos por ejemplo a Humphrey Bogart, solidario con las causas perdidas. Ya tenemos a todos los protagonistas de un western moderno: sólo ante el peligro con Gary Cooper de protagonista. O Raíces profundas con un Alan Ladd enfrentado a medio mundo para defender a la mujer de la que se está enamorando. El cine clásico tiene a su héroe solitario, a su Sam Spade dispuesto a desentrañar todos los misterios de cada nuevo caso. Dashiell Hammet podría escribir una novela dedicada a los árbitros como defensores de las causas perdidas porque perdida es la causa de que los árbitros pasen desapercibidos en un partido de fútbol.
El mundo del fútbol cada vez está más loco. Traspasos supermillonarios avergüenzan a propios y extraños, mientras que los árbitros cobran una miseria en comparación con lo que cobran las grandes estrellas de la mal llamada Liga de las Estrellas. Lo árbitros han de tener una paciencia infinita para soportarlo todo. Son los que van a morir en el Circo romano para mayor gloria del Emperador. Podrían decir aquello de “los que van a morir te saludan”. Y no hablemos de los campos de Tercera o Regional, donde no hay defensa ninguna de vallas o fosos para los árbitros. Se juegan la vida por un puñado de euros. No merece la pena. O la vocación es muy grande o grande es el masoquismo de estos señores. No lo sé. No estoy en la mente de los árbitros. Pero sí me suscitan mucha lástima estos personajes heroicos con todo perdido de antemano. Vivan los perdedores. Vivan los héroes modernos. Nadie tiene quien los defienda. Viva la soledad. Viva la libertad de los árbitros para escapar como deseen de todas las tanganas que se forman en los campos de fútbol. Vivan los que saben perder con dignidad. Vivan, en una palabra, los árbitros.

14.

EL INSOMNIO DE MARTÍN PLATA

Cuando cae la noche Martín Plata no puede dormir. Durante todo el día hace tareas para estar agotado y así su cuerpo, rendido por el esfuerzo del día, sea vencido por el cansancio y tenga, a buen merecer, el descanso que requiere. Pero su cuerpo no responde a los planes que Martín Plata idea durante el día. Cuando cae la noche Martín Plata no puede dormir. Padece de un infatigable insomnio que no le da respiro y lo mantiene en vela toda la noche. Consumido por el exhausto esfuerzo se tumba en la cama mirando el techo. Ha cenado algo ligero. No es persona de comer mucho por la noche porque no anda bien del estómago, no hace buenas digestiones.

Sabe que esta noche, como la mayoría, será larga y fatigosa donde luchará por dar una cabezada y donde probablemente fracasará. Tumbado en la cama boca arriba, los dos brazos cruzados sobre el pecho y las dos piernas estirada con la vista clavada en un punto que bien podía ser el infinito si Martín Plata fuera un hombre de pensamientos profundos, pero es más de ideas prácticas por lo que abre y cierra los ojos con asiduidad, sin dejar que estos recorran el camino de lo eterno. Sus pensamientos fluyen más por derroteros terrenales. Piensa en que mañana es jueves le toca la ruta de la sierra norte. Tiene que salir temprano. No es que el se levante temprano, es que no se duerme en toda la noche y por lo tanto cuando llega la hora de levantarse Martín Plata está como un clavo de pie, tomando un café y listo para salir a trabajar. Pero esto del insomnio no puede dejarlo más, tiene que hablar con un medico.

No sabe que postura coger. Ya se cansó de estar boca arriba y se pone ahora boca abajo, agarrando la almohada con un brazo. Se tapa con la sabana aunque no hace frío. Martín Plata lleva un rato dando vueltas sobre la cama, incómodo e inquieto. Sufriendo las inclemencias de insomnio, las despiadadas garras de la vigilia. El desvelo le hace encender un cigarrillo y para eso tiene que encender la luz. Se sienta en el borde del colchón. No quiere ni mirar la hora, eso le desmoraliza aún más, le hace más pesada la fatiga. El cigarro le sienta bien. Apaga la luz. Piensa que en veinte minutos no se va a dormir. No recuerda donde pero ha leído que el tabaco es un excitante y que los veinte siguientes minutos después de un cigarrillo las pulsaciones se aceleran y aumenta el ritmo cardiaco. Con esa idea se va relajando y parece entrar en un estado de sopor. Pero ese estado de sopor es pasajero. Le sucede tres o cuatro veces durante la noche. Es una especie de letargo en el que parece que la vigilia se va a romper y por fin Martín Plata caerá en los brazos de Morfeo y, ante tal excitación, el insomne se exalta y pierde la modorra. Es el perro que se muerde la cola.

Martín Plata ve como sigue pasando la noche y el sigue con ojos de buho, rojos de exaltación, sigue de vigilante y de testigo de una noche en que la luna tiene un color plomo parecido al color de una bala. Asocia ese color a la muerte y esta al descanso eterno y se pregunta como será la vida en el más allá. Como hemos dicho antes, Martín Plata no es hombre de hacerse grandes preguntas o

preguntas que puedan ser recordadas por su trascendencia pero parece que el color bala de la luna le ha hecho reflexionar sobre la muerte, que se imagina como un eterno descanso, como un gran remanso de paz. Piensa en ella en un estado en donde no hay ataduras terrenales ¿cómo imaginar este concepto? El hombre puede desprenderse de la idea de no tener sentidos ni necesidades. Es como enfrentarse a la idea de vacío. Martín Plata intenta con todas sus fuerzas imaginar el vacío y se ve frente a un agujero negro, frente a la antimateria, ante una espiral en el espacio. La muerte le esta llevando a estas visualizaciones. Se ve a algunos conocidos delante de un ataúd levantado del suelo, sostenido por una tarima, sobre un césped verde y llorando al difunto. Se acerca más a la escena y se da cuenta de que es él quien está dentro del ataúd. Intenta levantarse pero no puede incorporarse, los miembro de su cuerpo no le responden. Entonces intenta gritar pero no le sale la voz. Intenta gritar a su padre que está junto al ataúd pero, al mover la boca no emite sonido. Martín Plata empieza a ponerse nervioso. Vuelve a intentarlo gritando ahora con todos sus pulmones pero obtiene idéntico resultado. Nada de nada. Se pregunta cómo es posible. Se acerca un sepulturero y cierra el ataúd. Se hace la oscuridad y todo queda apagado. No se ve ni se siente nada. Martín Plata se asusta. Entones se da cuenta de que lo que está teniendo es un mal sueño, una pesadilla y hace intento por despertarse. Mueve los músculos para que con el movimiento salga del amodorramiento. Pero de momento solo siente que se mueve el cuello y las piernas. Todavía sigue en el sueño. Siente como le bajan al fondo de la fosa donde va a ser enterrado y escucha las primeras palas de arena caer sobre el ataúd. Sigue moviendo el cuello y las piernas con la esperanza de ser despertado antes de ser enterrado en vida. Y de repente despierta con una bocanada de aliento que lanza al aire. Siente alivio, por poco muere. Se le han quitado las ganas de seguir intentando dormir. La pesadilla le ha marcado. Ha sentido mucho agobio y ahogo. Verse encerrado en el ataúd le ha dado una sensación de falta de aire que lo que necesita ahora es vestirse y salir a la calle. Se pone ropa de vestir y decide ir a tomar un café. Son las cuatro y media de la madrugada. Sabe que locales encontrará abiertos. Para ellos se encamina. Se acabaron los intentos por dormir esta noche. Mañana será otro día.

15.

EL SUBCONSCIENTE ES UN ALMACÉN DE MOTIVOS PARA SOÑAR

Que toda la vida es sueño y los sueños sueños son. Así rezaba Calderón de la Barca en el monólogo de Segismundo de la vida es sueño, que podríamos considerar un antecedente del psicoanálisis de Sigmund Freud quien podemos ver actualmente en el cine en la película de David Cronenberg un método peligroso.
Antecedente del psicoanálisis porque en el monólogo se habla claramente de los sueños conscientes y los sueños inconscientes. Los primeros se tienen en la vigilia. Los otros no los controlamos y transcurren durante el tiempo de sueño dormido. En la vigilia podemos soñar lo que queramos o podamos según nuestra capacidad intelectual y nuestra ambición personal. Podríamos poner de ejemplo el programa de televisión Pasapalabra en el que el presentador Christian Gálvez pregunta a cada concursante qué haría con el bote del concurso. Se escuchan toda clase de cosas: viajar, quitar la hipoteca, ayudar a las personas más cercanas, etc.…
En el sueño consciente aspiramos a todo, pero la realidad se encarga de convertir en algo tangible nuestros sueños. Depende mucho de la voluntad personal de cada uno, del esfuerzo que se ponga en el intento.
Los sueños inconscientes no están regidos por nuestra voluntad, aunque puede influir claramente lo que estemos pensando justamente antes de dormir o las obsesiones que tengamos a lo largo del día o los acontecimientos que vivamos durante el mismo.
El subconsciente es un almacén de motivos para soñar. Podemos soñar que estamos volando y con eso reflejamos nuestro miedo a volar, nuestro pánico a volar y comprobamos que podemos hacerlo. El subconsciente ayuda al consciente a vivir, a superar viejos problemas. Somos pájaros que se mueven grácilmente por el aire y sin temor ninguno a caerse.
El subconsciente es un volcán siempre a punto de la erupción. Soñamos que estamos en un cementerio contemplando la tumba de nuestros padres y nos sentimos culpables porque en vida no les dimos el amor que debimos darles. El subconsciente nos lleva al cementerio, a la muerte ficticia dentro del universo onírico para que nos arrepintamos de las cosas malas que hemos hecho en vida. Y aunque tengamos sentimientos de culpabilidad finalmente sentimos alivio porque podemos rectificar tardíamente los conflictos personales que teníamos con nuestros padres. El subconsciente nos ayuda. Está por encima de nosotros porque está fuera de nuestro control, pero los beneficios son muy claros.
Sigmund Freud ayudaba a sus pacientes a través de la interpretación del mundo onírico. Venían a su consulta llenos de dolor y salían aliviados porque alguien le había dado interpretación a sus sueños. Estos muchas veces escapan a nuestra interpretación y nos sentimos desolados, abandonados por el propio destino, dejados de la mano de Dios. A éste se recurre frecuentemente como pseudointérprete de los sueños a través del camino de la fe o simplemente a

través de la senda de la impotencia. Dios no puede interpretar nuestros sueños. Podemos creer, soñar con Dios, pensar y hasta sentir que Dios nos alivia, pero él no puede interpretar nuestros sueños.
El subconsciente puede ser diseccionado por un buen psicólogo, bien con el tratamiento directo con los pacientes o bien a través de la escritura de libros que hablen sobre el tema de los sueños. Hay mucha literatura escrita sobre los sueños y su interpretación. Y con la práctica podemos convertirnos en los mejores intérpretes de nuestros propios sueños. Para ello tenemos que conocer bien nuestro consciente y tener un gran equilibrio emocional para no dejarnos arrastrar por el universo onírico y todo el peso específico que ocupa en nuestras vidas.
Como ejemplo de sueño consciente podemos poner la famosa frase que inicia el no menos famoso discurso de Martin Luther King : “I have a dream”. Yo tengo un sueño, el sueño de la integración perfecta entre negros y blancos. Él no tuvo ningún sueño inconsciente sobre ello. Él sentía la necesidad de esa integración y para ello se inventó lo del sueño inconsciente para hacer la imagen de sus propósitos más clara. Desgraciadamente fue asesinado y su sueño se esfumó. No dependía de su voluntad, aunque él luchó con todas sus fuerzas hasta dar la vida por ese sueño.
Freud hablaba de las diferencias y concomitancias entre el subconsciente, el inconsciente y el consciente. El subconsciente es la parte donde se ocultan los sueños de manera más clara. El inconsciente adormece a los sueños, como si estuvieran traumatizados. Es la parte más dolorosa de los sueños, donde afloran los sueños más duros como si fuera un puente entre la realidad y la subconsciencia. Y el consciente, que es el estado de vigilia, donde vivimos de una manera que condiciona el inconsciente y el subconsciente. Pero esta realidad no es unidireccional, sino bidireccional como toda verdadera comunicación.
Vivir es duro y los sueños nos pueden ayudar a vivir o a sentirnos más desgraciados. Soñar despierto es una de las expresiones más utilizadas en la vida real. Todos lo hacemos. Todos aspiramos a algo que no tenemos. Muchas veces los sueños inconscientes nos hacen mucho daño y nos despertamos sofocados, angustiados, con ansiedad y angustia. Ellos están fuera de nuestro control. Pero paradójicamente también los sueños conscientes están fuera del alcance de nuestra voluntad porque surge el eterno conflicto entre la realidad y el deseo, entre la realidad y el sueño. Soñar es fácil. Vivir el sueño realizado es mucho más difícil. Pero todos tenemos derecho a soñar. El sueño es libre. Y los sueños irreales son libres en sí mismos. Viven para ellos aunque nos den muchos toques de atención y nos indiquen las alarmas sobre nuestra vida real.
No sé si toda la vida es sueño como le pasaba al protagonista de la serie Los Serrano, que al final parecía que se suicidaba, pero en realidad nos quería decir que todos los capítulos de la serie habían sido sueños y ya está. Es un caso extremo de sueño entre lo consciente y lo inconsciente. Quizás toda la vida es sueño, pero seguro que los sueños sueños son como decía Calderón. Pero yo no estoy de acuerdo con que todo es sueño. Creo que el libre albedrío influye

sobremanera en nuestras vidas. Vivamos y soñemos, ése podría ser nuestro lema, aunque aquí caben todas las interpretaciones y conclusiones posibles, más si consideramos que cada persona es un sueño en sí mismo.
Yo no he escrito este artículo. Lo he soñado y sólo se ha ido al papel o al ordenador. Ha sido un sueño hecho realidad que ha pasado por mis manos hasta las hojas blancas. Toda mi vida es un sueño, pero me he despertado para leerlo. Y me gusta. Espero que a vosotros también.

16.

VUELTA AL PASADO

I

Los dos veníamos agotados de pasar el día en la playa. Habíamos salido por la mañana temprano y ya eran casi las diez de la noche. Conducía ella por que yo me había tomado dos cervezas y dudábamos si podía dar positivo en un control de alcoholemia.
Por la autopista la travesía es tranquila, a pesar de hallarnos en pleno agosto. Veníamos a una media de cien kilómetros por hora y el viaje no se estaba haciendo pesado. A mí me entro un poco de hambre, por lo que abrí la nevera y cogí un pedazo de tortilla que quedaba del medio día. Le ofrecí un poco a Marta pero ella dijo que no tenía apetito. Me tomé también una lata de cerveza, para acompañar a la tortilla. Encendí un cigarro después de comer. Los kilómetros iban pasando tranquilamente uno detrás de otro.
La noche se fue cerrando y las estrellas brillaban en la bóveda celestial. En nuestro sentido, delante de nosotros, no se divisaba luz la trasera de ningún vehiculo. Detrás, a lo lejos nos seguía algún coche. De pronto, en medio de la autovía, estaba cruzado un caballo. Marta no pudo esquivarlo, dio un volantazo y perdió el control. El coche se levantó por los aires y empezó a dar vueltas de campana porque el animal se metió debajo e hizo de palanca.
La guardia civil llegó a los veinticinco minutos. Los sanitarios y los bomberos diez minutos más tarde. Ya no pudieron hacer nada por Marta. Yo perdí una pierna.

II

A los cuatro meses me cumplió el contrato de alquiler del piso. No lo renové. Me traía muchos recuerdos cada rincón de la casa. No podía seguir viviendo si la recordaba a cada instante. Creía que estaba haciendo lo mejor. Pasar pagina y mudarme a otro sitio donde los lazos de unión con el pasado en común con Marta fueran más frágiles. Deje los muebles del dormitorio y del salón en el piso y me lleve únicamente al nuevo apartamento la televisión, los electrodomésticos de la cocina y mi estudio.
Estaba situado en un bloque de viviendas pequeñas, para solteros y estudiantes, era un sitio tranquilo, donde los vecinos casi ni se conocían. Era lo que necesitaba. Desde que Marta se fue me había vuelto algo más huraño y no tenía ganas de socializarme demasiado, por el contrario me agradaba estar solo y pasar las horas leyendo.

Estaba precisamente leyendo un libro de José Carlos Somoza cuando sonó el timbre de mi nuevo apartamento. Era Susana, compañera de Marta en la oficina. En seguida me vinieron recuerdos de Marta a la cabeza e hice lo que hacia cuando Marta llegaba de trabajar. Preparé dos whiskys solos con hielo. Susana se sentó y se dejo arrastrar por lo que yo le iba preguntando sin sospechar que yo estaba teniendo una especie de vuelta al pasado. Cuando quiso darse cuenta me tenía a menos de un metro y oliéndole por el cuello el perfume.
-Pero que haces Sergio
Entonces desperté de mi regresión.
-Lo siento, Susana. No se lo que me ha pasado, me he dejado llevar por los recuerdos y…
Ella se marchó disculpándose por si en algún momento había insinuado algo que me indujera al error, pero ella solo venía a decirme que se había mudado a dos manzanas de allí y que ya no me sentiría tan solo, que tenía una amiga cerca pero que después de lo sucedido… no sabía que pensar.

III

Antes del accidente hacía mucho deporte. Ahora, después de que me amputaran la pierna no me sentía capaz de salir a correr ni de practicar deporte al aire libre. Me quedaba una opción. Entrenarme en un gimnasio.
El nuevo apartamento tenía debajo locales comerciales y en uno de ellos había un gimnasio. Era grande y se veía bastante movimiento de gente entrando y saliendo. Lo visite y me gusto. Empecé a entrenar.
Fui conociendo a mucha gente y a los cinco o seis meses ya era bastante conocido en el gimnasio.
Un día estaba con una chica de pareja entrenando y cuando terminamos salimos al bar de enfrente a tomarnos un refresco. Ella pidió una granizada de limón, como pedía marta cuando joven. Entonces me sucedió lo mismo que con Susana, me entro una especie de vuelta al pasado
Y creí estar delante de Marta. Al instante estaba cerca de la chica y le olía en el cuello el gel de ducha hidratante recién usado. La chica se ruborizó, se levanto y me llamó fresco y caradura. Intente explicárselo pero no tuve oportunidad. Una bofetada me cruzó la cara.

IV

Durante mucho tiempo estuve sin salir por la noche de marcha con los amigos. Estos me llamaban durante la semana para preguntarme como estaba y para tomar café. Yo decline las invitaciones mientras me fue posible. Cuando su insistencia fue mayor no tuve más remedio que aceptar. Lo mismo pasó con las salidas de marcha por las noches. Primero fuimos a cenar y luego a unas discotecas de las afueras de la ciudad.

La cena estuvo bien, comimos carne y patatas asadas regadas con vinos de tierras extremeñas. Una delicia. Éramos cinco amigos dispuestos a saciar nuestro apetito no de cualquier forma.
Una vez satisfechos nos dirigimos a la discoteca.
Allí entramos los cinco dispuestos a pasar una noche pletorita. La música sonaba por todos lados de forma ensordecedora. La gente se apelotonaba en la pista.
Cuando llevaba cinco o seis cubatas. Vi a Marta.
Yo no andaba muy bien. Estaba de psicólogos por las dos vueltas al pasado que había tenido. Además el psicólogo me había dicho que me estaba volviendo bastante más superficial porque no quería indagar dentro de mi dolor y buscaba hacer cosas más banales para no encontrarme con circunstancias que implicasen mi compromiso. De acuerdo, porque yo estaba en una discoteca, sitio donde yo antes no hubiera estado, pero, aquella era Marta. La seguí.
Entró por una puerta en la que se podía leer claramente “prohibido el paso” y me miro antes de entrar. Entré tras ella. Y una voz dulce, que para mi fue muy parecida a la de Marta me dijo-tranquilo-. Una mano se deslizó por mi cintura, me desabrochó la correa. Otra me quito el botón del pantalón. Eran manos ásperas. No eran las manos de Marta. La vuelta al pasado había terminado con ese roce áspero. Cuando bajo la portañuela y empezó a manosear mi entrepierna busqué un interruptor de la luz como un loco. No lo encontré, metí la mano en el bolsillo y saque el mechero. El fogonazo descubrió a una mujer que no se parecía en nada a Marta. Salí corriendo con los pantalones por la cintura. Ese fue mi último viaje al pasado.

17.

LA RESILIENCIA

La resiliencia, para empezar por lo básico, en principio es una palabra muy rara, altamente desconocida por el gran público (sin ir más lejos por mí mismo) y cuyo contenido semántico es extraño para la mayoría de las personas. La he conocido a través de mi profesor de informática y voy a tratar de explicar en qué consiste.

La resiliencia es esa capacidad que posee el ser humano para hacer frente a las adversidades de todo tipo que se presentan en la vida, que nos hace mantenernos en pie de lucha y con ganas de seguir.

Conlleva dosis amplias de perseverancia y tenacidad para elaborar una actitud positiva frente a los problemas, que sería la segunda parte del concepto. Primero está el hacer frente a las adversidades y una vez conseguido esto elaborar una actitud positiva frente a ellas para sacar algo provechoso. Pongamos un ejemplo: la presentadora de Cuatro, Concha García Campoy, ha anunciado hace escasos días por su twitter que padece leucemia. Ha hecho frente a la adversidad echándose para adelante, dando la cara, lanzando a los cuatro vientos su enfermedad. No se ha metido en un rincón oscuro a llorar su desgracia, sino que ha salido de él para ponerse buena cuanto antes y seguir trabajando como periodista. Ella misma ha confesado que el apoyo de sus compañeros de profesión y del gran público en general le han transmitido una actitud positiva que le ayuda a no sentirse derrotada. Es decir, ha elaborado la segunda para de la resiliencia: edificar una actitud positiva para sacar enseñanza de la derrota, en este caso de una enfermedad. Conseguirá así salir fortalecida de su experiencia trágica, hasta el punto de considerar que gracias a la enfermedad puede hacer frente e una manera mas efectiva a todas las dificultades que la vida le va poniendo.

En principio la noticia del cáncer sanguíneo la dejó destrozada, pero después ha sido positiva y ha aprendido a sacar fuerzas de flaqueza para construir una muralla que impedirá que otras adversidades penetren en su mundo y la desvalijen de toda suerte de consideraciones positivas.

La resiliencia consiste, pues, en elaborar una postura sana en un medio insano, en una circunstancia adversa. Volvamos a poner otro ejemplo: en Sierra Leona una terrible guerra civil ha provocado miles de muertos. En un informativo de la Sexta salió una de las últimas víctimas de la guerra a quienes mutilaron las dos manos. En lugar de venirse abajo, con ayuda de una religiosa adaptó una de sus manos para poder realizar labores agrícolas y así poder valerse por sí mismo. La adversidad no le derrotó, sino que con una ACTITUD POSITIVA salió adelante con toda la voluntad del mundo para poder ser un hombre normal, a pesar de la anormalidad de la falta de manos. De hecho incluso ocurrió una cosa más asombrosa, propia de la resiliencia, y es que la adversidad le transformó convirtiéndolo en una persona más fuerte, más sonriente, más coherente con los

problemas, no viéndolos como enemigos, sino como amigos que vienen a enseñarnos el mayor número de cosas posibles.
La resiliencia, pues, nos permite CONSTRUIR cosas nuevas en nuestra vida. No nos dejamos abatir, sino que seguimos adelante, con energía renovada, con una fuerza que antes no teníamos. Pongamos otro ejemplo: Terelu Campos, la tertuliana del programa del corazón Sálvame, anunció en directo por televisión que padecía cáncer de mama. Lo hizo con valentía y con seguridad. Primer paso, pues, de la resiliencia: hacer frente a la adversidad. Después, con una sonrisa espléndida, dijo que la enfermedad no la iba a derrotar, sino que iba a ser más fuerte que ella y se iba a convertir en una mujer más fuerte. Segundo paso, pues: elaborar una actitud positiva frente al problema. Finalmente, elaborada esa actitud positiva, surge una mujer renovada, es decir, se ha construido una mujer más fuerte, más invulnerable frente a los problemas, las enfermedades y el resto de circunstancias de la vida cotidiana.
La resiliencia pone en marcha los mecanismos de protección del ser humano. Puede hacerse de una manera automática o elaborando progresivamente una respuesta frente a la adversidad. Esos mecanismos están como escondidos y salen a flote cuando verdaderamente los necesitamos en algún momento de nuestra existencia. Los mecanismos de protección son como la alarma de una empresa que suena cuando hay ladrones o se provoca un incendio. Funcionan a la perfección y los poseen todos los seres humanos. Ya depende de la actitud de cada persona la eficacia de los mencionados mecanismos para hacer frente a las adversidades. Esos mecanismos se pueden educar con apoyo psicológico o por uno mismo para que nos sirvan.
Recuerdo ahora la película Náufragos, de Robert Zemeckis, con Tom Hanks. Perdido en una isla aprende a ser autosuficiente y a valerse por sí mismo y nunca pierde la esperanza de salir de la isla. Como ningún barco se acerca y él va en busca de él, es decir, elabora la actitud positiva frente a la adversidad. Al final es un hombre nuevo que valora mucho más la vida, aunque tenga que renunciar a su esposa que se ha casado ya con otro hombre al haberlo dado por muerto y haberse celebrado un funeral por su alma.
En ingeniería también se aplica el concepto de resiliencia de un material. Sería la energía de deformación que puede ser recuperada de un cuerpo deformado cuando cesa el esfuerzo que causa la deformación. Esto se puede comprobar con cualquier material elástico. Al aplicar una fuerza se deforma. Al cesar la fuerza, vuelve a su estado original. Así de sencillo. Como sencillo es advertir que en ecología de comunidades y ecosistemas la resiliencia indica la capacidad de estos de absorber perturbaciones, pudiendo regresar a su estado original una vez que la perturbación ha terminado.
Pongamos por caso el paso de un tifón por una ciudad. Queda destrozada, pero el paso del tiempo y el trabajo de los habitantes ayudan a reconstruir el ecosistema tal y como estaba al principio. Aquí se puede aplicar el caso de cualquier tifón o tornado como el Katrina hace algunos años. El ecosistema queda dañado, pero el paso del tiempo y el trabajo ayuda a la reconstrucción del mismo.

Espero que haya quedado claro el concepto de resiliencia con estos pequeños apuntes. Básicamente lo más importante es elaborar la actitud positiva frente a la adversidad para que no nos dejemos vencer por cualquier circunstancia adversa por pequeña que ésta sea. Ya conocemos a la resiliencia. Disfrutemos ahora de ella POSITIVAMENTE.

18.

EL NÚMERO DE TELÉFONO

En la parada, consumía un cigarrillo rubio a la vez que esperaba la llegada del autobús. Los minutos pasaban y el autobús se retrasaba. -¡No se puede depender del transporte público para un trabajo, para una cita! -Pensaba Nicolás mientras seguía dándole caladas al Winston que fumaba. -¡Menos mal que hoy no tengo prisa!

Al poco tiempo se veía llegar a lo lejos el autobús. Nicolás consumía las últimas caladas de su cigarrillo y sacaba de la cartera el bonobús. Al subirse, como siempre, buscó un asiento libre y se sentó a esperarse destino. Miró a los pasajeros, a unos se les veía claro que venían de currar, otros iban de paseo, ancianos, que Nicolás se preguntaba como tenían el valor de subirse en el autobús con tan avanzada edad. Después, de repente, sin querer, se fijó en dos chicas. Al principio no le llamaron la atención pero no pudo evitar escuchar de lo que hablaban.

- "Las ánforas vienen de los antiguos enterramientos griegos, eran huecas por dentro. Si era un hombre, la boca era más ancha y el grosor del ánfora iba de mayor a menor, imitando el torso de un hombre. Si por el contrario era una mujer, el ánfora tenía la boca más estrecha e iba de menor a mayor, imitando las caderas femeninas".

Esa chica era especial. Tenía un atractivo diferente al resto de las demás mujeres, sin sobresalir por su belleza destacaba a los ojos de Nicolás por lo que era, una chica sencilla e inteligente. No podía dejar de mirarla y ella se dio cuenta. Nicolás se puso rojo como un tomate y la chica tenía en la cara la impresión de algo así como -¿Por qué me mira tanto este?-. Nicolás andaba deseoso de decirle que había sido un amor a primera vista., un flechazo. Sabía que ella se reiría y quedaría como un estúpido. De repente cayó en la cuenta de que llevaba un papel y boli. Podía escribir su número de teléfono, podía escribir su móvil y decirle que si algún día le apetecía tomar un café que le llamase. Ni corto ni perezoso sacó papel y lápiz y escribió su número de móvil. Ahora venía lo mas difícil, dárselo sin que lo tomase por loco. No tenía la mas remota idea de cómo hacerlo directamente o de una forma teatral y graciosa que despertara simpatía en ella.

Las paradas se iban sucediendo, ni ella se bajaba ni él tampoco. Aún no estaba todo perdido, pero le faltaba el valor de acercarse. Otra parada y ambos seguían montados en el autobús. Nicolás tenía el papel con el número de teléfono en la mano pero no se decidía. Hasta que llegó la catástrofe, ella se bajó, Nicolás se quedó helado. Había perdido la oportunidad de conocer a la que probablemente fuese la mujer de sus sueños. Entonces rompió el papel en pedazos, tal como si rompiera su corazón. Jamás coincidiría mas con esa chica, ese era su destino.

19.

AQUÍ Y AHORA

Tomo prestado el título del programa de Canal Sur Televisión Aquí y Ahora para hacer un artículo sobre el presente. Me parece un título estupendo y que resume la esencia de lo que quiero decir. Aquí, en este momento, en este lugar y no en otro de cualquier otro tiempo. Y ahora, en las circunstancias presentes, en los momentos exactos que estamos viviendo, sin viajar ni al pasado para rebuscar cosas y ni desplazarse hasta el futuro para encontrar lo que sólo podemos encontrar en el presente. Para ilustrar la filosofía del presente conviene irse a un libro mayúsculo que es las Confesiones de San Agustín. Él nos habla sobre el tiempo en general y el tiempo en particular. Nos habla del tiempo y sus tres estados: presente, pasado y futuro. Nos dice que esa división es errónea puesto que no hay separación ninguna entre los tiempos, que todo es un eterno presente. Iguala el ejercicio del presente con toda acción de amor.

Mucho antes que San Agustín el filósofo presocrático Heráclito ya nos ilustró sobre el tema del presente. Él venía a decir lo mismo que el santo español pero sin tanto tema sentimental. Para él la vida se reducía a un eterno presente que no podía fragmentarse en mil pedazos temporales. Un segundo sustituye a otro y así van pasando todos sin que podamos tener la sensación de pasado ni la sensación de futuro. Heráclito influyó mucho en Bergson cuando éste formuló su teoría de los tiempos subjetivo y objetivo. El tiempo es una cuestión de sensaciones, que acaban todas convertidas en un presente perpetuo que no se puede modificar por más que queramos. El tiempo camina hacia delante y no podemos utilizarlo a nuestro antojo. El tiempo es la vida misma y nosotros nos igualamos a él en todos nuestros aspectos de la vida cotidiana.

Esa es la realidad que tenemos únicamente: el día tras otro día. No hay más. No podemos hacer proyectos hacia el futuro porque el eterno presente nos puede modificar a su antojo todos nuestros propósitos. Y no podemos mirar hacia el pasado porque lo hecho hecho está.

La filosofía del presente ha sido tratada muchas veces a lo largo de la historia también por numerosos escritores, entre ellos Marcel Proust y su famoso En busca del tiempo perdido. Bucea en el tiempo para transportarse hacia el pasado para hallar un tiempo ya perdido en lugar de mirar hacia adelante, que al final es la conclusión que le queda porque no existe más tiempo que el instante y no podemos luchar contra la tiranía positiva del presente.

Milan Kundera, en su famoso libro La insoportable levedad del ser, nos habla del presente, de la fragilidad de la vida humana sujeta al paso del tiempo como un eterno presente. La levedad de todas las cosas vividas es realmente insoportable porque somos criaturas inteligentes tremendamente vulnerables y no podemos luchar contra el único tiempo del que tenemos constancia: el presente. Éste ejerce una agobiante sensación de apremio crónico sobre el ser humano, quien no puede defenderse del presente como dictador que todo lo controla y decide.

El tiempo es una masa maleable que intentamos modificar a nuestro antojo, pero no es posible.
Al fin y al cabo la vida es una cuestión de empeñarse en morir o empeñarse en vivir, pero empeñarse en vivir desde el presente, desde la sensación de que somos también materia que habrá de transformarse en otro tipo de energía mientras nuestro espíritu pasará a ocupar el sitio que le toca en el Universo.
El tiempo nos permite la flexibilidad de aceptar el presente como compañero indispensable para seguir adelante. Es decir, el tiempo somos nosotros mismos, cada uno de nosotros representa la fuerza de un tiempo transparente que viaja a nuestro lado unido a nuestra piel y a todas las circunstancias que nos rodean. El tiempo flexible es el tiempo presente. El presente no es un tirano que nos impide vivir como seres esclavos. Antes al contrario, nosotros somos seres libres que vivimos un número determinado de años que lo utilizamos únicamente como método para calcular. El tiempo lo clasificamos en días, meses y años, pero el tiempo no puede dividirse en celdas como una hoja de informática. El tiempo es uno e indivisible y es lo que tenemos para desarrollar nuestro proyecto existencial.
El tiempo es, pues, la herramienta que se nos da para vivir y desarrollarnos como personas. El tiempo presente es la idea de que somos uno y que cada uno es cada uno. No podemos trocearnos como si fuéramos un puñado de filetes. Somos un único ser con ganas de vivir y vivir el presente porque eso es lo que somos. Cuando pensamos en el tiempo nos tenemos que concentrar en nosotros mismos, en nuestra sustancia material y espiritual para construir un proyecto de vida positivo. El tiempo es nuestro amigo, nuestro aliado, no nuestro enemigo. No es un reloj de arena que va llegado poco a poco a su final, sino una sensación de calidez, de fortaleza, de energía positiva. La muerte no es más que una circunstancia de la vida porque el tiempo después sigue contando más todavía. La muerte es una circunstancia más de la existencia, por eso la vida es la que da sentido a la muerte y no al revés, como decía Juan Ramón Jiménez.
Yo estoy vivo y acabo de escribir este artículo en un momento presente y vosotros lo leeréis en vuestro tiempo presente particular que no es más que un presente refundido de presentes continuos que no tienen principio ni final. Que disfrutéis de este artículo y que el presente os acompañe. Gracias.

20.

DESCUBRIENDOSE

Era una fiesta de antiguos alumnos de la facultad. Hacia ya diez años que no se veían y todos estaban muy cambiados. Natalia vivía fuera de la ciudad y había reservado noche en un hotel cercano al salón donde se iba a celebrar el reencuentro con sus compañeros empresariales.
A la que no tardo en reconocer fue a Marta que estaba igual que hacía diez años.
-¡Chica!, por ti no pasan los años.
-¡Natalia! ¡Que gusto volver a verte!!Pero si esta más guapa que cuando saliste de la facultad!
-Una que se cuida y va al gimnasio.
-Ven vamos a pedir una copa.
Así fue el reencuentro de las dos amigas, se llevaron charlando un buen rato. Natalia estaba trabajando de delegada para una compañía de telefonía móvil en Europa y viajaba a Paris, Londres, Berlín y no había tenido tiempo de plantearse una relación seria con ningún hombre, pero eso tampoco le preocupaba. Marta trabajaba para una empresa de publicidad que llevaba grandes empresas. Su sede estaba en Madrid, así que ella donde viajaba cada dos por tres era a Madrid. Ambas bebían y se reían, lo estaban pasando bien.
-¿Ves como no hace falta ningún tío para reírse un rato y pasarlo bien?
-Pues si, llevas razón, estoy harta de borrachos que intentan ligar conmigo o de cocainómanos que no paran de hablar mientras se les deforma la cara.
-¿Nos vamos de aquí? dijo Natalia
-¿A dónde?
-No se, a cualquier bar que sea más entretenido que esta absurda reunión de viejos estudiantes.
-¡De acuerdo!
Natalia le da un beso en la mejilla a Marta.
-Siempre has sabido complacerme.
Marta lo tomó por un cumplido y no le dio mayor importancia al beso aunque tampoco le disgusto el gesto de espontaneidad de su amiga. Ambas llevaban ya algunas copas y cuando uno bebe se vuelve mas cariñoso, pero Marta había notado fuego en ese beso, algo que aún no podía explicar. Inocente pero fresco. Suave pero ardiente. En la mejilla pero desde lo más profundo. Casi como un beso de complicidad, de compartir un secreto. Marta estaba algo confusa pero, viniendo de Natalia, como digo, no le dio más importancia. Aunque despertó las ganas de devolverle el gesto, lo que sucedió es que Natalia ya había ido por los chaquetones y no tuvo tiempo de reaccionar. Reconocía que estaba algo mareada. Tanto no había bebido. Lo que ocurría es que el champán subía muy rápido a la cabeza y la sensación de embriaguez es mayor que con otras bebidas.
-Toma aquí tienes tu chaqueta, vámonos de aquí cuanto antes.
-No si antes darte una cosa.
-¿El qué?

-Un beso en la mejilla. Natalia sonrió.
–De acuerdo- y Marta intento besar a Natalia igual que ella lo había hecho antes. Procuro dar un beso inocente. Ella lo había hecho así. Pero le salio un beso sensual.
-Has despertado a la chica mala que llevo dentro.
- Lo siento, no era mi intención molestarte, estoy algo pedo y confusa.
-Nada que no pueda arreglar un buen semental.
-¿Sabes? Estoy dispuesta para irme de cacería.
-Pues cacemos.
Y salieron de la triste fiesta donde nada más que había gente con problemas de caída de pelo, barrigona, con sus esposas y prepotente que creían haber triunfado en la vida porque tenían trabajos importantes en multinacionales, en bancos o en franquicias.
-En frente de mi hotel he visto una discoteca que puede estar bien, parece para gente de cierto nivel, así que no habrá niñatos con sus coches en la puerta.- dijo Natalia
-Pues vamos a esa –contestó Marta.
Ambas se dirigieron a la discoteca. Como le cogía cerca, decidieron hacer el camino a pie. Natalia cogió de la mano a Marta. Fue un gesto inocente. Dos amigas que van caminando y se cogen de la mano. De todas formas Natalia estaba despertando algo más que inocencia en Marta, estaba despertando curiosidad. Se fijo en su cuerpo. La observó con disimulo y no le disgusto ni el hecho ni el cuerpo de su amiga.
Entraron en la discoteca a eso de las dos de la mañana. Los borrachos ya estaban buscando presa que comer. Los tíos estaban todos iguales, muy lanzados, pero casi no podía tenerse en pie. Hablabas con uno y parecía que tenía un caramelo en la boca.
Se les acercaron dos. Uno llevaba una camisa de cuadros, el otro un jersey azul.
- Hola, mi nombre es Juan y mi amigo se llama Antonio.
-Hola, yo soy Marta y mi amiga se llama Natalia.
No eran tan feos como para despreciarles una copa pero tampoco tan guapos como para acostarse con ellos la primera noche. Aceptaron la copa y se pusieron a hablar. Solo hablaban de ellos. Que si tenían no se que coche, no se que piso en tal lugar, negocios en tales sitios…las dos se dieron cuenta de que ambos estaban borrachos y que probablemente se hubieran metido alguna cosa mas. De repente, uno de ellos derrama su cubata en lo alto de Marta.
-¡Imbécil!- fue lo que le salio de lo mas profundo- ¡Mira como me has puesto!
-Lo siento, ha sido sin querer.
-Tranquila chica, vamos a mi hotel y allí te dejo ropa limpia.
Marta iba maldiciendo a todos los buitres nocturnos que salen de caza en busca de presas fáciles. Como si las mujeres fueran ganado. Por eso no se había planteado tener relaciones con los hombres en serio, por que todos eran iguales. Aquí te pillo, aquí te mato. Y a la mañana siguiente te despiertas sola en la cama con la sensación de vacío que deja una resaca de alcohol y un par de polvos.
Llegaron al hotel de Natalia. Esta le pidió que se calmase un poco, por lo menos

mientras pedía la llave. Subieron a la habitación de Natalia. Esta le dijo que se diera una ducha antes de cambiarse de ropa y Marta creyó que sería lo más correcto.
Mientras se duchaba y enjabonaba su cuerpo, pensó que nunca había tenido una relación con otra chica. No sabia explicar muy bien por qué le vino ese pensamiento. Quizá porque estaba hartándose de hombres estúpidos, quizá porque se le estaba apeteciendo mantener una relación con Natalia.
Natalia se había tumbado en la cama. Sacó la ropa para Marta y la puso junto a ella. Marta salio sin secarse del cuarto de baño y encontró a Natalia medio dormida, tumbada en la cama. Se acerco desnuda. De su dedo índice dejo caer una gota de agua en la nariz de Natalia. Esta abrió los ojos. Y le dio un beso. Se amaron hasta el máximo placer. Las dos amigas se volvieron amantes.

21.

SAN VALENTÍN Y EL AMOR

San Valentín es un santo con el que me siento muy solidarizado porque está estigmatizado como nos ocurre a los enfermos mentales. Se habla de él como alguien asociado al gasto de dinero el 14 de febrero de cada año. En vez de San Valentín y el amor habría que decir San Valentín y el dinero. Muchos lo consideran un invento de El Corte Inglés y del resto de comercios para propiciar los gastos y vaciar los bolsillos. Pero eso no es así. San Valentín es un ejemplo de lo hermoso que es el amor y lo mucho que aporta a la relación entre los enamorados que esperan un año entero para regalarse algo en un día tan especial.

Pero el amor es ya un regalo eterno entre las parejas. Todos los días son San Valentín. Cualquier día es bueno para expresar el amor y expresar lo que sentimos por nuestra pareja. Pero San Valentín es un día especial porque durante 24 horas el amor está más vivo, se exterioriza con mayor facilidad, hay menos pudor para mostrar los verdaderos sentimientos y decir sencillamente te quiero, dos palabras que lo significan todo y que pueden muy bien ir acompañadas por un beso. Ése es el mejor regalo del día de los enamorados: decir te quiero como nunca lo decimos y dar un beso con lo mejor de nuestro corazón.

El amor es inagotable. Cada día hay que renovarlo, convertirlo en algo nuevo para evitar caer en la monotonía, el aburrimiento o el tedio. San Valentín permite exprimir la imaginación para regalar algo original o sencillamente diferente a lo habitual. Yo pienso regalarle a mi pareja dos flores, una por cada uno de nosotros. Y además un libro en el que he publicado uno de mis poemas. El libro está dedicado a Emilio Prados, el poeta semidesconocido de la Generación del 27. Se titula El farero y tiene mucho de amor a la poesía, se los sentimientos más puros y primitivos que son los que sobresalen el Día de San Valentín. Hay que ir a lo primordial, a lo más infantil, a los sentimientos que recibíamos de nuestros padres cuando éramos bebés. Nuestra pareja es el bebé que tenemos que cuidar para que no se nos rompa. A medida que avanza la vida del bebé tenemos que cuidar de que no se estropee como persona y que no se estropee tampoco la relación de amor que tenemos con él. Pues el amor en pareja es lo mismo: hay que cuidarlo para que no se nos rompa el amor de tanto usarlo como dice la canción. De mal usarlo diría yo también porque el amor hay que usarlo, hay que hacer uso de él y convertirlo en el pan nuestro de cada día. Evitar la monotonía para que el amor dure. Renovar el te quiero como quien renueva sus votos a Dios. El amor renovado es protagonizado cada 14 de febrero por San Valentín, el santo del amor, de la valentía al expresar los sentimientos, echar fuera todo lo que tenemos encerrado para nuestra pareja sin que nos dé vergüenza de nada.

El amor necesita recuperarse día a día porque día a día corre el peligro de perderse y de causar los dolores tan intensos que supone la pérdida. No hay que temer a esa pérdida cuando uno es sincero. Y en San Valentín hacemos una

demostración de sinceridad abierta. Nos postramos ante la amada o el amado como si veneráramos a un santo, en este caso San Valentín. La sinceridad nos demuestra que somos fuertes ante el amor y ante la adversidad. Ninguna adversidad debe rompernos la dicha del amor. En San Valentín expresamos nuestra voluntad de no ruptura. Estamos esperando todo el año que llegue ese día para dar rienda suelta a las emociones primigenias y confesar a los cuatro vientos cuanto sentimos por nuestra pareja. No hay que temer a expresar el amor. Hay que ser valientes para amar. La cobardía y la timidez deben quedar lejos del amor siempre y en ese sentido San Valentín nos da un ejemplo de atrevimiento, de desvergüenza, de expresión del amor sin tapujos, de renovación del amor anualmente. Ser valiente es la clave de que la pareja perdure. Hacer mil cosas diferentes y sin miedo a sentir vergüenza por expresar el amor de la forma más extravagante.

Hay que ser original y en eso San Valentín también es ejemplo. Llegado su día tenemos que exprimirnos los sesos para expresar el amor de una forma diferente cada año. Lanzarse al mundo y decir te quiero con arrojo, como quien va a una batalla a dar lo mejor que tiene, en este caso los sentimientos más sencillos y básicos. No hay que ser rebuscado. Hay que ser francos, decir que el amor lo sentimos y podemos gozarlo juntos, sin vergüenza ninguna, con una furia desmedida. Este amor es el que ha inspirado grandes libros con La voz a ti debida y Razón de amor de Pedro Salinas, autor sevillano que vivió gran parte de su vida fuera de España. Vivió en el exilio pero supo expresar el amor de la manera más maravillosa en unos versos inigualables y siempre haciendo referencia a los famosos pronombres: yo y tú. Yo también he escrito libros de poemas dedicados a mi amada como Dicha y Resurrección. Y qué decir de Veinte poemas de amor y una canción desesperada de Pablo Neruda. O sus Cien sonetos de amor. El amor es fuente de inspiración y en San Valentín se puede regalar perfectamente cualquier libro de amor o cualquier poema escrito por uno mismo para dar cabida en el mundo a los que sentimos por la persona de la que estamos enamorados. Y el arte en general ha propiciado obras geniales gracias al amor, sea en pintura, escultura, arquitectura, etc.… Recordemos ahora por ejemplo el Taj Majal, monumento inspirado por una enamorada. Todo eso queda ahí para el recuerdo, para asociar la belleza del amor a la belleza en génesis de sí misma. El amor perdura en cualquier manifestación artística y hace eterno el amor mismo como si fuera a congelarse en el aire un beso como un verso mismo en el papel. El arte, la vida y el amor forman una trilogía bellísima que perdura siempre. San Valentín es un adalid de esa trilogía. Defensor del amor a ultranza y todas las manifestaciones artísticas que puede permitir. Amar y rezar también van unidos. Yo he rezado a San Valentín muchas veces porque quiero pedirle que mi amor perdure. Nada teme más la persona enamorada que la pérdida. San Valentín defiende la perdurabilidad del amor a ultranza, aunque El Corte Inglés se ponga las botas y otros comercios minoristas también ingresen dineros extras. Da igual. San Valentín va asociado al amor, no al dinero.

Que viva San Valentín. Que perdure siempre. Que sigamos enamorados del amor mismo en esencia y lo instalemos en una peana gozosa el resto de nuestras vidas.

Aquí queda el punto y seguido de una historia de amor. Aquí queda el punto sin final de San Valentín, para el que pido la mayor pleitesía y el máximo respeto

22.

NO IMPORTA NADA

Hay momentos en nuestra vida que nos ayudan a crecer como personas. Son momentos cruciales en los que reflexionamos y aprendemos. Una de estas lecciones que nos da la vida la aprendí estando en la calle, aunque no la comprendí hasta mucho tiempo después.

Estaba cansado de tanto vivir como un vagabundo, de tanto pedir limosna. En mi fuero interno, el alcohol ya no me saciaba. Mi enfermedad psíquica se estaba acentuando. Necesitaba un cambio radical.

Cuando uno ve tambalearse el mundo que ha levantado para poder subsistir, necesita que alguien o algo le faciliten otro registro donde se encuentre cómodo y pueda moverse. Este mundo debe de estar ya formado y debe de tener una estructura sólida donde, desde un principio uno pueda sostenerse. Yo había estado en varios centros para curarme de mi alcoholismo y como volvía a tener la necesidad de dejarlo, decidí asistir a un centro evangélico aconsejado por mi hermana y mi prima. Mi hermana tenía una amiga que profesa esta religión y era una maravillosa persona, además le iba en la vida estupendamente. Ser de una u otra religión no tiene que influir en como no sonríe la diosa fortuna pero mi hermana extrapoló que, si a la amiga las cosa le había funcionado de forma correcta, a mi dentro de esta doctrina, también me iría bien.

Bueno, pero no me trae hasta aquí el reflexionar sobre los centros evangélicos sino sobre las posibilidades de salir de la calle. Yo, esa vez, acabé en un centro evangélico. Tan solo duré una semana.

Antes de salir para el centro evangélico nos entrevistamos con un trabajador social de CECOP. Primero habló conmigo unos veinte minutos. Después hizo lo mismo con mi familia.

La entrevista fue para informarme sobre los diferentes recursos existentes para las personas sin hogar como el Centro de Acogida Municipal o el albergue Juan Carlos I, que está en el paseo del río. Le dije que si pero le explique que no podía recurrir a ninguno de ellos porque en uno estaba esperando a que me dieran plaza y en el otro había dormido la noche anterior y esta me tocaba fuera.

Cuando entrevisto a mi familia les dijo que no se preocupasen por mi, que conocía de sobra los recursos y que sabía muy bien porqué estaba en la calle. Para mi la suerte no cambió. Esa noche volví a pasarla a la intemperie.

Era verdad, en realidad yo seguía queriendo dormir en la calle. Mientras no me quitasen mi cerveza no me importaba nada, ni mi aspecto físico ni mental. Ni mis condiciones precarias ni tener que ir empujando un carrito de la compra donde guardaba una muda mugrienta y una manta comida de mierda. Es lamentable y penoso tener que decir esto pero es cierto. Yo no quería salir de la calle. Aún no había tocado fondo.

¿Le importa a la gente de la calle estar en las circunstancias que están o no? En su día a mi no me importaba mientras no me quitasen la litrona.

23.

LA DIPSOMANÍA

La dipsomanía es el término científico con el que se conoce al alcoholismo. El impulso de beber es estremecedor y convierte a la persona en dependiente absoluta del alcohol, sin vida propia, sólo destinada a llenar la sangre de anís, coñac, sol y sombra o cualquier otra bebida alcohólica que va minando lentamente la salud, arrasando el hígado, formando granulomas hepáticos que van deshaciendo los órganos vitales a la velocidad de la luz sin que el enfermo lo sienta hasta que aparecen los síntomas y sobreviene la muerte.
El dipsómano es en realidad un enfermo mental que padece un trastorno obsesivo compulsivo que lo lanza hacia el alcohol de una manera atroz sin poder impedirlo en absoluto. Los psiquiatras y psicólogos juegan un papel muy importante en la cura de la dipsomanía. Hablar sobre el problema libera muchísimo de la angustia de beber sin parar, con una necesidad urgente, mortal. Las palabras son una vía de escape muy importante para los dipsómanos, a quienes también podríamos llamar dipsomaníacos por el componente de manía que presenta la enfermedad. Cuando empieza el día el enfermo alcohólico se lanza a una lucha bestial contra su vicio por así llamarlo, a una guerra contra el alcohol que dura las veinticuatro horas del día. Pasar por la puerta de un bar es un acto heroico porque el paciente tiene que evitar entrar para no caer en la tentación de tomar “una copita más”.
El dipsómano es un enfermo mental que tiene que ser reconocido así por la sociedad. Sin embargo a los alcohólicos se les sigue llamando borrachos con un tono lo más despectivo posible. Los dipsómanos están estigmatizados, son seres señalados por la sociedad como viciosos que están entregados al gasto de dinero en los bares. Son parásitos sociales que no saben hacer otra cosa que beber y beber, abandonando todo trabajo y abandonándose ellos mismos en su aspecto físico, con la cara colorada por el alcohol.
El estigma dipsomaníaco es uno de los más fuertes en nuestra sociedad y es uno de los que más urgentemente hay que desmontar por la gran cantidad de `personas a las que les afecta. Cientos, miles de enfermos viven una vida paralela por miedo al rechazo en lugar de confesar abiertamente su hábito, es decir, su enfermedad. Viven escondidos en las catacumbas que en este caso son los bares, antros donde van dejando la vida órgano a órgano y gastando lo que no tienen, arruinando sus familias.
Hay numerosas organizaciones destinadas a desmontar el estigma dipsómano. La más conocida quizás sea Alcohólicos Anónimos donde los pacientes se sienten personas normales abocadas a la mejoría de su enfermedad y no a su empeoramiento. En ella cada uno expone su caso con total libertad y el resto de compañeros aplauden su valentía de enfrentarse al problema sin ningún tipo de cortapisas. Es el más importante grupo de autoayuda que existe en el mundo que ha curado a millones de personas que van contando los días que llevan viviendo sin alcohol.

Hay otros numerosos grupos de autoayuda que sirven para insertar valor en los enfermos. A ellos debemos la recuperación de muchísimas personas que sin esos grupos no hubieran vencido nunca la enfermedad. Los enfermos que se han curado ayudan, al mismo tiempo que se ayudan, a los nuevos pacientes que se van incorporando a los grupos de autoayuda. Dar el primer paso es lo más difícil porque el alcohol hay que dejarlo del todo de golpe, sin pausa, sin `períodos de adaptación. Hay que vivir sin alcohol desde el primer día de tratamiento. Es horroroso porque hay que dejar el alcohol de golpe. En ese momento la persona ya ha caído a lo más bajo, se ha abandonado a sí misma, ha perdido a su familia y un montón de desgracias más. Y de repente, como si nunca se hubiera tomado una copa, hay que dejar de tomar copas, copitas como se conoce popularmente a cada trago de muerte alcoholizada, o chupitos que sólo son agradables cuando son sin alcohol.

El cine ha retratado en numerosas ocasiones el problema del alcoholismo. Me viene ahora a la memoria la estupenda película de Billy Wilder "Días sin huella", protagonizada por Ray Milland. Narra el descenso a los infiernos del alcohol de un hombre y todo lo que éste puede hacer para conseguir una botella de ron o de cualquier otra bebida. También está la también estupenda película de Blake Edwards "Días de vino y rosas" con Jack Lemon y Lee Remick. O más recientemente la película de Luis Mandoki "Cuando un hombre ama a una mujer". Aquí se manifiesta claramente que el amor es la cura principal para el alcoholismo, la comprensión de la pareja, el tesón para salir del abismo acompañado, no solo, soledad que se une a la que ya siente el dipsómano por sí mismo cuando llega a las barras de los bares y sin necesidad de pedir la famosa copita se la ponen por delante porque ya el hábito se ha hecho vicio, un vicio mortal.

Pero hay que diferenciar al alcohólico de la persona que bebe alcohol con moderación. Una cervecita de vez en cuando, por ejemplo. No hay que crucificar completamente al alcohol si se bebe con tranquilidad y con un control absoluto de la cantidad ingerida. Es una especie de doble estigma: beber alcohol con demasía y beber alcohol sin más. Esto último no tiene por qué llevar al alcoholismo. Es beber para compartir una comida, un vasito de vino por ejemplo. Lo importante es controlar. Los dipsómanos dicen "yo controlo", pero no es así. Es la enfermedad la que los controla y no lo reconocen hasta que el alcohol empieza a salir por los agujeros que se abren en las piernas debido a las úlceras que se forman terriblemente por culpa de la bebida. Hay que controlar sin mentirse uno mismo, sin caer en la dipsomanía, sin empezar a ver el mundo en torno a una copa de alcohol.

La satisfacción que se logra al vencer la dipsomanía es tremenda. Y hay que dejar el alcohol por completo. No volver a caer es la meta principal. La primera copa después de la recuperación puede ser el principio de un nuevo infierno. Y caer por segunda vez en este infierno dantesco puede ser la definitiva para no poder evitar la muerte por un fallo multiorgánico. Hay que tener una voluntad de hierro, pero se puede conseguir. Miles de personas lo consiguen diariamente y siguen adelante con sus vidas con total normalidad. No hay que sentirse

fracasados por ser dipsómano. Al contrario: hay que afrontar la dipsomanía como un reto más que la vida nos pone y tendremos la voluntad suficiente para lograr la superación personal elevando la autoestima que tan importante es para vencer el alcoholismo.
Invito desde aquí a todos los dipsómanos a la superación personal, al amor propio, a la autoestima más que positiva. No hay lugar para el fracaso. Hay que pensar siempre en el triunfo. El alcohol no puede con uno. Uno puede con el alcohol sin perder ni un momento de vista que la vida es mucho más que meterse en los bares como refugio de mil problemas. Los problemas hay que resolverlos. Intentar resolverlos con el alcohol es crear un problema nuevo que puede no tener solución, aunque siempre hay que ser optimista y recibir con los brazos abiertos todo el amor que nos brindan las personas que verdaderamente nos quieren y nos aceptan realmente como somos con alcohol o sin alcohol.

24.

SOBREVIVIR Y POCO MAS

Las colas del comedor son insufribles. Por muy temprano que llegues siempre tienes delante por lo menos a veinte personas. Hay gente que se viene directamente de los bocadillos de San Marcos, que los dan a las diez, a esperar en la puerta del comedor que no empieza hasta las doce. A mi lo que me pasa es que no puedo ponerme en la cola porque estoy haciendo un curso del INEM para salir de este agujero y aunque no tuviera que ir a ningún sitio, yo no me pongo a esperar dos horas para ser de los primeros en comer. Yo lo que hago es resignarme y esperar mi turno.

Luego pasan dos cosas, los que se cuelan por la cara y los que llegan y se meten directamente para dentro sin esperar la cola, los más chulos.

Los que se cuelan lo hacen con mucho disimulo. Llegan a la fila, que normalmente es de dos o tres personas. Saludan a uno o a dos y se ponen ha hablar. Como la fila no avanza, siguen hablando sin darse por aludidos. Cuando la fila avanza un poco, ellos lo hacen paralelamente y poco a poco se van sumando a la cola con un disimulo descarado. Así se ahorran media hora de espera porque cuando se quieren dar cuenta, forman parte del grupo al que iban a saludar y ya están incorporados a la fila. De vez en cuando, alguna voz crítica se escucha y se les reclama que ese no era su sitio, pero todo cae en saco vació.

Los más chulos suelen estar borrachos o ser personas muy conflictivas. Hay veces que intentan entrar incluso con litronas. Entonces el guarda de la puerta no tiene más remedio que echarlos. No sabe uno si lo que buscan es comida o pelea. A este tipo de gente es mejor dejarla pasar. La calle te enseña eso, a evitar.

Una cosa que no puedes hacer en la cola del comedor es sacar tabaco. En seguida te piden. Yo fumo de las colillas que recojo en la calle o que me voy encontrando en las paradas de los autobuses. Las voy juntando y cuando tengo un cartucho de tabaco lleno, compro un librillo de papel y me entretengo liándome los cigarrillos. No tengo dinero para comprar tabaco y fumar me gusta. También pido de vez en cuando un cigarrillo a la gente por la calle, normalmente me lo dan.

Después de esperar cerca de tres cuartos de hora una cola insufrible, uno llega dentro, y se olvida de todo, la comida sabe a gloria porque Las Hijas de la Caridad cocinan de maravilla. Se sirve en bandejas de acero. Primer y segundo plato, pan agua y postre. Todo está buenísimo uno y puede repetir del primer plato hasta hartarse. Lo que se agradece un plato de comida caliente cuando uno no tiene una dieta equilibrada y lo que hace es comer bocadillos. Unos chícharos, unos garbanzos, unas lentejas…

Hay una leyenda que corre de boca en boca por las filas de los comedores y por las mesas y que lo único que demuestra es el estado de paranoia en el que se vive en la calle. Yo como sufro de esta enfermedad y se cuando es un delirio y cuando no, puedo decir que este bulo lo es. Se dice que la comida que preparan la Hijas de la Caridad lleva una especie de somnífero que hace que nos de sueño

una vez comido. Yo a pesar de ser enfermo mental y de estar en la calle, en su día tuve mis estudios y lo que sucede es que después de comer y con el estómago lleno, unas almas agotadas de tanto callejear por toda la ciudad, de mal dormir por las noches, algunas con un porro o con un litro de cerveza en el cuerpo es normal que le entre sueño.
El cuerpo tiene límites. A mi me entra sueño por la medicación, tomo Zyprexa, así que lo que hago es irme a un banco del parque y echarme un rato a dormir una siesta.
Para por la noche normalmente te suelen dar algo. Una pieza de fruta con un bocadillo o pan con un poco de queso el caserío. Yo me voy a dormir a eso de la diez. Me tomo la medicación y a la cama. Mañana será otro día.

25.

EL CAMBIO

Todos queremos, de una u otra manera, cambiar algo que no nos gusta de nuestras vidas. Cuesta mucho, normalmente, el cambio, pero más suele costar que nuestras existencias estén dirigidas por un trauma, un problema, un recuerdo, algo doloroso o simplemente incómodo. A veces nos acostumbramos al problema y éste se convierte en protagonista de nuestra diaria estancia en este mundo pasajero, nos dejamos dominar por una mala experiencia, por algo que odiamos pero que permitimos que dirija cada minuto de nuestro existir, nos acomodamos y aceptamos hasta lo más duro porque sencillamente cuesta mucho el cambio y es mejor seguir con la enfermedad, el problema o la experiencia traumática correspondiente.

Es de verdaderos valientes rebelarse contra la monotonía del dolor y luchar por que el cambio sea el verdadero protagonista de nuestro diario paso por este minúsculo trocito de tierra que es nuestro planeta. Es de valientes luchar contra el reguero de dolor que genera la muerte de un ser querido y el trauma que eso suele generar. Tenemos pesadillas por ejemplo con la muerte de nuestra madre, pero cuando abrimos los ojos por la mañana vemos que simplemente ha sido una pesadilla y hay que seguir adelante con la pesada carga de la memoria amortajada que no nos quiere dejar vivir.

Hay que conseguir avanzar con la madre muerta, con el hijo muerto, con quien sea muerto, sin detenernos en el recrearse en el morbo del dolor sólo en apariencia interminable.

Si uno padece obesidad mórbida hay que luchar por operarse de reducción de estómago mediante la realización de un by pass intestinal. Es la mejor manera de reducir el estómago y con ello perder cincuenta o sesenta kilos o todos los que nos sobren. Hay que adaptarse tomando batidos y toda clase de líquidos, un período largo de semanas e incluso de meses, pero que esperan la recompensa de un estómago liso y muchos kilos perdidos, y la salud recobrada. Podemos entonces decir que hemos recobrado la salud, que hemos vencido, que somos triunfadores, que hemos derrotado a nuestras debilidades, a nuestra monotonía que suele comer la moral pero que nos hemos demostrado que somos más fuertes que nuestras limitaciones, que las lesiones de nuestra alma. Que somos capaces del cambio porque tenemos una fuerza interior que puede con todo y nada dejamos en el camino de la execrable debilidad que nos convierte en estatuas de nada, en piltrafas, en pequeñas basuras que no tienen ni siquiera un contenedor donde poder reciclarse.

El mejor reciclaje posible es la voluntad. Nuestra voluntad. Y la fe en Dios. Recuerdo ahora los versos de Santa Teresa de Jesús: “Nada te turbe, nada te espante, todo se pasa, Dios no se muda, la paciencia todo lo alcanza, quien a Dios tiene nada le falta, sólo Dios basta”. Sólo Dios puede bastar para seguir adelante en el cotidiano batallar de la existencia. Él puede bastar para mitigar la soledad que tantas veces nos zahiere y nos deja convertidos en verdaderos

parásitos de nosotros mismos. Dios ayuda al cambio y su ayuda no tiene contraprestaciones porque está basada en el principio básico de la misericordia y la providencia.
El Dios proveerá no es un falso mito sino una realidad conectada directamente con la fe. Y esto también nos puede ayudar a cambiar el miedo a la muerte por la aceptación de la misma como algo natural de nuestro paso por la Tierra, No pasa nada con morirse. Sólo se detiene el reloj corporal, pero sigue funcionando el reloj espiritual.
No muere la vida. La vida continúa de otra forma, probablemente más hermosa, donde posiblemente no sea preciso ningún cambio porque todo estará hecho a imagen y semejanza de Dios y éste representa la perfección, por eso sobrarán todas las quejas, todos los trajes de debilidad, toda la parsimonia en la que nos instalamos por una absurda y masoquista debilidad.
Yo mismo estuve a punto de caer en el alcoholismo. Varias copitas diarias de anís o sol y sombra me ayudaban a seguir adelante, a soportar la dura existencia, A cambio estaba destrozando el único hígado que tengo. Cuando me diagnosticaron granulomas hepáticos me planteé radicalmente dejar el alcohol instalado en mi vida y un día de San Valentín de no recuerdo qué año aparqué desde entonces las copitas y he podido seguir adelante sin ellas. Me mantengo con mi fe en Dios, con mi fe en mí mismo y el miedo a padecer una enfermedad hepática grave.
Esto vale para cualquier otra enfermedad o circunstancia de la vida. Invito desde aquí a trabajar en la voluntad propia como acicate para luchar contra todo lo que no nos gusta de nosotros mismos. Que el cambio es posible porque nosotros tenemos una fuerza de voluntad arrolladora contra la que no puede nada ni nadie.

26.

LA LLAMADA

Tenía que hacer una llamada. Eran las dos de la tarde y en el hospital haría rato que habrían dado de comer a los enfermos. Yo acababa de salir de trabajar. Mi tía estaría cuidando a mi prima la habían operado de apendicitis, nada que fuera peligroso. El médico nos dijo que el único riesgo era que tenía que entrar en un quirófano y ser anestesiada, pero que hoy en día con un par de incisiones se extirpaba el apéndice y en dos días estaba recuperada.
Cuando llegue a casa, marque el número del hospital y esperé a los tonos. Al segundo tono me salió una voz desconocida,
-¿Quién es?
-¿Tita? ¿Eres tú?
-¿Diga?
-¿Si?-Se ha confundido, pero me da mucha alegría. Llevo dos días sin hablar con nadie. Es usted la primera persona con la que hablo en cuarenta y ocho horas.-
Me quedé petrificado. No sabía que responder. Tampoco me atrevía a colgar. Había dicho que yo era la primera persona con la que hablaba en cuarenta y ocho horas. ¿Quién era mi interlocutor? Podía colgar y punto, pero un deber moral hacía que me mantuviese al aparato. Decidí contestar cortésmente.
-Lo siento, habré marcado mal. Estaba intentando llamar al hospital y me habré equivocado en algún número, perdone.
-No se disculpe. Yo no estaba haciendo nada. Veía la televisión. Y la verdad, ya estoy harta de ver tanta tele. Me paso más de doce hora viéndola al día. Es prácticamente lo único que hago. Soy jubilada, ¿sabe usted?, además, vivo sola. No hablo con casi nadie y su llamada ha sido una sorpresa.
No sabía que responder y tampoco me atrevía a colgar. No se merecía que la dejase con la palabra en la boca. Decidí hacerle algunas preguntas.
-¿Cómo se llama usted?
-Mi nombre es Pepa y tengo setenta y dos años. Soy viuda desde los sesenta y cuatro.
-Mi nombre es Javier e iba a llamar a mi prima que la han operado de una apendicitis. Y ¿tiene usted hijos?
-Tengo cinco hijos. Dos hembras y tres varones. Tengo también nueve nietos, pero ya la abuela es un estorbo. Eso pasa con los ancianos, nos volvemos unos estorbos, no servimos para nada. Estoy pensando que para estar sola en casa y llevarme los días enteros sin hablar con nadie es mejor estar en una residencia, allí por lo menos tienes compañía, hacen excursiones y, de una forma o de otra, te entretienen más.
-Pues tiene usted razón, Pepa
-¡Pues claro que si, hijo! ¡Una es vieja pero no tonta!
Pepa empezó a caerme simpática. Empecé a hablar con ella de temas diferentes, me contó su vida por encima, a grandes trazos y estuve hablando con ella unos veinte minutos. La verdad era una señora con un gran sentido común. No había

tenido estudios por que a los siete años empezó a trabajar de niñera para una señora de interna y tuvo que abandonar la escuela. Era la tercera de siete hermanos y su padre fue barrendero. Se había criado en un antiguo corral de vecinos y tenia recuerdo muy nítidos de su pasado. Desde que se casó se había dedicado en cuerpo y alma a sus hijos y marido, claro está, lavando y cosiendo para la calle. La vida de una autentica luchadora. Ahora se veía en la más absoluta soledad. Sus hijos y nietos se habían olvidado de que tenían una abuela.
-Bueno, Pepa, tengo que dejarla, que tengo que llamar a mi prima y comer antes de irme a trabajar que ahora entro de tarde, ha sido un placer conocerla.
-Gracias a ti, muchacho. Estaba en casa sola escuchando la televisión y cuando sonó el teléfono me pregunte quien podría ser. Nunca imagine que iba a ser un chico tan encantador y paciente como tú.
Colgué el teléfono y esta vez me aseguré de que marcaba bien el número. Me cogió la llamada mi tía. Mi prima salía del hospital esa misma tarde. El médico le había dado el alta por su pronta recuperación. No debía de hacer ningún esfuerzo ni coger nada de peso, se podía quebrar la herida. Le conté a mi tía lo que me había pasado con Pepa. Me dijo que la vida, a veces, es así de injusta. Uno se sacrifica por los suyos durante toda una vida y la forma que tienen de agradecértelo es abandonándote a la vejez.

27.

LA SOLEDAD Y EL AMOR

La soledad era esto es el título de un libro de un autor cuyo nombre no recuerdo. Yo sé lo que es la soledad, esa escuela de dolor diario en la que se te rompen todos los huesos y el alma se te desgarra profundamente hasta límites insospechados.

Sé lo que es la soledad porque la he vivido en mis carnes durante muchísimo tiempo, años en los que me exprimía los sesos de forma brutal, en los que la monotonía me devoraba de manera inmisericorde, sin ninguna clase de piedad. Sé que la soledad era esto, un estigma profundo que te convierte en un ermitaño al que todos señalan con el dedo. Parecemos buhoneros, gente que parece no querer estar con nadie, cuando es todo lo contrario: yo me he cansado de esperar a alguien, pero me faltaba buscar, poner de mi parte, dar el paso. No se puede estar esperando sin más como si las cosas se hicieran por sí solas.

Durante mis años de soledad he sufrido mucho. Pensaba que era un bicho raro que simplemente se limitaba a escribir un libro cada año. Y lo que hacía era llenarme de miedos, sentirme cada vez más impotente para hacer las cosas más elementales de la vida. Me hartaba de ver la televisión, hacía un programa diario de las cosas a ver en la tele y así derretía mi vida, mi soledad, mis ausencias y carencias, viviendo de una forma pasiva.

Hasta que me fijé en una compañera de la URSM. Era amable, cariñosa, muy tierna y dulce. Siempre me preguntaba cómo estaba y yo le respondía regular, siempre regular. Me faltaba ella y no daba el paso a pesar del riesgo de poder perderla. El miedo al rechazo también me limitaba bastante y era incapaz de avanzar, de hacer esa pregunta tan simple y tan sencilla: "¿Quieres salir conmigo?"

Mi último libro publicado, "Dicha y resurrección", llevaba una dedicatoria que era toda una declaración de intenciones: "Dedicado a la mujer que algún día estará conmigo". Era algo premonitorio, era una apuesta por el amor, era el primer paso para la conquista de María José, la mujer en la que había puesto mis ojos y mi corazón.

El libro tiene 67 poemas de amor encendido, al más puro estilo juanramoniano, mi poeta favorito. Y cada poema es una súplica de amor y una declaración del mismo. Tal vez era muy ingenuo pensando que con una dedicatoria y un puñado de poemas podía conquistar a una mujer. Pero para mi sorpresa funcionó. Ya estamos saliendo juntos y he vencido el estigma solitario, el aura de poeta ogro encerrado en su ciénaga privada en la que no puede entrar ni el aire.

El próximo libro no versará sobre el amor. Ahora quiero vivirlo, no escribirlo simplemente. El amor no lo quiero becqueriano, basado básicamente en el sufrimiento y la mortificación. No quiero escribir esos versos tan tristes de las rimas: "Solitario, triste y mudo hállase aquel cementerio. Sus habitantes no hablan. Qué felices son los muertos".

Desconozco la felicidad de los muertos porque aún no he fallecido. Soy creyente, así que alguna forma de vida habrá después de ésta, que sé que es un preámbulo, una antesala de algo mucho mejor. No quiero escribir más versos tristes, aunque seguro que lo haré porque el alma tiene muchos estados de ánimo y `pasaré por la tristeza en numerosas ocasiones porque también forma parte de mi identidad.
La Literatura es un ejercicio de vida y vitalidad. Ayuda a sobrevivir, especialmente en los malos momentos. El folio en blanco es una invitación a la existencia, una provocación para saber si soy capaz de llenarlo de palabras con un mínimo de coherencia y con la suficiente belleza como para atraer a los demás.
Eso hago cuando escribo: vivir. Y amo las palabras. Gracias a la Literatura he descubierto el amor a la palabras, los vocablos maravillosos que te hacen conseguir amigos desconocidos: los lectores.
Pero aparte del amor a las palabras necesitaba el amor a una mujer y de una mujer, una experiencia de vida maravillosa ya experimentada en otras épocas pasadas que terminó en fracaso. Pero estaba tocado, mas no hundido y con ganas de seguir adelante luchando por las cosas que realmente merecen la pena. Y el amor es una de ellas.
Espero que esto sea como la historia de amor de "El amor en los tiempos del cólera", una historia a través de los años y de toda clase de adversidades. Porque todo no es hermoso.
Existen lados oscuros en el amor y hay que saber sobrellevarlos para demostrar el verdadero amor. Y hay que aportar voluntad, coraje, paciencia, tolerancia y un montón de cualidades más porque no es todo el tópico del color de rosa. Hay muchos colores en el amor. Incluso el negro. Pero yo quiero todos los colores. Y quiero morir antes que ella porque no quiero vivir otra pérdida que me deje hecho un Bécquer cualquiera alimentando mi carcoma interior con versos de fustigamiento masoquista.
La soledad era esto y el amor es esto. Ya conozco las dos cosas y me gusta más la segunda asociada a la pasión y el deseo, la comprensión y la necesidad mutua de hacer feliz a la otra persona. Ambos padecemos problemas de nervios, pero eso nos unirá más, no nos alejará. Más fácil es que se rompa una relación en la que sólo uno de los dos padece problemas de nervios porque uno de los dos se convierte en el tótem que es herido por la incomprensión del otro. Al fin y al cabo los problemas de nervios no son más que una parte de la vida, pero no la totalidad de la misma.
Con mi libro "Dicha y resurrección" empezaba una actitud más positiva ante la vida y una visión más optimista de la vida en pareja. Espero poder cumplir lo que dicen mis versos para no acabar como un mentiroso de mí mismo y alguien incoherente que no sabe mantener la armonía con sus propios planteamientos vitales y sus axiomas de existencia cotidiana. Si la soledad era esto el amor es lo otro. Ambas realidades pueden convivir en perfecta simbiosis porque, por poner sólo un ejemplo, yo necesito la soledad para crear más libros que aporten lo que buenamente pueda a aquellos que libremente quieran leerme. Así sea.

28.

DON FRANCISCO Y DON BARTOLOMÉ

Don Francisco era un hombre ya mayor, tendría alrededor de los setenta años, su función en la hermandad era cobrar los recibos mensuales de los hermanos que aún no lo tenían domiciliado por banco. Era un trabajo que le entretenía porque estaba todo el día en la calle, de un lado para otro y, además trataba con mucha gente, cosa que le agradaba, al ser él persona muy afable y servicial. Lo negativo del trabajo era que tenía que manejar dinero, y eso le hacía cargar con una gran responsabilidad, ya que este era destinado a la mejora del servicio que se les prestaba a los hermanos, a la compra de flores para la Virgen en su coronación y sobre todo para hacer obras de caridad.
El grupo Joven de la hermandad salía cada noche de invierno con sopa caliente y guiso y en verano con gazpacho y bocatas para los "sin techo".
Por todo esto y porque don Francisco se sentía cada día un poco más mayor quiso hablar con el párroco de la iglesia.
-Mire, don Bartolomé, creo que es el momento de ir dejando paso a la nuevas generaciones que con tanto entusiasmo están tirando de esta hermandad. Yo ya soy viejo y tengo miedo de llevar tanto dinero encima, me siento indefenso y, a mi edad poco puedo hacer como no sea una débil queja si intentan atracarme, déle usted mi puesto a otro.
-Don Francisco, ha cumplido usted ya las bodas de oro como hermano. Ha estado siempre dispuesto a cooperar en todo lo que se le ha pedido. Su talante comprensivo y su fé en Dios ha quedado reflejados en cada acto que ha realizado desde aquí dentro- y le puso la mano en el corazón- , por eso no puedo negarme a su petición. Sus servicios han sido muy útiles, ha luchado como un arcángel lo haría al servicio del mismísimo Señor. ¿Qué más le puede pedir un hombre a otro cuando este ha sido testigo de su sacrificio por sus semejantes? Le entiendo, don Francisco, le relevo de su cargo desde este preciso instante.
-Gracias, don Bartolomé, no sabe usted el peso que me quita de encima, muchas gracias, voy a comunicárselo inmediatamente al hermano mayor.
La iglesia era de planta basilical y el ábside tenía tres escalones para así darle mayor relevancia en las misas. Detrás tenía un rosetón con una vidriera de colores donde don Francisco fijo su mirada mientras subía los tres escalones y sin darse cuenta tropezó, dándose en la cabeza contra la pila bautismal.
Don Bartolomé creía que se había matado de cómo sonó el porrazo. En seguida se giro sobre si mismo con toda la cara llena de sangre. Se había hecho una brecha en la ceja y eso es mas escandaloso que dañino.
Don Bartolomé le pregunto que como se encontraba. Él le respondió que con un dolor tremendo en esta parte de aquí, señalando la ceja derecha.
-Venga vallamos a mi despacho allí tengo un botiquín-, dijo el párroco.
El párroco lo aseo, le limpió la herida y de puso yodo en la cicatriz. Del susto ya solo quedaba la camisa llena de sangre.
-¡Ande! Pruébese esta camisa haber como le queda.

Pues hoy almuerza usted conmigo. Don Francisco no tuvo más remedio que aceptar lo que el párroco le proponía y como era viudo, nadie le esperaba en casa.
Don Bartolomé y don Francisco caminaron charlando sobre el tiempo de penitencia que ya se iba aproximando. Faltaban escasos treinta y siete días para el Jueves Santo y así llegaron a la puerta de una mansión. Era la casa del párroco.
Entraron en un amplio y ostentoso salón y ofreció a don Francisco una copa, este aceptó de muy buen agrado.
El cura dijo en voz alta un nombre de mujer y al instante apareció una sirvienta vestida de uniforme.
- Carmen tráiganos dos copas de Jerez bien frio.
-Jamás me lo hubiera yo imaginado viviendo aquí.- dijo el invitado.
-Lo heredé todo de mis padres, soy hijo único y todo cuanto ellos poseyeron, ricos comerciantes, me lo cedieron a mí.
A la hora de la comida, pasaron a otra sala, aun más impresionante que la anterior, había sobre la mesa ricos manjares. Un pollo trinchado, un cochinillo, sopa, pan tostado, lenguado, mucha fruta, vino tinto y blanco, gambas, almejas a la marinera y platos que don Francisco ni reconocía.
-Vaya, vaya, esto si que son los cánones de la austeridad, dijo para si.
Después del almuerzo vino el postre, con una copa de vino dulce y una torrija. Don Francisco estaba cada vez más sorprendido bajo la opulencia en que vivía aquel sacerdote. Luego, tomo la palabra el cura.
- Vayamos al salón de los sillones-. Allí abrió una botella de Cardhú y sirvió dos copas, una se la ofreció al invitado. Abrió una vitrina de cristal y saco dos puros, ofreciendo de nuevo a don Francisco.
-Lleva usted un tren de vida muy elevada.
-Me lo puedo permitir, eso es todo. Que este al servicio de nuestro señor padre, hacedor del Universo, no significa que tenga que privarme de placeres que el hombre ha hecho para el hombre, eso si, si Dios no los hubiese querido en la tierra nunca hubieran llegado a nosotros.
A don Francisco le parecía “un más bien haz lo que yo digo pero no lo que yo hago”, por lo que fue perdiendo el respeto y la confianza que había depositado en el sacerdote. ¿Cómo puede un hombre que ha dejado su vida en manos de Dios Jesucristo, que no tenía nada encima más que un manto para taparse y una vara donde apoyarse, vivir en aquel despilfarro de los sentidos? Ya, don Francisco dudaba hasta de su voto de castidad.
- Bueno, don Bartolomé, ya va siendo hora qe que me marche, ha sido todo un placer ser invitado por usted a un almuerzo digno de un rey.
-Bueno, don Francisco, no sea usted tan adulador.
Don Francisco no salía de su asombro. Había visto tanto fasto que no comprendía, ¿Cómo él tenía que ir de casa en casa cobrando cuotas a hermanos que casi no podían pagarlas y que el párroco de la iglesia terminase sus almuerzos con un Montecristo y un Cardhú?. ¿Era aquello una contradicción o solo se lo parecía a él?

Desde luego que no lo comprendía. Pero ya a su edad pocas cosas le asombraban por muy descaradas que fueran. Aunque este despilfarro le impactó hondo.

29.

EL NIHILISMO PARADÓJICO

Nihil novum sub sole. Nada nuevo bajo el sol. Éste podría ser el lema de los nihilistas. Ellos niegan la existencia de todo, de toda evidencia, de toda prueba de vida, de todo fundamento filosófico, de toda vida más allá de ésta, de toda introspección que no suponga la negación del ser, de todo tratado sobre la vida y la muerte porque para ellos es una unidad en sí misma. No hay nada nuevo bajo el sol porque la vida no admite más aditamentos ni ninguna modificación más de su estructura primigenia que nace de la nada y es la nada en sí misma. Pero si no hay nada nuevo bajo el sol, entonces el nihilismo tampoco tiene sentido en su propia raíz interna. Si niega toda evidencia de ser no puede existir en absoluto el nihilismo como fundamento filosófico porque dentro de la nada la nada misma no tiene cabida.

Aquí nace la paradoja del nihilismo: bajo el sol que nos cubre nadie puede negar nada porque nadie existe ni nada existe tampoco. Existe el vacío total, un inmenso agujero negro que todo lo succiona, lo traga, lo digiere y vomita después para que no queden ni los restos de cualquier estructura filosófica con sentido.

El nihilista se niega a sí mismo y todo cuanto conlleva. No se puede negar la existencia de todo organismo viviente y aceptar como posible y verdadero el sistema filosófico nihilista como el absoluto bajo el cual se amparan sólo los que se consideran a sí mismos nihilistas vocacionales. O se acepta todo o no se acepta nada. Ésa es la terrible paradoja del nihilismo: no puede negarlo todo sin incluirse a sí mismo en la negación. La negación ha de ser absoluta si queremos que tenga sentido el nihilismo en sí mismo.

Cada día el mundo es un sucedáneo de vida, una existencia condenada al aburrimiento, al tedio, a la ruptura con la felicidad. El nihilismo niega la felicidad porque niega la esperanza en sí misma. Sin esperanza no se puede vivir porque es como vivir sin ver más allá de hoy, de este instante, de este momento en que respiro. No hay futuro. Sin futuro no hay presente posible porque no podemos soñar, no podemos recrearnos con el qué ocurrirá, el mañana, lo que está por vivir.

El nihilismo implica, pues, la parálisis al matar toda esperanza de futuro. Por eso nunca habrá nada nuevo bajo el sol y el sol mismo no existe por lo que no puede haber nada nuevo bajo la inexistencia del astro rey.

El nihilismo mata la diferenciación entre el tiempo subjetivo y el tiempo objetivo. No existe reflexión posible sobre el paso del tiempo y las sensaciones subjetivas que el propio tiempo nos proporciona. El pasado, el presente y el futuro se unifican en la unidad de negatividad máxima y se acaba todo. La vida no puede existir sin tiempo posible para su desarrollo. Si no hay tiempo no hay ser posible. Si el ser no es posible no hay pensamiento que surja de él. Y si no existe pensamiento posible el nihilismo se queda en nada, en nada menos que

nada porque no tiene sentido ni la nada que ellos, los nihilistas, propugnan. No existe la evolución de la vida con el nihilismo.
No hay nacimiento, crecimiento y muerte porque ya la negación del tiempo implica la negación de la existencia misma. Un filósofo nihilista no puede existir porque por su propia teoría no ha nacido, lo que sigue aumentando la paradoja del nihilismo. No nace lo que no existe, no existe lo que no ha nacido.
Todo es muerte o ausencia de vida, todo es un trozo de hierro frío, inerte, sin emociones, sin sentimientos, sin cambios de humor, sin modificación ninguna del pensamiento. No puede pensar un cerebro que carece de existencia.
No hay neuronas que fluyan y mueran después. No hay estructuras metafísicas que sean la base de una filosofía con sentido y ciertas dosis de solidez.
El nihilismo choca de frente con el existencialismo. Aunque también tienen puntos en común. No podemos olvidar la náusea sartriana, la vida convertida en un doloroso trayecto ambiguo y cargado de obstáculos. La vida como pesadez y pesadumbre, como asco ante el dolor y el sinsentido del ser. El hombre es un ser para la muerte, o el hombre es un ser para la angustia como diría Kierkegard. La angustia ahoga la garganta y prohíbe la edificación de hábitos propios de la felicidad. El existencialismo también mata la esperanza, pero al menos permite la existencia del ser como patrimonio autónomo de sí mismo. Ésa es la diferencia básica entre el nihilismo y el existencialismo: el reconocimiento o no del propio ser.
El nihilismo choca también de frente con el humanismo, el sistema filosófico que pone al ser humano como centro del universo. Reconoce, pues, como el existencialismo la existencia del ser como parte reconocible de la vida. El ser humano tiene voluntad propia para el humanismo. Puede creer o no en un dios o en varios, cosa que no permite el nihilismo que niega la existencia de cualquier manifestación divina. El hombre frente a su propio yo, su realidad, sus circunstancias. No olvidemos la frase de Ortega y Gasset: “Yo soy yo y mis circunstancias”. El nihilismo niega las circunstancias, con lo que el ser humano no es más que un guiñapo sin posibilidad de pensamiento independiente posible. No puede creer, no ya en dios, sino en sus propias circunstancias y limitaciones. Las limitaciones son fundamentales para diferenciar a los distintos seres humanos porque cada uno tiene su voluntad y ésta es intransferible y pertenece a la idiosincrasia de cada ser.
Nihilismo, existencialismo y humanismo. Tres sistemas de pensamiento autónomos pero interrelacionados. La nada, el ser y el hombre, una combinación explosiva de incalculables proporciones. El nihilismo niega el ser.
El existencialismo justifica el ser como la existencia misma. Y el humanismo cree en el ser humano. De los tres el paradójico es el nihilismo porque con él nada es posible. Niega incluso el existencialismo y el humanismo. Niega su propia razón de ser porque la nada no sirve para construir ningún edificio de pensamiento posible y que tenga la suficiente solidez como para generar esperanza. La esperanza es imprescindible para vivir. Y el nihilismo niega esa esperanza.
Así lo he tratado de explicar en este artículo con la mayor brevedad y simplicidad posibles para no hacerlo farragoso. Queda clara, pues, la paradoja

nihilista que niega incluso la existencia de este artículo porque yo, como ser, no existo y entonces no he podido crear ningún artículo posible.

30.

SPACE VISION

Estaba en casa tranquilo viendo la televisión. Emitían un concurso de respuestas y preguntas en el que el concursante, si acertaba correctamente a cien preguntas, podía llevarse una cantidad de dinero considerable. Para ello podía usar internet. El programa era entretenido y actual y a mí me divertía ver como se desenvolvían los aspirantes a millonarios. Decidí prepararme un café. Sonó el timbre. Abrí la puerta. No esperaba a nadie. Sonia no llegaba de trabajar hasta las nueve y eran todavía las siete y media de la tarde, por lo que fuí intrigado hacia la puerta.

Era una chica joven y muy guapa. Llevaba una carpeta en la que se podía leer Space Vision y su sonrisa parecía sincera.

-¿Es usted el propietario de la casa?

- Si, soy yo, ¿Por qué?

-Vera, mi nombre es Verónica y soy comercial de una empresa de telecomunicaciones. ¿Le importa que le haga unas preguntas? Serán tan solo cinco minutos.

Me vi en un aprieto. La chica había sido educada y la verdad que no tenía pinta de rollo. Yo tampoco estaba muy conforme con la compañía que teníamos de Internet. Esto ya lo habíamos hablado Sonia y yo y no me molestó en absoluto la idea de que me ofertaran otros servicios por lo que accedí. La invité a pasar. No quería atenderla en la puerta, me parecía brusco si lo cierto era que de una forma u otra estaba interesado. Apague el televisor, la invité a que se sentara en el sofá y le preste toda mi atención, entonces empecé a darme cuenta de que era una chica bastante atractiva. Sonia se habría puesto celosa de verme a solas con ella y más en nuestro salón.

Ella empezó a comentar las ventaja que tenía la televisión por cable de fibra óptica. Yo apenas la escuchaba, me fijaba en sus medias de licra y en las curvas de sus piernas que eras como serpientes que danzaba al compás del sonido de sus labios, ella insistía en el canal de ficción y yo en sus pantorrillas. Ella me ofrecía un canal de películas de acción en exclusiva para los socios de Space Vision, que emitía películas dos meses después de ser vistas en la gran pantalla, y yo apreciaba sus cimbreantes caderas de ninfa del paraíso, me estaba acelerando por minutos.

Cuando llegamos a los canales infantiles ella nada más que decía que era para los peques de la casa y yo me preguntaba que como un niño se dormiría entre sus pecho acurrucado por su largo cabello rubio. Tuve que centrarme porque estaba perdiendo el hilo de la conversación con mi calenturienta mente y al final se me iba a notar.

Pasamos a Internet, ella me estuvo hablando de los megas de velocidad, del ruter y de las cualidades técnicas, también me habló del precio, y fue ahí donde

yo metí la pata, claro como tenía el calentón que tenía interpreté mal un gesto que ella hizo y entendí que estaba dispuesta a mantener una relación.
Le dije que si quería ver internet que lo tenia en mi cuarto. Entramos y cuando lo hicimos me tumbe en la cama y le dije que yo también lo estaba deseando. Entonces ella me dijo: ¡pero que haces gilipollas! Y cogió un jarrón de Sonia y me lo lanzó. Este rebotó contra la pared y se rompió, cayendo los pedazos en la cama. Cogió sus cosas y se marchó.
Ahora me siento como un verdadero imbécil. No se que decirle a Sonia sobre su jarrón y no se que decirle al alguien de Space Vision si vienen a preguntarme. Hice el capullo.

31.

RUMOROLOGÍA

Todo el mundo ha seguido la crisis de los pepinos españoles basada fundamentalmente en un rumor infundado que ha perjudicado económicamente a España sin ninguna necesidad. Muchas veces pasa eso: que algo sin fundamento se convierte en una verdad absoluta sin resquicios, en un dogma de fe, en un axioma que no se puede discutir cuando en realidad es una mentira que muchas veces se vende como algo malicioso para ocasionar un daño irreparable o duradero a una persona o a todo un país como es el caso de los pepinos, que al final ha quedado en nada.

En cuestión de salud mental el asunto adopta tintes dolorosos pues se trata de algo muy personal y que afecta directamente a la sensibilidad de las personas que la padecen. Todos los que la padecemos hemos sufrido alguna vez, en mayor o menos medida, la rumorología. Fulanito padece de nervios y eso es muy peligroso porque parece que los problemas como la depresión, las diversas neurosis, no digamos ya la esquizofrenia o algo peor, son contagiosos y las personas en contacto con las víctimas, por llamarlo de alguna manera, van a contraer también la misma enfermedad.

Yo he padecido esa situación. Por ejemplo cuando pretendía a una chica hace muchos años. Ya padecía de los nervios y su madre le advirtió que yo estaba malo de los nervios y que esa situación podría causarle numerosos problemas como si yo fuera una carga o algo peor. Supongo que la chica se asustó porque acabó rechazándome y yo me tuve que quedar solo y sintiéndome casi culpable. Es decir: tenía la enfermedad y además la sensación de que además era como una carga que me impedía hacer una vida normal `porque los demás me rechazaban. Como si yo fuera una peligro para los demás. Eso me llevaba a encerrarme cada vez más en mí mismo, convirtiéndome en un ermitaño dentro de la sociedad, en un aparente sociópata porque si pensaba entablar una relación siempre iba a ser rechazado porque la enfermedad de nervios no se ve como el resto de enfermedades.

Volvemos al problema del estigma que ya traté en otro artículo titulado precisamente así: El estigma. La sensación de sentirme marcado por la sociedad que me obliga a retorcerme sobre mí mismo, a meterme en mi mundo y ser cada vez más reacio a las relaciones de pareja y a las relaciones en general. Las personas estigmatizadas sufren doblemente: por la enfermedad y por el rechazo que sienten de los demás cuando en realidad somos todos iguales y nadie está libre de sufrir una enfermedad de nervios o de otro tipo que a lo que debería invitar es a la comprensión y al apoyo, en vez de al rumor insistente o al rechazo directamente.

Algo así pasó también con el sida en sus primeras manifestaciones en los años ochenta del siglo pasado. Era la época en la que murió Rock Hudson. Entonces se decía que un simple beso contagiaba la enfermedad y enseguida se generaba el

rechazo de las personas seropositivas. Era la lepra del siglo XX. Y todo por ignorancia.

El grupo de los gays fue el más perjudicado y acabaron por sufrir una doble marginación: como homosexuales y como enfermos de sida. Sufrimiento físico y psíquico a la vez.

Dejemos entonces la rumorología porque no siempre el rumor es la antesala de la noticia, especialmente si ésta es mala. Nada ni nadie debe ser víctima del rumor porque el daño que se hace puede llegar a ser irreparable. Después de varios días los pepinos han sido declarados inocentes. Para ello ciertas autoridades han tenido que comerlos para demostrar la citada inocencia. Pero el daño ya está hecho y la sombra de la duda corre por encima del alimento. Porque el rumor siempre deja secuelas que pueden llegar a ser definitivas. Muchas veces el rumor se lanza deliberadamente, sin ningún fundamento, y acaba convirtiéndose en noticia porque el morbo vende mucho. Numerosos programas de televisión se basan en los rumores básicamente, sobre todo los de cotilleo. Surgen estos programas como hongos. Sálvame, Sálvame de luxe, La noria, Diario de (con toda su apariencia de seriedad) y otros muchos. El rumor vende, proporciona muchísimo dinero. Y muchas veces las víctimas del rumor acaban vendiendo sus noticias a cambio de una sustanciosa cantidad de dinero. Entonces el rumor es la pescadilla que se muerde la cola: lo que empieza como un rumor se convierte en noticia para al final acabar siendo desmentido a cambio de una suculenta cantidad de dinero y unas horas de televisión que deja importantes ingresos en publicidad.

De pepinos y de nervios podría haberse titulado también este artículo. Los pepinos son inocentes, pero los nervios siguen siendo culpables. Uno no puede abrir el corazón con toda sinceridad y tiene miedo de relacionarse con los demás porque el rechazo puede ser la respuesta más esperada. Los nervios (vulgarmente expresado) son una enfermedad más que debe tender a normalizarse. Se tiene que llegar al momento en que decir “Yo estoy deprimido” sea tan natural como decir estoy resfriado. Por esa normalidad hay que luchar y dejar los rumores sólo para la telebasura que vive de ellos. Esperemos ser positivos y pensar que el futuro será distinto para que los enfermos de nervios podamos decir con Roberto Benigni que la vida es bella. Ojalá sea así. Vale.

32.

REVISIÓN DE EXAMEN

Salí de la facultad y me dirigía al despacho del profesor con la intención de que me revisara el examen. Desde mi punto de vista, la nota que había sacado era demasiado baja.
Era temprano, las nueve de la mañana, y las listas las acababan de colgar, por lo que todavía no había tenido la oportunidad de hablar con nadie para saber si algún compañero tenia la misma impresión que yo, que esta vez el profesor Roz había puntuado por lo bajo, porque estaba segura de que mi nota no podía ser tan mala.
Llevaba un mes preparándome este examen y de él dependía que aprobase definitivamente el segundo curso de la carrera. Era muy importante para mi y quería obtener una buena nota, ya había gastado dos convocatorias y no estaba dispuesta a malgastar una mas. Así que decidida, me encamine hacia la parada de autobús cuando tropecé con Sandra.
Sandra también acababa de ver las notas y al igual que a mi , le parecía que su calificación era baja. Ella también iba al despacho del profesor Roz para ver su examen. Empezamos a hablar, nos dijimos que ya en cuarto de carrera apenas coincidíamos en las clases, que si nos veíamos en la facultad era en la cafetería, o quizás en la biblioteca repasando unos apuntes. También nos veíamos en la copistería o por los pasillos pero por lo general en esos casos llevábamos mucha prisa y apenas podíamos pararnos a charlar un rato.
Se acabaron los años de las barriladas, de las asignaturas Marías y cosas por el estilo. Ahora importaban otras las cosas, ¡ya no se tienen veinte años! Las dos reíamos.
Yo no sabia muy bien donde estaba el despacho, pero Sandra ya había estado allí mas veces. Ella lo tenía como profesor en otra asignatura y había colaborado en un proyecto él.
Estábamos cerca del hospital. Empezamos a caminar. Mientras charlábamos yo iba distraída y no me estaba dando cuenta hacia donde nos aproximábamos. Cuando reconocí el sitio, casi al instante me entro el pánico y la asfixia.
Con la voz entrecortada intente explicarse lo a Sandra pero esta no me entendía, la plazoleta era la misma y entonces me vinieron las imágenes a la cabeza, cada vez me ponía más nerviosa y a cada momento me faltaba más el aire.
Sandra empezó a asustarse y un señor que paseaba con su perro se paró junto a nosotros. Me sentó en un banco y me pidió que me tranquilizara. Sandra me abanicaba con su carpeta y me desabrochó la chaqueta para que pudiera respirar sin dificultad, entonces pude empezar a respirar mejor.
Salimos de allí a los veinte minutos del incidente, Sandra iba blanca y yo roja como un tomate. Entonces no tuve más remedio que contarle mi secreto.
Le conté lo que me había pasado hace ya por lo menos dos años. Iba yo una noche junto a Antonio, mi antiguo novio de la facultad, un chico de Salteras, que estaba viviendo con Juan y Carlos en un piso por aquí cerca, y veníamos de

cenar. Íbamos a su casa escuchar un poco de música y nos salieron tres hombres con unas navajas y nos atracaron.
A él le pegaron y a mi me toquetearon y me sobaron. Unos jóvenes que pasaban por la calle nos vieron y ellos fueron los que nos ayudaron, asustando a los asaltantes y haciendo que estos echaran a correr, dejando al pobre de Antonio tirado en el suelo y a mi con la camisa desabrochada y con una ataque de histeria que nos se me pasó hasta que vinieron los de la ambulancia y me dieron unos calmantes para que me tranquilizara. Si no llega a ser por ellos no se que hubiera sido de Antonio y de mi.
Cada vez que paso por este sitio me entra un ataque de pánico. Mi psicóloga me tiene dicho que no venga por la zona pero es que no sabia que el despacho del profesor Roz estaba por aquí.
Sandra se quedo muda. Se disculpó por haberme traído hasta aquí. Me dijo que podíamos haber tirado por la avenida que da al hospital , que en realidad ella eligió este camino porque cruzaba por el parque y le pareció más bonito y como se sentía cómoda conmigo prefirió ir dando un paseo, además era temprano y ninguna de las dos habíamos dicho que tuviéramos prisa por volver a la facultad.
Le dije que la culpa no era suya, que ella no sabia nada, la culpa había sido mía que al haberme distraído con la conversación.
Ella me prometió que tampoco olvidaría el lugar y que estuviera tranquila que por ella el secreto estaba guardado.
Lo cierto es que tengo que superar el miedo y la mejor forma de hacerlo es afrontándolo y frecuentando más ese lugar. Debería ir con gente con la que me sienta segura y pasear por los alrededores sin temor. No es cierto que cada vez que vaya me va a suceder algo pero lo que si es cierto es que cada vez que voy me quedo sin respiración. Se que algún día estaré preparada para pasar por allí sin que me suceda nada, pero el día que pase con Sandra no lo estaba.

33.

TENER UN AMIGO

Quien tiene un amigo tiene un tesoro reza el dicho popular y es cierto. Tener un buen amigo, un gran corazón que nos comprenda en todo momento, es uno de los tesoros más grandes que se pueden tener en la vida, uno de los más valiosos y que hay que cuidar para no perderlo. Amigo es sinónimo de armonía con la naturaleza, con todas las cosas buenas que Dios nos ha dado, con el mundo en general que nos lleva a una felicidad difícilmente descriptible y que voy a intentar explicar en los estrechos ámbitos de un artículo.

Roberto Carlos cantaba eso de que "yo quiero tener un millón de amigos y así más fuerte poder cantar". Uno por lo menos apostillaría yo. Con uno es suficiente para sentir el calor humano más profundo. Y hablamos de esa persona especial que es nuestro confesor, nuestro sacerdote particular, nuestra alma gemela, nuestro paralelo emocional, nuestra fuente de dichas múltiples, nuestra presunción de equilibrio que acaba siendo verdadero.

Amigo es sinónimo de armonía con la vida, con nuestros sentimientos, con lo mejor de nosotros mismos, con nuestra fe en el ser humano, con la paz interior que nos reconforta en todos los momentos buenos y malos. Amigo es sinónimo de hermandad con lo mejor de nosotros mismos, con nuestros principios más elementales de supervivencia. Amistad es antídoto para el suicidio, para la desesperación, para no tener ganas de vivir y pensar solamente en cosas malas.

En el clásico ensayo latino De Amicitia se nos habla extensamente sobre la amistad y todas sus virtudes. Se ensalza como uno de los valores más elevados del ser humano, uno de los sentimientos más fuertes que lo diferencia de otros seres vivos, una de las circunstancias que hacen más liviana la angustia.

Tener un amigo es tener el sentido de la vida, la paz interior que nos da fuerzas para seguir adelante en los momentos más difíciles. Tener un amigo es sentirse bendecido por el Altísimo, es saber que la soledad nunca nos arrebatará un trozo de amor, que no se desperdiciará, que no lo tiraremos en balde como si amásemos la nada. Tener un amigo es dignificar el ser humano, es cambiar el dolor por la dicha, es embarcarse en un mundo de miles de imágenes hermosas que nos hacer sentirnos los seres más dichosos de universo.

La amistad no es incompatible con otros sentimientos o relaciones. Se puede hablar de la amistad entre padres e hijos para que exista confianza para dialogar los unos con los otros. Puede existir amistad entre hombres.

Recuerdo ahora la imagen final de la película Casablanca de Michael Curtiz, cuando Humphrey Bogart se va con el jefe de policía y dice la famosa frase "presiento que éste es el principio de una gran amistad". Por ahí empieza la amistad: por los pequeños detalles, por las emociones más diminutas que van haciéndola grande hasta convertirla en gigantesca. En ese momento de la película acaba Rick, el personaje que interpreta Bogart, de despedirse de su gran

amor, Ingrid Bergman .Eso también es amistad pues implica un sacrificio muy grande.

Por un amigo se hace cualquier cosa y cualquier cosa que se haga por un amigo resulta pequeña para lo que un amigo verdadero merece. No hay sacrificio pequeño para un amigo verdadero. Cualquier esfuerzo es pequeño y nos sentimos felices y orgullosos por el mérito que tiene el sacrificarse por una persona que no eres tú y que al principio era simplemente un desconocido.

Cuando una amistad verdadera se rompe es como si se rompiera algo de nosotros mismos. Sentimos una traición inmensa y unas ganas de llorar enormes. Se crea en nosotros una desconfianza muy grande hacia otras personas, incluso hacia todas las personas, como si cualquier ser humano fuera un principio de traición, de fracaso, de despedida antes de que los lazos empiecen a unirse.

La verdadera amistad se fragua poco a poco, lentamente, como una verdad reconocible en el corazón, en el cerebro, en lo más hondo de nosotros mismos. Encontrar un amigo es imprevisible, Nunca se sabe dónde podremos encontrarlo, nunca sabemos por dónde entrará en nuestros interior alguien que se quede o pueda quedarse para siempre. La amistad requiere paciencia, comprensión, una esperanza tremenda en que dure. Existe también amistad en el mundo de la pareja. Normalmente las parejas inician una amistad antes de una relación.

Es frecuente ver en los periódicos anuncios por palabras pidiendo amistad, más anuncios que de pareja. Y existen agencias especializadas en unir a las personas por amistad, normalmente a cambio de una cierta cantidad de dinero. La existencia de estas agencias es loable, pero la amistad puede surgir en cualquier momento y de forma improvisada y gratuita y que dure para siempre.

La satisfacción que nos da la amistad es inmensa. La alegría es indescriptible y nos convierte en unos privilegiados dignos de las causas más elevadas. Con un amigo se alcanzan las mayores cotas de felicidad, más aún si es tu pareja. Eres capaz de darlo todo y de vivir todas las experiencias posibles porque la más elemental nos parecerá la más grande de todas las aventuras. La amistad no tiene precio. Es una forma de amor sin materialismo alguno y nos hace ver la vida con un propósito, un sentido especial, una causa que justifique otros momentos de dolor.

La amistad produce un equilibrio entre las partes positiva y negativa del alma, un equilibrio difícil de romper. Pensamos que si algo malo nos ha ocurrido quedará compensado por una experiencia positiva con un amigo. Es un equilibrio espiritual de primera magnitud que nos convierte en aventureros que viajan por el mundo de la resiliencia, que es la capacidad de adaptación del ser humano a todas las adversidades de la existencia. Esto nos lleva a ser héroes en nuestra propia vida y a sentirnos guerreros que no pierden nunca la fuerza para seguir luchando contra todos los envites de la existencia.

La amistad multiplica nuestras endorfinas, las hormonas del placer, y así podemos sentirnos más dichosos con nosotros mismos. Las endorfinas son también potenciadas por los medicamentos de nervios. Los amigos hacen las veces de medición a, como dice canción: “Tú eres mi medicina, mi vitamina”. Eso es un gran amigo: la medicina que cura todos los males. A veces cuando se

rompe una amistad se crea el desengaño, la sensación de que se desconfía de todo el mundo y ya no volveremos a tener otro amigo más en la vida.
Pero entre seis mil millones de habitantes del planeta, más o menos, siempre hay alguien que nos está esperando, que lo tenemos seguro y lo encontraremos. Es un poco aquello de que un clavo saca a otro clavo. En este caso un amigo sustituye a otro porque en nosotros subyace la amistad y todo lo que ésta significa. Yo me conformo con tener un solo amigo, pero auténtico, verdadero, para siempre. Y mi pareja es mi amiga y le cuento todo cuanto me ocurre. Que no se rompa nunca ninguna de las dos cosas: la pareja y la amistad.
Un poco como eso de Bogart y Bergman. Siempre les quedará París para recordar la relación que tuvieron y siempre serán amigos a pesar de la separación porque ella se va con su marido, que huye por motivos relacionados con la Segunda Guerra Mundial. Defendamos la amistad mundial como principio de relación entre todos los países y entre todos los pueblos. Hagamos cierto lo del millón de amigos que pedía Roberto Carlos.

34.

MIEDO A DORMIR

Tengo un problema que me da mucha vergüenza hablar de él. Es desvelar un secreto íntimo que pocos conocen de mí y que me atrevo a referirlo en esta columna de opinión y salud por si existe alguien que le suceda lo mismo que me ocurre a mi o por si existe una asociación de afectados por esta enfermedad. Tomo Ocmin, pero no es suficiente, mi urólogo, al que llevo viendo desde hace poco tiempo, por vergüenza, me ha dicho que no tengo que sentirme inferior ante nadie por tener Enuresis.

Por si alguien no sabe lo que es, yo se lo explico en primera persona, como enfermo. Todas las personas necesitamos cumplir con obligaciones fisiológicas necesarias para el buen funcionamiento de nuestro organismo, por ejemplo, debemos de comer, ir al baño, ir a orinar y dormir al menos ocho horas.

Esto puede estar plenamente estructurado y se puede conseguir marcarle al cuerpo unas pautas de comportamiento, de manera que dentro de unos límites estas acciones las realicemos dentro de una franja horaria, más o menos calculada.

Hay personas que al levantarse por la mañana lo primero que hacen es ir al baño a orinar. Hay otras que después de almorzar van tranquilamente al baño. Otros a una hora determinada les entra un sueño irremediable y se levantan todos los días del año a la misma hora. Digámoslo así, hemos moldeado nuestras funciones vitales.

Sin embargo, hay personas que no tienen esa facilidad por varios motivos. Cosa que nos pasa con le Enuresis. Es la incapacidad fisiológica, es decir, de contener el pipi durante las horas de sueño. En mi caso, concretamente se debe a que soy un enfermo mental, no importa de que, ni lo que tomo.

Para que mi mente funcione correctamente tengo que tomarme medicamentos que durante el día no me influyen en nada pero cuando llega la hora de la siesta o de la noche, no controlo la capacidad de despertarme para ir a orinar debido al profundo sueño en el que entro. Siento mucha vergüenza. Esto es un efecto secundario de la medicación.

Lo principal es mi salud mental pero no quita que me agobie. Es todo un sufrimiento, porque las horas del día las pasas como una persona normal. Si tienes que ir al trabajo vas y rindes como el que más, si tienes que hacer la compra comparas precio y eliges el que más te convenga, si tienes que conducir lo haces con cautela y procurando no tener ningún accidente de tráfico…por el día eres una persona absolutamente normal y nadie puede señalarte como enurésico porque no das ningún síntoma de tu enfermedad.

Pero cuando cae la noche te entra pánico.-¿mojare las sabanas esta noche o no? Más de una noche me he visto duchándome a las tres de la mañana. Poniendo una lavadora y volviendo a hacer mi cama. Procuro no beber mucho líquido a partir de las ocho de la noche. Si tengo mucha sed me bebo medio vaso de agua. Hago pis antes de acostarme, ya casi de forma patológica, aunque no tenga

ganas y espero con ilusión que esta noche pueda descansar seco y tranquilo, sabiendo de sobra que eso no ocurrirá. Hay quien usa pañales, yo soy uno de ellos, pero el pipi es tan grande que sobresale el pañal.
Es un condena cada noche, nunca me acuesto tranquilo y siempre pienso en lo mismo antes de acostarme"-habrá fiesta esta noche o podré dormir con tranquilidad" Los límites que pone la Enuresis son catastróficos. No puedes dormir fuera de casa, y si lo haces debes de enfrentarte a situaciones algo embarazosas.
Recuerdo uno de mis últimos viajes, unos primos míos que ahora viven en las Islas Canarias me invitaron a pasar allí unos días. Yo, por no molestar mucho, les dije que me quedaba en un hotel. Ellos se opusieron desde un principio pero me mantuve firme en mi postura y al final cedieron.
El hotel se llamaba Paraíso Canarias, lo embarazoso viene ahora, pedí a la señorita que atendía el mostrador del hotel una habitación individual para una semana, me dio las llaves de la doscientos siete y me registre. Hasta aquí, todo normal, le pedí, por favor, si podía hablar con el señor director, me dijo que esperase un minuto. La espera fue de más de veinte minutos.
La misma chica me busco en el hall y me pidió que la acompañase. La seguí por detrás del mostrador pasamos por unos pasillos y abrió una puerta donde se podía leer en letras negras "Dirección".
- Buenos días, dijo un señor bien vestido de unos treinta y ocho años.
- Buenos días, conteste. - Mi nombre es Rafael León y venia a pedirle un pequeño favor mientras me hospede aquí. Me dijo su nombre, señor Sierra, y cual era ese favor para saber si estaba dentro de sus posibilidades ayudarme o por el contrario escapaba a su competencia.
-Verá tengo Enuresis nocturna.
- Si, ¿una especie de sonambulismo?
- No, no, nada de eso, quizás sea más problemático.
- Hable, hable, le escucho. -Bien, la Enuresis es la incapacidad de controlar la orina durante las horas de sueño. Yo en mi equipaje traigo pañales pero es insuficiente así que me gustaría pedirle el favor de tener siempre en el cuarto un juego de sábanas limpias y que diariamente me cambiasen las sabanas pues olerán a orín. También bebería de poner en mi un cobertor impermeable para que el colchón sufra lo menos posible y avisar a las camareras de que muy probablemente encontraran mi cama húmeda todos los días (Por fin lo solté).
Una gota de sudor frió me caía por la sien. Me sentía en un ambiente enrarecido, acaba de contar mi secreto a un desconocido y este podía afectar al funcionamiento diario del hotel.
El señor Sierra creo que se quedo algo impresionado con mi franqueza.
- De acuerdo, de por hecho todo lo que me ha pedido, y déjeme que le diga una cosa, es usted una persona muy valiente aunque tenga el problema de la Urosis.
- Enuresis, señor Sierra, Enuresis. ¿Qué habrías hecho tú? ¿Se te habría ocurrido alguna idea mejor que decir la verdad?
De mi enfermedad mental, mi otro caballo de batalla, estoy mucho mejor. Tengo menos delirios y mi psiquiatra me ha visto más recuperado que la última

vez. Le conté lo de la Enuresis, y me ha cambiado la medicación, ahora tomo menos por la noche y más durante el día. Esto hace que me encuentre con un poco de apatía pero lo sobrellevo bien.
Ahora las micciones nocturnas no son diarias y esto es importante para mí. Una multinacional de la alimentación, que tiene su sede en Aranda del Duero, nos ha invitado, a algunos de la empresa, a pasar un fin de semana en sus instalaciones, con el objetivo de lanzar al mercado una serie de productos nuevos para las personas que no pueden tomar gluten. Quieren hacernos participes de este proyecto y que veamos en primera persona si son adecuados los procedimientos de elaboración. A mi lo primero que se me vino a la cabeza saben ustedes lo que es, ¿no? Todos los delegados lo recibieron de una forma u otra: yo ya tenía planes para ese fin de semana, ¡estupendo! Nunca he estado en Aranda del Duero, etc., etc.; mientras yo pensaba si llevarme los pañales o no.
Nunca he tenido pareja formal desde que tengo este problema, antes si, con absoluta normalidad. Pero desde que caí enfermo de los nervios por la separación con mi pareja, la vida me ha cambiado por completo. ¿Cómo le explicas tú a una mujer que teniendo cuarenta y cuatro años puedes hacerte pipi en la cama como si fueras un niño de seis? ¿Cómo explicas tú que tiene que dormir con un pañal?
Yo salgo de noche los fines de semana, con los amigos, pero no voy a ligar, no vaya a ser que tenga suerte y tenga que dar explicaciones o quedarme toda la noche en vela. Bueno, He intentado explicar algo sobre la Enuresis, espero que hayáis comprendido lo difícil que es convivir con esta enfermedad.

35.

EL TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO

En el artículo titulado Ansiedad publicado en estas mismas páginas hace varias semanas ya decía que la ansiedad se manifiesta de numerosas maneras convirtiéndose en un monstruo de enésimas cabezas que ocasionan un daño terrible a la persona que la padece.

Ya apuntaba que se manifiesta con el trastorno de ansiedad generalizada, la agorafobia, el trastorno obsesivo compulsivo (TOC) y otras muchas maneras que con frecuencia suelen interrelacionarse ocasionando un terrible dolor y provocando una enorme impotencia en la persona víctima de los trastornos.

No todos los trastornos tienen la misma intensidad ni son igual de difíciles de vencer. Hacer frente a ellos viene motivado por una diferente cantidad de esfuerzo que no siempre es el mismo. Uno de los trastornos de ansiedad más duros de afrontar es el obsesivo compulsivo, que suele tener muy mala imagen social porque con frecuencia la persona que lo padece se muestra ante la sociedad como una persona exigente que requiere una atención continuada y que las cosas se hagan cuando quiere el enfermo y no cuando la otra persona puede.

El paciente del trastorno obsesivo compulsivo tiene una lucha interior terrible que le convierte en una persona exigente hasta límites inimaginables.

Por ejemplo: la situación que hace unos días yo viví con mi monitor de informática. Yo quería que me enseñara una cosa del ordenador y él iba a empezar una terapia de grupo cognitivo y no podía atenderme en ese momento. Por más que me lo decía yo no lo aceptaba y le pedía una y otra vez que me lo enseñara. Yo estaba sufriendo enormemente. Por dentro una parte de mí me decía que el monitor llevaba razón y tenía que esperar a que terminara la terapia de grupo y otra parte exigía que me mostrara lo que yo quería en ese momento.

Yo no quería hacer daño. Al contrario: me estaba haciendo daño a mí mismo porque tenía las pulsaciones por las nubes, me dolía el pecho, me dolía también la cabeza, todo mi cuerpo temblaba y sentía un miedo pavoroso.

Estaba paralizado, intranquilo y pensaba que el monitor me estaba haciendo un daño que podía evitarse. La realidad era que no se trataba del momento oportuno. Que no podía esperar. Me estaba asfixiando.

Tenía toda la sintomatología de los trastornos de ansiedad. Mi cuerpo era una bomba a punto de estallar. Nadie se imagina lo mal que me sentía. Y mi monitor no cedió a mis peticiones a pesar de mi enorme malestar.

Esto mismo me ocurre en la vida diaria con suma frecuencia. El trastorno obsesivo compulsivo se mete por todos los resquicios de mi mente y me obliga a exigir de los demás cosas que los demás no pueden darme EN EL MOMENTO EN QUE YO LO NECESITO. No sé esperar. No puedo. Es superior a mí. Y soy consciente de todo. Pero el trastorno me domina y me produce un dolor inmenso que me resulta dificilísimo controlar. Y se supone que ésa es la solución:

aguantar hasta que llegue el día en que pueda esperar sin sufrir tanto y sin padecer la terrible impaciencia que padezco.
El trastorno obsesivo compulsivo, conocido popularmente como TOC, se manifiesta de muchas otras maneras. Un exceso de limpieza que lleva a lavarse las manos decenas de veces al día. No es mi caso. Un exceso de orden que obliga a poner todas las cosas siempre de una determinada manera y sin estar ladeadas o torcidas. Sí es mi caso. Un exceso de pensamiento que obliga a pensar continuamente, a repasar una y otra vez las cosas que hay que hacer durante el día o las cosas que han pasado. También es mi caso. Y esto es lo más doloroso que tengo del TOC.
Repasar mentalmente las cosas a hacer o decir me genera una angustia extrema que a veces me lleva a pensar en lo peor, en acabar con todo de la peor manera posible porque lo veo como única solución. Mi único alivio es dormir. Por eso anhelo que llegue la noche, tomarme las pastillas y dormirme hasta el día siguiente. Me levanto mejor, pero pronto empieza la misma angustia de tener que repasar continuamente las cosas.
Eso se lo he contado a mi psicólogo y no parece entenderlo mucho o no le da la importancia que yo le doy. A lo mejor es una estrategia terapéutica o que no comprende el máximo dolor que yo experimento. No lo sé. Yo siempre le contesto a la pregunta de cómo me encuentro con lo mismo: tengo ansiedad y no me deja vivir el TOC. Puede que esté cansado de escuchar las mismas cosas porque al fin y al cabo es una persona como otra cualquiera. O puede que mi respuesta se haya convertido es un ejercicio de monotonía verbal que no lleva a ninguna parte.
No sé cómo superar el TOC. Me tiene poseído. El sufrimiento no tiene límites. Mi vida diaria es un infierno. Y no encuentro comprensión. Por ejemplo mi hermana me dice que no le eche cuenta. Eso es muy fácil de decir, pero llevarlo a la práctica cuesta Dios y ayuda conseguirlo. Yo tengo, a pesar de todo, confianza en superar este maldito trastorno. Eso quiere decir que en mí albergo cierta esperanza como siempre.
En mis escritos habituales siempre lo dejo traslucir: detrás del sufrimiento, por duro que sea, existe la posibilidad de superarlo o al menos mitigarlo. Con frecuencia es a Dios a quien le pido ayuda y fuerzas para seguir adelante. Y me acuerdo de la película “El fin de los días” de Peter Hyams. En ella Arnold Swarzenegger está luchando contra el mismísimo diablo y le pide a Dios en una iglesia semidestruida ayuda y fuerzas para vencerlo. Y lo consigue, aunque tenga que entregar su propia vida. Yo espero superar el TOC sin tener que entregar mi vida a cambio porque entonces sería una derrota.
En el fondo de cualquier infelicidad existe una semilla de felicidad. Ésa es la esperanza con la que vivo y con la que veo el mañana. Si no tuviera esa semilla creo que no podría seguir viviendo. Esa semilla mitiga parcialmente mi dolor. Ojala dé buenos frutos y yo me ponga mejor, también por el beneficio de las personas que me rodean y con las que convivo. Tengo mucho que hacer y no quiero que el TOC me paralice aún más de lo que ya lo hace. Confiemos pues en

el tiempo venidero que sé traerá una forma distinta de ver la vida y de vivirla. Así sea.

36.

RELATO A CARBONCILLO

El pueblo pesquero reposaba sobre la dulce colina a los pies de la mar. Desde las barcas de los pescadores, el edificio que más destacaba sobre los demás era la iglesia de la Virgen del Carmen, patrona de los marineros. Todas las casas parecían rendir pleitesía a la ingente construcción, excepto las dos torres de las antiguas murallas. Los pescadores, sumergidos en sus tareas, al levantar la cabeza y divisar el Templo, sentían tranquilidad y amparo. Ese fue mi primer dibujo de carboncillo.

La colina cayendo sobre el pueblo, el pueblo meciéndose sobre la mar, la iglesia dominándolo todo, las torres de la muralla agotadas por los años y las barcas de los pescadores faenando en las proximidades.

A pesar de ser un pueblo pesquero, había quien también se dedicaba a la tierra y por aquellos entonces era invierno y los árboles habían perdido todas sus hojas. Parecían esqueletos, con sus ramas apuntando hacia todos los lados, raquíticas. Los arbustos, secos y pajizos, daban al campo un aspecto fantasmagórico. No tenía color. Era como verlo pintado a carboncillo, en blanco y negro.

Ese fue mi segundo dibujo, la parte trasera de la casa donde me hospedaba daba al campo y no me costo mucho dibujar un campo comido por un devorador invierno. Pinte también el abrevadero de Julio Barandas, estaba más allá de las eras. Julio Barandas lo estaba llenando de agua ayudándose de una manguera que venia desde el molino. Solo tiene un caballo que le regaló su padre hace tres años y es con el que va a ver a Carmen cada vez que tiene un rato libre.

Carmen tiene el pelo negro como la noche oscura, ondulado como la mar cuando mece las barcas y le cae sobre los hombros igual que cae la colina sobre el pueblo, con extrema suavidad. Tiene los ojos como almendras de leche clara y son de color de gato. Sus labios son carnosas nubes de primavera. Julio Barandas se siente el hombre más afortunado de la comarca. Se sabe cautivador de la mujer más hermosa que ha dado su tierra.

Le dije que si quería posar para mi, que quería hacerle un retrato. Ella primero habló con su padre. Este no estaba muy conforme pero al final dio su consentimiento por que era solo un retrato. Ella en una pose natural vibraba de expresión, era como si se moviese. Me costaba concentrarme. Julio Barandas nos acompañaba en las sesiones de dibujo y daba el aprobado a cada pincelada.

Cuando terminé con Carmen necesitaba pintar algo de naturaleza muerta y me decidí por el molino. Construido fuera de la antigua muralla, al oeste de las dos torres.

Mientras lo pinto veo a Carmen y a Julio Barandas pasar montados a caballo. Van hacia el puerto. Salen en su barca de vela y se dirigen hacia La Garganta del Viento, una peña que esta unida a tierra y hace una especie de arco que permite a las embarcaciones atravesar por debajo y que refleja el azul del mar en sus paredes en los días soleados.

Invento la imagen en mi cabeza y hago algunos bocetos rápidamente sobre papel. Dibujo la barca de Julio Barandas pasando por debajo de La Garganta del Viento. Dejaron que la barca encallara en una playa inaccesible por tierra y se tumbaron en la arena sobre unos mantas. Allí se desnudaron e hicieron el amor. Sus cuerpos se confundían en uno, brillantes de juventud y fuerza. Sus siluetas se dibujaban sobre un fondo de gemidos y suspiros al compás de ritmos pasionales. Esta escena de amor también la imagino. Me da pie a sacar apunte de la pareja entregada a los instintos mas calientes.

Vuelvo a casa con mis apuntes. Frente a la casa en la que me hospedo hay un parque. No he sacado ningún apunte de él todavía y lo primero que hago es dibujar el banco sobre el que cada tarde me fumo un cigarro después de comer intentando calentarme al poco sol que se atreve a salir.

Me he dado cuenta que estos bancos ya no los hay en las ciudades, que allí son todos de metal y este es de madera y sobre él están grabados a navaja los nombres de los que en él se sentaron un día, los corazones de los que allí se besaron y allí grabaron sus nombres, fechas de hace diez años y cientos de historias que tendrá que contar un banco como este.

A la cuarta semana de estar en el pueblo pesquero convencí a la madre de Rocío que dejara que la niña posase para mí. Para ello tuve que enseñarle todos los dibujos que llevaba hechos ya. El que más le gusto fue el retrato de Carmen. Lo que no podía imaginar yo que el dibujo que mejor me quedaría sería el de La Niña con La Flor Azul.

El retrato de Rocío me salio de un hiperrealismo inusual. Capté el alma de la criatura. El aire del dibujo era casi respirable y la luz parecía viva. Por eso decidí darle color a la flor que llevaba entre sus manos y me decidí por el azul marino por ser hija de pescadores. Ese dibujo, con el tiempo se quedo para mi, jamás lo vendí ni lo regale, fue mi obra maestra.

El que si regalé fue el de Pablito. Pegada la cara a la puerta de una cabaña de cañizales reía con los mofletes hinchados. Lo vi así una mañana que bebía aguardiente con el padre a la espera de la llegada de los pescadores y grave la imagen en mi retina para después hacerle un dibujo. Como hice amistad con el padre y como el chiquillo era muy simpático, les regalé el dibujo. Mis días en el pueblo pesquero fueron fructíferos. Me traje buenos apuntes y un montón de imágenes en la cabeza de las que sacar ideas para mis cuadros. Tengo que decir que repetí la experiencia con otros pueblos y en otros momentos. Mi vida como pintor me hace ser errante pero tengo en mis recuerdos un lugar especial para aquel pueblo pesquero que pinte a carboncillo.

37.

¿PARA QUÉ SIRVE LA POESÍA?

Hace algunos años di una conferencia con este mismo título que causó gran expectación porque la poesía es la hermana pobre de la Literatura y a los que les gusta parecen avergonzarse de ello como si fueran unos marginados que están cometiendo un crimen o en menor medida un acto ilegal.
La poesía es una cuestión de amor, vocación y supervivencia. Amo la poesía porque ella me permite expresar con total libertad mis sentimientos sin ningún tipo de cortapisas. Es mi vocación desde que era un niño y empecé a escribir mis primeros garabatos poéticos con siete años. Y es una forma de supervivencia porque más de una vez la poesía me ha salvado la vida en momentos graves de ansiedad y depresión.
Yo sin poesía no podría vivir. La necesito para echar fuera todo lo que se me pudre dentro antes de que se convierta en un cáncer maligno que tenga la tentación de matarme. La necesito para endulzar mi vida cotidiana y todas las manifestaciones de dolor que se producen en ella. La necesito para superarme cada día como persona y ser lo mejor posible con mis semejantes y conmigo mismo.
Juan Ramón Jiménez buscaba la poesía pura que fuera suya para siempre. Yo busco también en la poesía lo mejor de mí y lo mejor de ella para provocar una simbiosis perfecta que permita la supervivencia de mi propio ser y el sentido de cada palabra que ponga en el papel.
Él le pedía a la inteligencia que le diera el nombre exacto de las cosas. Yo busco en las palabras el hermanamiento con la misma existencia. Es una forma de existencialismo poético que permita que todo aquello que tiene sentido no lo pierda en ningún momento y le pido a la inteligencia que me dé la capacidad de crear belleza con las palabras para que los lectores se unan a la simbiosis arriba reseñada y se forme una masa homogénea que explote en un ramillete de bellezas anónimas que nos produzca el mayor placer posible.
Él luchó toda su vida desde el Modernismo hasta la poesía desnuda con todas sus fuerzas para que se encontrara en un estado de éxtasis literario con las palabras y encontrar el mayor de los placeres posibles. Él nunca se avergonzó de esta tarea detenida y minuciosa y no se dejó vencer en ningún momento, ni siquiera cuando murió su esposa Zenobia Camprubí. Sin la poesía Juan Ramón hubiera muerto seguramente a la semana siguiente de su mujer, pero encontró en la palabra poética el sentido suficiente para seguir viviendo, la supervivencia a la que aludí antes. La poesía detiene la muerte, hace inmortal la vida, nos convierte en supervivientes con el objetivo esencial de crear belleza con morfemas y sintagmas.
Yo me levanto cada día pensando en cuál será el próximo poema que escribiré, es decir, la nueva razón para seguir adelante en este valle de lágrimas que acaba convertido en un valle de dichas porque cada poema es una razón para trepar por la existencia hacia un mundo donde todo lo hermoso está permitido. La

poesía es una condición moral para justificar la misma vida, es una actitud ética antes todos los acontecimientos que hacemos, es nuestra conciencia de todos los momentos vividos en la oscura habitación que es nuestra vida.
La poesía no es una razón para morir ni para justificar la muerte como podría parecer leyendo a Bécquer. “Solitario, triste y mudo hallase aquel cementerio. Sus habitantes no hablan. Qué felices son los muertos”. No creo que los muertos sean felices y no creo que la felicidad resida en el deseo de morir. Para eso no sirve la poesía. Para morir no. Pero sí sirve para expresar nuestro deseo de morir si eso es lo que más nos impacta en nuestra vida y da sentido a nuestro proceder por este mundo.
La poesía es una forma de mostrar el amor y hacerlo visible a la persona amada. Para eso los poemas son las vías adecuadas para que salgan a la luz pública todos los sentimientos positivos que tenemos y que de otra forma se quedarían dentro de nosotros como soldaditos que van a la guerra de la soledad. La poesía combate esta soledad y convierte al vate literario poético en una persona siempre acompañada por las palabras y la infinita belleza que son capaces de transmitir. Es imposible sentirse solo teniendo a la poesía como compañera en el diario subsistir por la vida.
La poesía acompaña a la hora del café, del almuerzo, de la cena, cuando hacemos el amor, en todo momento. Amo la poesía porque me ayuda a vivir, a ser mejor persona, a entender mejor los sentimientos ajenos, en definitiva, la totalidad de la vida y de la muerte entendida como segunda vida, no como muerte absoluta y exterminadora.
Lean poesía si quieren sentir el amor, la vocación y la supervivencia. El amor para subsistir, la vocación de vivir y la necesidad de estar siempre vivos para que nunca nos atrape la muerte inmunda. La poesía sirve para todo esto y mucho más. Lean un libro de poesía y experimenten todas las cualidades que he desarrollado en este artículo y tendrán más ganas de vivir y verán el alrededor de una forma mucho más positiva. Que así sea.

38.

EL RAMO DE FLORES

La primera noche que la vi me llevé un gran susto. Soy nuevo en el barrio y venia de tomar unas copas con los amigos. Al doblar una esquina tropecé con ella, llevaba un ramo de flores con orquídeas, rosas y algunas flores más que el impacto no me dejó identificar. Sentí un escalofrío recorrer mi cuerpo.
Sin dudarlo adivine para quien iban destinado ese ramo de flores, para un difunto.
Al día siguiente, en el bar en el que desayuno desde que me mudé, pregunté sobre la mujer del ramo de flores. Me dijo el camarero que era una viuda que había perdido la cabeza desde el fallecimiento de su marido y que todas las noches vagaba por las calles del barrio. Igual que un espectro, pensé.
El camarero morboso siguió contándome anécdotas sobre la mujer me dijo que que tiene una llave de una puerta secreta del cementerio de San Fernando y que pasa junto a la tumba de su difunto esposo las horas en la que el cementerio está cerrado. Que el ramo de flores lo lleva siempre encima, que solo viene a su casa a comer, a ducharse, a cambiarse de luto y a dormir un par de horas o tres.
El interés por el personaje iba aumentando cada vez más en mi. Estaba deseando volvérmela a encontrar haber si podía hacerle alguna pregunta que me acercas más a sus realidad ya que mi oficio es la psicología y a lo mejor podría prestarle mi ayuda para que superase ese duelo que no era capaz de sacarse de encima por ella misma.
De momento pasé un tiempo sin acordarme más del suceso, lo anote en mi diario pero calló en el olvido. Un día, habían pasado tres meses, hice inventario de todas mis anotaciones con el fin de publicar un libro que mi editor me había pedido.
El quería un libro de autoayuda y yo recordaba que en un cuaderno había escrito bastantes ideas que me podían servir, me dijo, “ahora los libros que están arrasando el las librerías son los de autoayuda, es el momento”. Y fue entonces, cuando vi la nota que hacia referencia a la señora del ramo de flores.
Decidí investigar algo más que aquella conversación que tuve con el camarero del bar, donde aún seguía desayunando. Le pregunte, ya había más confianza, si sabia donde vivía la mujer del ramo de flores y más o menos me lo indico. Me puse en camino hacia su casa cuando, para mi asombro, ella salía de un portal.
-Perdone que la moleste señora pero ¿me podría decir dónde compro usted ese ramo de flores tan hermoso?- ella se quedo algo sorprendida.
–No es un ramo para un galán, sino para un difunto-dijo con su voz quebrada por el sufrimiento.
-Lo siento mucho, señora-dije.
-No se preocupe, mi difunto esposo lleva muerto ya seis años-contestó.
-Y usted continua llevándole flores de vez en cuando ¿no?-dije yo.

-No señor se las llevo a diario. Él era un enamorado de este barrio, ayudo a construir plazas y parques, lucho con los vecinos por tener una biblioteca pública, y se presento como presidente de la asociación de vecinos cinco veces y en todas fue elegido, luchó mucho por tener el barrio que tenemos hoy, por eso, antes de llevarle el ramo de flores, cosa que hago diariamente, lo paseo por el barrio.

-Me parece un detalle muy hermoso.

-Bueno, pues algunos me tachan como "la loca del ramo de flores" e inventan historias sobre mi, que si duermo en el cementerio, que si paseo el ramo como un fantasma, que solo salgo de noche, que tengo una llave del cementerio… en fin, charlatanerías de la gente que no comprenden que mi marido los amaba como vecino y que yo le ofrezco el cariño que él les tenia.

En mi libro de auto ayuda dedico un capitulo entero ha analizar este personaje, la señora Milagros, que lucha contra las incomprensibles mentalidades de sus vecinos por mantener unos principios dignos de admiración.

Mi libro se vendió tanto como lo hicieron los demás de autoayuda que salieron a la venta mientras el boom duró. Mi editor se alegro por los beneficios obtenidos.

Una tarde, que paseaba sin rumbó, estaba cerca el cementerio. La curiosidad pudo más que el pudor y me atreví a entrar para ver la lápida del difunto esposo de la señora Milagros. Cual fue mi sorpresa que allí estaba ella. No me vio, así que aproveché para observarla. Rezaba delante de la tumba de su esposo y llevaba entre las manos un ramo de flores que depositó frente a la lápida. Se puso de rodillas y comenzó a llorar. Tocó el frío mármol igual que si tocase la piel caliente de su esposo. Se daba golpes en el pecho y levantaba las manos hacia el cielo. Después se transfiguro. Se recompuso y se marcho

Yo quede impactado ante el suceso que acababa de presenciar. Esta mujer sufría un duelo patológico que disimulaba delante de los demás pero que se derrumbaba delante de su difunto esposo.

Ya la curiosidad podía más que yo, así que me dedique a indagar por mi cuenta datos verificables sobre la señora Milagros, haciéndome pasar por periodista que estaba interesado en la figura de doña Milagros (era periodista de cuarto milenio) pregunté a los vecinos que opinaban del comportamiento de su vecina. Muchos me dijeron que apenas la trataban desde que falleció el marido, que se había vuelto huraña y que de su casa se desprendía un olor a incienso que ahogaba todo el bloque. Las que más contactos tenían con ella eran las vecinas de su planta, era con las que más hablaba. Una de ellas me dijo que era cierto que no pasaba las noches en casa. Que su costumbre era pasear el ramo de flores por todo el barrio, bien entrada la noche y después irse a dormir con una manta al lado de la tumba de su difunto esposo.

-No cree usted que esto último entra más dentro de la fantasía que de la realidad- le dije.

-No- me contestó ella -es cierto.

Una noche decidí seguirla por su itinerario por el barrio, lo que hacia era ofrecer el ramo a cada parroquia de una forma muy ceremonial y digna, aunque fuese a través de las verjas del recinto eclesiástico. Después se dirigió hacia el

cementerio, cosa que yo no creía que fuera hacer pero para mi asombro así hizo. Bordeo la tapia derecha y entro por una portezuela por donde entran los empleados con total naturalidad. La seguí.

Pero justo donde la vi darse golpes de pecho y clamar al cielo por el alma de su marido, cuando de repente una niebla empezó a formarse alrededor de ella y para mi incredulidad se parecía a una figura humana.

Ella parecía que pedía perdón a la figura de niebla que allí se había formado. Saco una fusta y se golpeó la espalda con ella. Yo me quede catatónico y el pánico empezó a apoderase de mí!,pero que ven mis ojos, por Dios!

Salí corriendo de aquel espectral espectáculo por la misma puerta que entré y tropecé con una anciana que parecía adivinar el miedo en mi rostro

-¿Qué ha venido a comprobar el fustigamiento con sus propios ojos?

¿Cómo sabia esa señora lo que yo acababa de ver?-

- Algunos dicen que soy bruja, otros que hablo con los espíritus pero yo creo que veo donde ellos no pueden ver, nada más… le fue infiel al marido en repetidas ocasiones y su alma ahora no descansa en paz hasta que no reciba el perdón de él. Por eso monta tanta parafernalia para traerle un ramo de flores cada día porque sabe que su alma acabara pudriéndose en el averno, junto con los demás infieles a la verdad.

Todo aquello me sobrepasaba. Estaba a merced de los acontecimientos. El colmo fue la bruja que me encontré en la puerta y que sabía lo que yo hacia allí. Decidí olvidarme de la historia o moriría de un ataque al corazón. Por lo que a mi respecta, la señora Milagros sabrá como expiar sus pecados. De vez en cuando la veo por el barrio con su ramo de flores y un escalofrío me recorre el cuerpo. Mejor seguir con los libros de autoayuda.

39.

UNOS VERSOS

En el verano del año 2.001 fuimos mi hijo Salvador y yo de vacaciones a Madrid. Pensábamos estar una semana aproximadamente, con lo que tendríamos tiempo de visitar las ciudades más importantes o significativas de los alrededores de la capital de España.
Fuimos a Segovia, a El Escorial, al Valle de los Caídos, a Toledo y finalmente a Ávila. Me encantó especialmente Ávila por la muralla que la rodea y por su condición prácticamente de pueblo grande, de gente sencilla y laboriosa. Consideramos que era oportuno acudir a la casa donde nació Santa Teresa de Jesús por todo lo que ella significó de ejemplo de amor a los demás y de fuerza de voluntad para superar las adversidades y esa ansia de estar con Dios, cerca de Él en vida y en muerte. Vimos una casa sencilla, humilde, sin grandes alharacas, propia de su carácter y de lo que ella predicaba, siendo absolutamente coherente con su forma de ser su forma de vivir.
Lo que más me impactó fueron unos versos que decoraban la estancia más sencilla. Eran estos: "Nada te turbe, nada te espante, todo se pasa, Dios no se muda, la paciencia todo lo alcanza, quien a Dios tiene nada le falta, sólo Dios basta". Me llegaron al alma por completo y me sacudieron vivamente.
Lo comenté con mi hijo y él era de mi misma opinión. Era unos versos sencillos pero profundos, contenían toda la mística de Santa Teresa brevemente, en una síntesis maravillosa para que la gente normal la entendiera. Y la gente se quedaba impactada de esa sencillez, que hablaba también de la sencillez de la vida que ella llevó, austera, pero profundamente rica en vivencias por su relación con San Juan de la Cruz y las monjas en general.
Nada te turbe. Nada nos debe inquietar, debemos estar tranquilos ante la adversidad, impedir que nuestra alma se desmorone ante la más pequeña perforación de nuestra capacidad de resistencia en la vida. Nada te espante. Nada debe provocarnos miedo. Tenemos que seguir adelante siempre, por el camino recto y adecuado, con una fuerza de espíritu tremenda. Si es necesario usamos las fuerzas de flaqueza, ésas que están en la reserva de nuestra alma para los momentos más difíciles de nuestra existencia. Nada debe romper nuestro equilibrio interior. Debemos apoyarnos en él, que es tanto como decir apoyarnos en nosotros mismos, sin que la debilidad se cebe con nosotros.
Todo se pasa. Con paciencia todo transcurre. Nada permanece para siempre en nuestro taller del dolor. Todo pasa, como también decía poéticamente Antonio Machado, que todo lo nuestro es pasar.
Pues Santa Teresa se adelantó a su tiempo y ya decía aquello de todo pasa, nada permanece y podemos sentirnos tranquilos de que ninguna desgracia se queda en nosotros para siempre. Podemos ser fuertes para superar cualquier adversidad que quiera arruinarnos nuestro equilibrio interior.
Pasamos haciendo caminos sobre la mar, dejando huella en ese mar hondo e inmenso de la existencia. Debemos vivir una vida rica, lo más fructífera posible

para dar cuentas a Dios en el momento del juicio final. Llegar ante Él con las manos cerradas, llenas de los talentos que nos dio al principio de nuestra existencia. Debemos vivir con la tranquilidad de que todo pasa y nada permanece para siempre. No hay dolor que no se pueda mitigar.

Dios no se muda. Él siempre permanece inmutable. Es lo único que siempre permanece igual y por eso es digno merecedor de nuestra confianza. Confiamos en él porque está siempre alerta a nuestras necesidades. Santa Teresa lo experimentó claramente en sus momentos de éxtasis, casos extremos de necesidad. Él siempre es digno de nuestra confianza porque nunca nos va a fallar. Es el amigo ideal. Él escucha nuestras oraciones y en ellas metemos todo lo que necesitamos de Él y nos lo concede. Él recorre siempre el camino de la vida con nosotros y nunca nos abandona.

La paciencia todo lo alcanza. Tener paciencia es poseer una de las mayores virtudes que se pueden tener. Paciencia para superar las adversidades, para esperar que el tiempo pase y cure nuestras heridas. Paciencia para ser comprensivos con todo, empezando por nosotros mismos que somos lo más importante para nosotros mismos. La paciencia es la madre de la ciencia, se suele decir. Es la madre de nuestra vida y debe ser la guía que nos conduzca por los mejores caminos.

Quien a Dios tiene nada le falta. Quien tiene a Dios posee el mayor tesoro posible. Es el amigo ideal que siempre está con nosotros y nunca nos falla aunque muchas veces nos desesperemos y creamos que nos ha fallado. Sencillamente nos pone a prueba y pone a prueba al mismo a nuestra fe. Ésta debe ser sólida para superar las crisis que como seres humanos corrientes sufrimos. La fe sólida nos da unas fuerzas tremendas para luchar y no caer en tentaciones vanas y banales.

Sólo Dios basta. Cuando todo el mundo nos falla Él está ahí, en el mismo lugar de nuestro corazón, haciendo bueno el principio de la ubicuidad. Él está en todas partes y nos acompaña siempre aunque no queramos. Es nuestro auténtico ángel de la guarda, nuestro protector, nuestro padre.

A Él le dedico este artículo en el Día del Padre porque es el padre de todos nosotros y nosotros somos sus hijos, algunos heridos por el rayo de la mística como Santa Teresa, una hermana entre hermanas.

Valgan estos simples comentarios sobre los versos que de Santa Teresa vi en su casa natal en Ávila. Podría profundizar más, pero no es necesario para dejarnos penetrar por la fuerza de sus versos. Su sencillez es digna de la más grande de las poetas místicas. He querido acordarme de ella en este Día del Padre, yo que lo soy. Que siempre Dios esté con nosotros y no nos falle nunca. Eso espero y eso os deseo.

40.

AKELARRE

La única luz que había en la habitación la desprendían unas velas que Marisa había comprado en EL Gato Negro. Las llamas se reflejaban en un espejo de cuerpo entero que estaba junto al ropero. Ella estaba desnuda por completo. Sujetaba un pañuelo de seda rojo que le hacía falta para el conjuro. Tenía su larga melena negra recogida en una cola de caballo. Era joven y su cuerpo estaba terso, por lo que Andrés se deleitaba al mirarla.¡Como se contoneaba delante del espejo y como su cuerpo jugaba con las sombras y luces de la habitación!. Ella no conocía el conjuro en su totalidad. Andrés, sentado fuera del circulo que hacían las velas y desnudo como ella, no le había contado toda la verdad sobre lo que ella creía era un rito de iniciación. Se guardaba una última sorpresa para el final. Andrés abrió el libro donde venían los pasos que tenía que seguir para hacer bien el hechizo. Comenzó a prepararlo todo. Cogió un recipiente de barro y sobre él empezó a volcar los ingredientes que le hacían falta para el conjuro. Marisa no sabía con qué clase de mejunjes estaba llenando el recipiente Andrés. Sólo veía, desde su ignorancia, que era hierbas y líquidos que no distinguíamos más que su color. No quiso preguntar para no ofender al maestro de ceremonia. Su desconocimiento podía insultarle. Lo que ella no sabía es que en el mejunje iba un potente alucinógeno.

Llego la hora del rito de iniciación. El potaje ya había macerado lo suficiente. Andrés pintó una estrella de David en el suelo del tamaño de una persona y tendió en ella a Marisa. Le puso el pañuelo de seda rojo en los ojos y le pidió que se relajase. A continuación empezó a pronunciar palabras que Marisa no entendía. Primero creyó que eran en latín pero luego parecía que era una especie de árabe. Cuando terminó de recitar su cantinela le ofreció el licor de la cazuela y ella bebió todo lo que él le indicó. A los pocos minutos ella entró en trance.

En un principio, notó como si su alma se despegase de su cuerpo. Se vio tumbada en el suelo sobre la estrella de David y a Andrés arrodillado junto a ella.

Vio la habitación desde arriba y notó como flotaba en el aire. Era una sensación agradable. Giró su cuerpo hacía la ventana, atravesó el cristal y una fuerte sensación de vértigo la invadió por completo, estaba suspendida en el aire.

Se dejo arrastrar por el viento que la llevó hasta el lago. Allí descendió despacio y sintió como su cuerpo se tumbaba en la hierba.

En la habitación, Andrés, de forma simultánea, la estaba cubriendo con un ungüento por todo el cuerpo.

Marisa notaba el frio de la hierba, que era en realidad el frio que desprendía la pomada. Notó como su cuerpo se metía en el agua, y es que el maestro de ceremonias la estaba rociando con una botella de ron.

Entonces llego la desgracia, la ceremonia no era lo que parecía, aquello no era un rito de iniciación, sino una ofrenda a los dioses de las tinieblas.

Marisa notó como se ahogaba. No le llegaba la respiración a sus pulmones, su pulso se debilitaba y no tenia fuerzas para luchar contra el agua. Andrés la estaba degollando.
Dejó caer su sangre, aún caliente, en un cántaro. Realizó unas oraciones que venía en el libro que utilizó antes. Después, como si de un buen vino se tratase, bebió deleitando su paladar. La sangre lo excitaba. Parecía que despertaba en él sensaciones atávicas. Sus instintos más depredadores nacían en momentos como estos. Estaba dispuesto a salir en busca de otra victima. Pero esta vez no sería de la comunidad, sería alguien desconocido. Alguien que no tuviese relación con la magia ni con la religión. Un neófito. A ser posible una chica. Joven, de carnes prietas, de pechos erguidos, de pelo negro y, si hay suerte, virgen.
Pero el problema inmediato era Marisa, o mejor dicho, el cuerpo de Marisa. Necesitaba trasportarlo hasta las afueras de la ciudad para quemarlo y después enterrarlo en un agujero.
Metió en cuerpo en una bolsa grande de viaje que no pudo cerrar bien. No cabía por completo, pero a esas horas de la noche no se tropezaría con nadie, así que Andrés no tenía miedo de ser visto. Puso la bolsa en el maletero de su Xara Picasso, y se encaminó rumbo al bosque. Llevaba con él una pala y un pico de obra para hacer el hoyo.
Llegó al bosque a los veinte minutos. Casi no se cruzó con más vehículos. Eran altas horas de la madrugada y aquella zona era un área residencial. Hizo el agujero y echó dentro el cuerpo de Marisa. Lo roció con gasolina y le prendió fuego. El bulto ardió de forma rápida. Lo tapó con la arena que había sacado del hoyo y se marchó en busca de su nueva presa.
La noche tendía su manto y salían a pasear astros y bestias. Al amparo de la luz de Selene, los crápulas se adueñan de calles y caminos. Era un día señalado en todos los aquelarres. Es el día de los difuntos. El primero de noviembre.

Este libro está dedicado a todas las personas que luchan día a día por superar la enfermedad mental y que con su ilusión, su constancia y su esfuerzo hacen realidad el Blog de la Unidad de Rehabilitación de Salud Mental del Hospital Virgen Macarena y Área de Sevilla.

También a todos los lectores y lectoras de nuestra bitácora ya que sin sus visitas y aportaciones este proyecto no tendría ningún sentido.

Sevilla 22 de mayo de 2012

> Desde mi ventana a la tuya.

La Unidad de Rehabilitación de Salud Mental es un dispositivo del servicio sanitario Público Andaluz dependiente del Hospital Virgen Macarena y su área, especializado en el tratamiento rehabilitador y la recuperación de personas con trastorno mental grave. Los pacientes son derivados por las unidades de salud mental del área hospitalaria y la asistencia se estructura en Planes Individualizados de Tratamiento, con objetivos terapéuticos y programas de rehabilitación coordinados por un equipo multidisciplinar.

Contacto: unidadrehabilitacionsm@gmail.com

Dirección web: http://ura-sevilla.blogspot.com