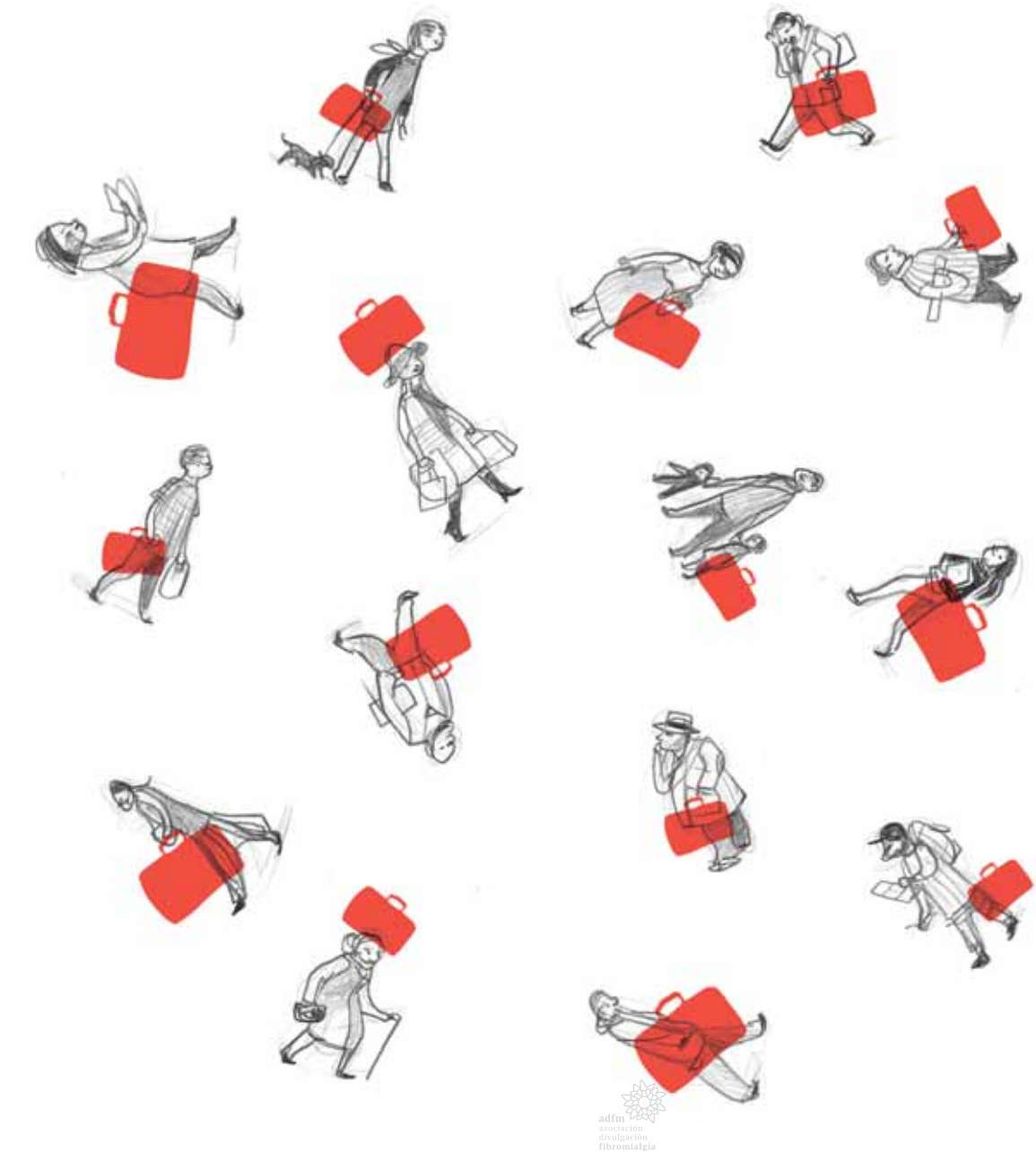
De 16 a 101 años

Aquella casa blanca nº 42

Un cuento escrito por CECILIA PEÑACOBA
ilustrado por NOEMÍ VILLAMUZA,
al que PATRICIA URRUTIA ha puesto voz.

adfm
asociación
divulgación
fibromialgia


adfm
asociación
divulgación
fibromialgia

Aquella casa blanca nº 42

No podría precisar el tiempo que pasé apoyada en la repisa de la ventana. Miraba, en el bullicio de mi calle, a la gente pasar de un lado a otro. Pensaba que algunas de esas personas incluso se conocerían o podrían haberse conocido, pues repetían esa misma rutina prácticamente todos los días de su vida. Pero desde mi ventana, parecían todas aisladas y sin ningún nexo de conexión. Vistas desde arriba, eran simplemente seres andantes con un patrón fijo de movimiento que apenas cambiaba cuando una ráfaga de viento se acercaba a sus cuerpos. Reflexionaba sobre cuántas veces yo habría sido una de ellas, y ahora no sabía muy bien por qué, me inundaba un sentimiento diferente, era como si de repente no me sintiera una más,

de repente tenía plena conciencia de que era diferente al resto. Ahora, que miraba desde la misma ventana de siempre, veía cosas que no había visto nunca.

Cerré mi ventana, y me senté en el sofá. Cogí mi cuaderno de cosas importantes y sonreí viendo las hojas que había rellenado en apenas unos meses. Mi casa parecía distinta y mi vida también. Hoy había sido uno de esos días menos buenos, había sentido más dolor de lo habitual, pero había conseguido rellenar un trocito en mi cuaderno. Casi sin darme cuenta, empecé a recordar cómo ocurrió todo.

El encuentro con Mingabe, seis meses atrás, había sido decisivo en mi nuevo estado, aunque todavía me costaba entender cómo, durante todos estos años, no había sido capaz de ver por mi misma lo que ella me enseñó en apenas una tarde.

No sé muy bien por qué decidí visitarla. Una compañera del trabajo, extraña para el resto, me recomendó ir a verla. De esas personas consideradas de otro mundo, poco adaptadas a las exigencias de la sociedad actual, a lo que se espera de nosotros.

De esas personas que piensan más en el bienestar que en lo útil, reflexivas y filosóficas, y que resultan tremendamente irritantes cuando irrumpen en tu despacho y te impiden llevar a cabo el urgente trabajo para mañana. Así era Ainhoa, o así al menos la percibía yo.

Recuerdo que las cosas no me iban demasiado bien. Profesionalmente, tenía una vida plena, pero en el último año mi salud se había resentido. Me costaba conciliar el sueño, me cansaba más de lo habitual y últimamente ese dolor difuso, cambiante, sin causa aparente ni patrón constante, que irrumpía en mi vida no con demasiada frecuencia pero sí con cierta intensidad. Sin embargo, no me había

ocurrido nada especial a que atribuir mi estado. Mi vida transcurría más o menos por los mismos derroteros. Mucha sobrecarga, expectativas no cumplidas, desengaños con algunas personas pero ¿quién no tiene eso alguna vez en su existencia?

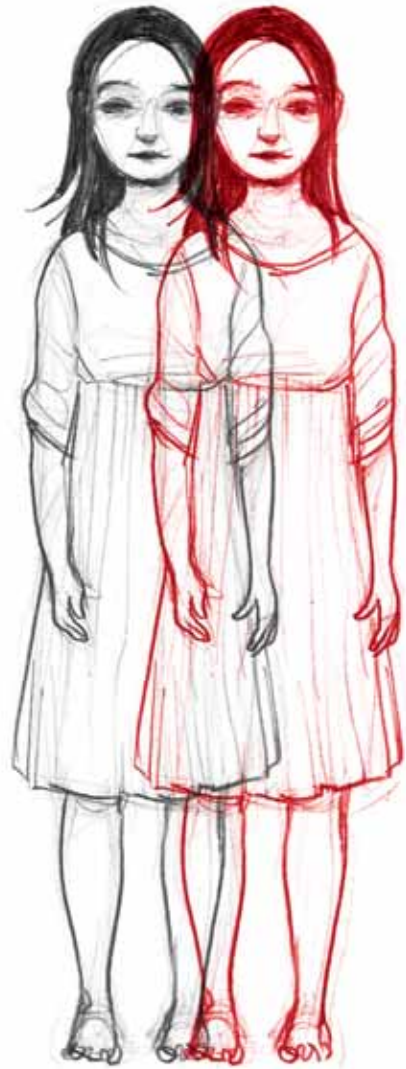
Había asistido a diferentes especialistas relatando mis males, pero nada de nada. Todo estaba bien. Tenía que tomarme la vida con más calma, eso era todo. Ainhoa me habló de Mingabe. Era una amiga suya de la infancia. Según me contó, no lo había tenido fácil. Había vivido algunas situaciones a lo largo de su vida, a las que otros probablemente no habrían sobrevivido. Hace diez años comenzó a sentir dolor en numerosas partes de su cuerpo y problemas de insomnio sin una causa aparente, hasta que, después de deambular varios años por especialistas de todo tipo y condición dieron con su problema: tenía fibromialgia. Eso sí, no parecía existir la solución perfecta. Ainhoa creía que hablar con ella me podría ayudar mucho.

Me anotó su nombre, apellidos y dirección en un papel, de esos de colores que Ainhoa siempre tenía en su mesa de trabajo. Esa mesa siempre ordenada, que irradiaba serenidad, planificación y un olor a bienestar. Esa mesa dónde aquella planta repleta de hojas de un verde intenso salpicadas de flores rojas y anaranjadas coexistía en perfecta armonía con el trabajo organizado. Esa planta, probablemente hermana de aquella otra que me regaló el mismo día que compró la suya y que yacía desesperada sobre mi mesa de trabajo en un intento de agarrarse al último hilo de vida, entre los cientos de papeles que deambulaban en marañas de confusión sin ningún orden aparente. Me había propuesto en numerosas ocasiones ordenar mi mesa, pero nunca encontraba tiempo. Siempre tenía mil cosas importantes que

resolver. Mingabe me enseñó que las mesas de trabajo reflejan algo de aquellos que las habitan, pero por aquel entonces yo no era consciente de ello. Cogí aquel papel con aquella dirección, no muy convencida de su utilidad y tal vez por cortesía, y lo introduje en mi bolso entre tickets de compra, listas de tareas, y tabletas de ibuprofeno.

Aquella noche no pude conciliar el sueño. Me levanté varias veces y aproveché los ratos de desvelo para terminar un proyecto que tenía que presentar a un cliente a finales de semana. Pude trabajar un par de horas hasta que el dolor irrumpió. Llevaba varios días en los que había podido llevar una vida más o menos normal, sin excesivas molestias. Pero de nuevo irrumpía ese dolor, irritante, con esa sensación de quemazón que invadía todo mi cuerpo. El dolor, cada vez más intenso, tornó mi atención hacia la conversación de aquella mañana con Ainhoa. Busqué la dirección apuntada en aquel papel. Mingabe vivía en una localidad cercana a la ciudad a la que debía desplazarme a la reunión de trabajo. Decidí ir a verla. Así, quedaría bien con Ainhoa, y al fin y al cabo no me suponía ningún esfuerzo adicional, me pillaba de paso. Además, aprovecharía el viaje para, antes de volver a casa, probar suerte con otra nueva empresa, también cercana.

El viaje duró unas tres horas como estaba previsto. Sonaba un CD de un cantautor poco conocido de origen mexicano que Ainhoa me había regalado de manera especial para ese viaje y viajaba en compañía de las instrucciones de esa máquina sabia, que nos lleva, de manera precisa y rápida, sin tomar decisiones, a ese lugar a dónde queremos ir, o al menos al que le hemos solicitado que nos lleve.



adfm
asociación
divulgación
fibromialgia

Siempre había valorado mi tiempo por encima de todo, y evitaba todas aquellas cosas que me hacían perderlo, que no eran funcionales. Reservé un hotel en el centro de la ciudad a una distancia prudencial del objetivo de mi trabajo y a poco más de una treintena de kilómetros de la casa de Mingabe.

Después de la reunión y de la comida de trabajo, sobre las seis de la tarde, me dirigí a su casa. Estaba contenta. Había conseguido renovar la colaboración con aquel cliente por un año más, y con condiciones incluso más ventajosas para nosotros, y en los tiempos que corrían, eso era todo un logro.

Mingabe vivía en una casa independiente, en una localidad al noroeste de la ciudad. Recuerdo que al apretar al timbre me inundó esa sensación extraña de no saber muy bien qué estaba haciendo yo allí.

A los pocos minutos apareció una mujer de unos cincuenta años. Tenía el pelo negro y los ojos grandes, de un verde intenso. El rostro era afable y sosegado e irradiaba una serenidad difícil de describir.

–Hola –balbuceé un poco nerviosa–. ¿Eres Mingabe?, –pregunté.

Ella asintió con la cabeza.

–Yo soy Teresa, la amiga de Ainhoa. ¿recuerdas? Ainhoa me dijo que te llamaría diciéndote que me iba a acercar, pero no sé muy bien…si…bueno, supongo que tendrás muchas cosas que hacer y yo tampoco…–traté de justificar, más bien ante mí misma que ante ella, de manera nerviosa e incoherente.

Mingabe me miró con una calidez inmensa y extraña, que no me resultaba habitual en mis relaciones del día a día.

–No te preocupes –me dijo–, Ainhoa me avisó de que vendrías. Te estaba esperando.

Pasa –añadió–, mientras señalaba la puerta entornada de acceso a la vivienda, separada de la puerta de acceso desde la calle por unos pequeños metros de jardín.

Poco podía imaginarme yo que aquel momento marcaría un punto de inflexión en mi vida. Un antes y un después. Siempre había creído que para que eso ocurra tiene que pasarte algo extraordinario, como una enfermedad muy grave, una desgracia familiar o la muerte de alguien muy importante en tu vida. Tal vez por ello, siempre me planteaba que prefería seguir con mi vida, con mis más y mis menos, con mis defectos y mis virtudes, renunciando a una felicidad que hasta ese momento sin saberlo, probablemente habría pasado a mi lado al menos una vez cada día. El encuentro con Mingabe me ayudó a entender que, afortunadamente para nosotros, no es necesario que nos ocurra algo catastrófico en nuestras vidas para replantearnos qué queremos hacer realmente con ella, y que incluso en el caso de que nos ocurra, tenemos al menos una opción más que la irremediablemente derrotista que creemos que nos marca el destino.

Sí, sin duda ahora, seis meses después de aquel encuentro, sé que algo cambió cuando llamé a ese timbre situado debajo de ese número 42, en tinta azul sobre azulejo blanco. He leído en algunos libros que asociamos determinadas imágenes a experiencias de nuestra vida, y que esa imagen resume todas las emociones, pensamientos y vivencias de aquel instante, aquellas que en su día supimos ponerles nombre y aquellas otras que nunca lo tendrán. Son imágenes reconocibles para el resto de las personas, pero con un significado único e inmenso para nosotros. Esa fachada de aquella casa blanca número 42, con esa puerta metalizada color verde, con el tercio superior abierto confinado por barrotes apenas separados diez centímetros entre sí, ha quedado grabada en mi memoria.

–No sé muy bien qué decir, ni por dónde empezar– recuerdo que le dije al inicio de aquella conversación–. Además, estoy un poco nerviosa, la verdad. Ya sabes. Esta vida que llevamos, con tanta prisa y ajetreo. Esta noche tengo que preparar un proyecto para presentarlo mañana, antes de regresar a casa, en una nueva empresa a la que queremos fichar buscando nuevos clientes– sonreí, buscando cierta complicidad–. La verdad es que no quiero llegar muy tarde al hotel – expliqué mucho más cómoda, con el fin de hacer saber que tenía un tiempo preciso y así jugar las dos con las mismas reglas.

–Ya –asintió Mingabe–, mientras miraba la espuma del café en las tacitas marrones que había colocado en aquella mesita baja, junto a un plato del mismo color con pastas de té–. Pero…algo te habrá traído hasta aquí ¿Qué esperas encontrar?

–Bueno, supongo que todo tiene que ver con el último año. No me encuentro bien, siento dolor, me canso con facilidad…pero no sabría definirte… es algo como ajeno a mí, que no puedo controlar, que no sé por qué se produce. No todos los días son iguales, hay bastantes días buenos…pero no estoy bien. Y la verdad es que no entiendo porqué me pasa porque los médicos me dicen que no tengo nada –añadí.

–El hecho de que no tengas nada no quiere decir que estés bien. Lo realmente importante es lo que tú sientes. Tu dolor es algo incuestionable, aunque aparentemente o médicamente tu cuerpo esté bien. Son los médicos los que tienen que seguir investigando el por qué tenemos esos síntomas que no responden a las formas más habituales y conocidas de enfermar. Pero, no por ello debemos cuestionar nuestra enfermedad.

–Me dijo Ainhoa que te han diagnosticado fibromialgia. He leído algo sobre ello ¿crees que yo podría tener fibromialgia?–pregunté con interés.

–No lo sé –dijo Mingabe–. Pero esa no es la única respuesta que necesitas. Aunque uno se da cuenta de ello mucho después.

–¿Qué quieres decir? –pregunté extrañada.

–Verás…He pasado muchos años buscando una respuesta a mis síntomas, a mi dolor, buscando una etiqueta que justificara lo que siento, mis días malos y mis días aún peores. Seis años exactamente, con sus noches y sus días, de esos que uno va tachando en el calendario tal vez para tener mayor conciencia del paso del tiempo o para pensar que le queda un "día malo" menos por vivir. Por fin, un buen día, en un hospital de los muchos que he recorrido, alguien me escuchó, creyó en mí y me regaló una palabra: fibromialgia. Sus acertadas recomendaciones y su consejo médico fueron decisivos. Yo creía que ahí acabarían todos mis males, pero resultó ser un nuevo punto de partida. Sigo sin saber el por qué…a partir de ahí tuve que iniciar otro camino, tratando de buscar algunas de esas respuestas en mi interior.

–Ya, pero no es nada fácil vivir con algo a cuestas que no puede ser probado, y de lo que muchos dudan incluso…y a veces esa misma duda se apodera de ti…y…–suspiré abatida.

–Lo sé. Pero ése es el error, Teresa. Pasamos tanto tiempo tratando de justificar aquello que experimentamos frente a los demás o incluso ante nosotros mismos que nos olvidamos de lo realmente importante: aprender a vivir mejor con nuestro nuevo compañero de viaje.

–¿Y cómo se puede vivir mejor con el dolor? –pregunté extrañada.

–Bueno –respondió Mingabe–. Eso se aprende con el tiempo, y ese aprendizaje no es una receta universal, cada uno tiene que encontrar su propia fórmula. Al principio yo había asumido que era inevitable vivir con dolor y decidí meterlo en una maleta, cargando con él allá dónde iba. Cuando la carga se hacía demasiado pesada, tenía que dejar la maleta en casa, pero yo también me quedaba porque ya era incapaz de viajar sin ella. Es más, había días en que estaba mejor, esos días en que el sol brilla, y hubiera podido salir a la calle sin mi maleta, pero ya no podía hacerlo, se había vuelto una parte inseparable de mí, y me atemorizaba el hecho de pensar que los demás dudarían de lo que me ocurría y de lo que era yo si me veían por la calle, seguramente más feliz, sin mi pesada maleta. Todos llevamos a cuestas una maleta, Teresa, tengamos fibromialgia o no.

–¿Y cómo se consigue aliviar esa carga? –pregunté, convencida de que estaba ante una de las lecciones más importantes de mi vida.

–Un día decidí pararme un instante. Dejé al margen mis prisas y mis objetivos profesionales, lo urgente y lo deseable socialmente y me fijé en mi maleta. Por primera vez abrí esa maleta que siempre me acompañaba y me sorprendí al ver por qué pesaba tanto. Junto al dolor, ansiedad, tedio, emociones reprimidas, expectativas no realistas, inseguridad personal y autoexigencias sin respiro vagaban a sus anchas. Esa maleta que yo llevaba arrastrando durante tanto tiempo, asumiendo su carga de manera irremediable, no pesaba tanto sólo por el dolor sino por multitud de cosas que había metido ¡yo misma! Ahora ya no llevo esa maleta, no trato de ocultar mi dolor, ni de disimularlo, ni de engrandecerlo ante los demás para ser creída. Camino de la mano con el dolor, sabiendo que será mi compañero de viaje.

adfm
asociación
divulgación
fibromialgia

Hemos aprendido a conocernos mutuamente, y salimos a pasear juntos en días de sol aunque a lo lejos se vislumbre alguna nube, sólo entonces será necesario abrir el paraguas.

Mingabe me miró. Resultaba sorprendente lo cómoda que me sentía con ella. Era, sin duda, una mujer muy especial, de esas que tienes la enorme suerte de encontrarte en tu camino. Me consideré tremendamente afortunada de haber llamado a su puerta. Transmitía confianza y no juzgaba nada de lo que yo decía, simplemente se limitaba a mirarme y escucharme como si lo que yo tuviera que decir fuera lo más importante en ese momento. Me hizo sentir diferente, única, me hizo sentirme bien.

Creo que por primera vez descubrí la riqueza de las palabras. No sentí la necesidad de establecer argumentaciones lógicas ni de intentar a toda costa retenerlas entre los barrotes flaqueados de mi cerebro. Era diferente. Disfrutaba de aquella conversación sin un esfuerzo adicional. Era como si aquellas palabras se tornaran en melodías, formas y colores especiales y produjeran sensaciones indescriptibles en el roce con mi piel.

Durante aquella maravillosa y apacible tarde hablamos de muchas otras cosas. Revisé, uno a uno, los lastres de mi maleta, y le dí forma y nombre a cada una de esas cosas inservibles que tanto me pesaban. Me pregunté cómo habían ido a parar allí, aunque no obtuve todas las respuestas aquella tarde. Identifiqué los retazos de "por si acaso" que no dejaban espacio a lo verdaderamente importante. Recordé mi mesa de trabajo y pensé en todos los "por si acaso" que había sobre ella, en los "por si acaso" de mi casa, en los "por si acaso" de mi vida, y en los "por

si acaso" de las vidas de otros que había asumido sobre mis hombros. Me sorprendí de cuántas veces esos "por si acaso" se habían convertido en una obligación asumida. Me había preocupado tanto de prepararme para lo que podía venir que había dejado escapar la propia vida.

–A veces nos frustramos porque no encontramos lo que deseamos y no nos damos cuenta de que nunca podremos encontrarlo si no vamos preparados para ello– me dijo a lo largo de la conversación–. No se pueden coger cangrejos con cañas de pescar. Te frustrarás por no coger ni un solo cangrejo y dejarás pasar miles de peces de colores. Vivimos tan ocupados realizando las tareas básicas, rutinarias, las que consideramos imprescindibles, que nunca nos planteamos que ocurriría realmente si dejáramos de hacerlas, ni pensamos en lo que perdemos por hacer esas cosas. Las tareas realmente importantes precisan tiempo, ese tiempo que rara vez las concedemos. La verdadera existencia se ahoga con la propia rutina de la vida. Todo eso nos hace enfermar. Las cosas no siempre son lo que parecen. Hay muchos que deambulan por el mundo bajo una etiqueta de sano cuando en realidad están más enfermos que otros que engrosan las listas del sistema sanitario.

Me quedé pensativa. Hice un recorrido rápido por mi día a día y me resultaba difícil encontrar un solo momento, salvo el del sueño, y con muchas excepciones, dónde mi vida no estuviera marcada por la utilidad y la productividad. Recordé mi agenda granate. Esa agenda que llevaba a todas partes, dónde todo estaba planificado y estructurado, hasta el último instante. Recordé esa franja horaria de cada día, ocupada desde las 8:00am hasta bien entrada la noche, sin un minuto de respiro, ahogada por su propio tiempo, sin un minuto para mí. Pensé también en las cosas

que me había perdido por ello, y si lo que realmente había ganado era tan importante o simplemente lo había convertido en urgente. A mi cabeza vino Ainhoa y me pregunté si realmente la equivocada no era yo. Me sonreí recordando mi postura irónica y cabal ante todo lo que ella hacía o decía, sólo porque su forma de entender la vida era diferente. Me había preocupado tanto de probar que mi postura era la correcta que no había sido capaz de ver todo lo que podía aprender de ella.

Una voz de una madre llamando a su hijo para cenar desvió mi atención de aquella conversación. No tenía conciencia del tiempo que había pasado. Miré el reloj, ese reloj que no había mirado en toda la tarde. Eran casi las diez de la noche. Me despedí de Mingabe, y le dí las gracias. No necesité decir nada más.

Regresé en dirección al hotel. Pensé en mis planes para el viernes y decidí cambiar mis prioridades. No iría a visitar la nueva empresa. Había logrado el objetivo que me había marcado para el viaje, no tenía por qué justificarme añadiendo más obligaciones a mi lista ya de por si excesivamente exigente. No volví al hotel a preparar el proyecto, ya no era necesario en ese momento. Miré al cielo y me reencontré con la luna. Con mi mirada fija en ella, formé con los dedos pulgar e índice de mi mano izquierda una "C" que se acoplaba con total perfección a su forma de aquella noche. "Cuarto decreciente", me dije a mi misma, esbozando una sonrisa teñida de nostalgia. Recordé las veces que, cuando era pequeña, miraba esa misma luna con mi padre y poníamos nombre a su forma. Recordé cómo disfrutaba cuando la veía llena, como un gran queso de bola iluminado, tan pequeñita y accesible. Pensaba que podría llegar a ella fácilmente y me preguntaba si habría algún avión que me pudiera llevar hasta allí. Luego, ya de mayor, me avergonzaba

el haber creído esas tonterías, y ya no volví a pensar en ello. Esa noche, me volví a sentir más niña que entonces, y más sabia de lo que había sido en toda mi adultez.

La mañana siguiente la dedique a explorar la ciudad. Descubrí gentes, calles, costumbres, aromas y paisajes urbanos. Aprendí a valorar los detalles, me impregné de lo realmente importante, del sentimiento de estar viva. Caminé más libre que nunca. En una pequeña tienda compré un cuaderno cubierto con una tapa dura de flores para anotar las cosas verdaderamente importantes. En el margen derecho, casi instintivamente, dibujé el número 42.

Volví a casa escuchando el CD que me regaló Ainhoa. Me di cuenta de que a pesar de que en el camino de ida había sonado esa música, en ese momento me resultaba totalmente desconocida. Pensé en todas las veces de mi vida que miraba pero no veía, que oía pero no escuchaba, que tocaba pero no sentía. Disfruté de cada letra de aquellas canciones como de un gran regalo. Hice paradas imprevistas, no planificadas, en las carreteras secundarias del camino, dónde encontraba esos carteles que señalaban la palabra "Mirador". Allá dónde sólo unos pocos coches paran, de los miles que pasan, un día de diario. Miraba aquellos paisajes acercándome a ellos por primera vez, disfrutando de la maravillosa experiencia del descubrimiento.

Desde aquella altura, miraba hacia abajo, perpleja ante la inmensidad de aquellos valles y la belleza de la profundidad, cercana a tocar las nubes con mis manos. Me preguntaba cómo podía haber sido ajena a todo aquello en mi viaje de ida.

Han pasado ya seis meses desde aquel encuentro. Sé que me queda mucho aún por aprender y mucho por vivir. Los médicos siguen sin encontrar todavía una

adfm
asociación
divulgación
fibromialgia

respuesta clara a mis síntomas pero no condiciono mi vida a esa respuesta. Cuando la encuentren seguiré sus consejos, pero también soy consciente de todo lo que puedo hacer yo. Ahora tengo días buenos y menos buenos. Cada vez me pregunto menos "¿por qué a mi?" y respondo más a "¿qué puedo hacer yo para?".

Muchas cosas han cambiado desde entonces, pequeñas grandes cosas. Trato de reflejarlas todas en mi cuaderno de cosas importantes. Me he dado cuenta de que lo verdaderamente importante requiere esfuerzo, y que muchas otras cosas saldrían igualmente con la mitad del que le dedicamos. He aprendido que el trabajo y el disfrute personal pueden convivir en armonía, e intercalo flores de colores entre mis proyectos laborales. Saboreo las cosas más sencillas porque son las que me proporcionan las emociones más dulces. He aprendido a vivir un poco más y a usar mi tiempo un poco menos. Trato de disfrutar de cada instante pensando en lo que me aporta en ese fugaz momento y no presuponiendo lo que me aportará mañana.

He aprendido a correr riesgos sin miedo a equivocarme para poder crecer. Ya no busco el éxito como resultado como hacía antes. Me he dado cuenta de que ese éxito no me asegura el crecimiento, pero lo aprendido sí. He aprendido a no juzgar por las apariencias, a no creer verdades absolutas, a manejarme serena en la probabilidad. Ahora, pienso menos y siento más.

Desde ese día, y casi por costumbre, me asomo un rato a mi ventana y observo a esas gentes de un lado a otro, con sus movimientos automáticos, arrastrando sus pequeñas y sus grandes maletas. Entre esa multitud, uniforme y monocromática, una mujer de pelo negro y ojos de un verde intenso me sonríe. Esa mujer, soy yo.