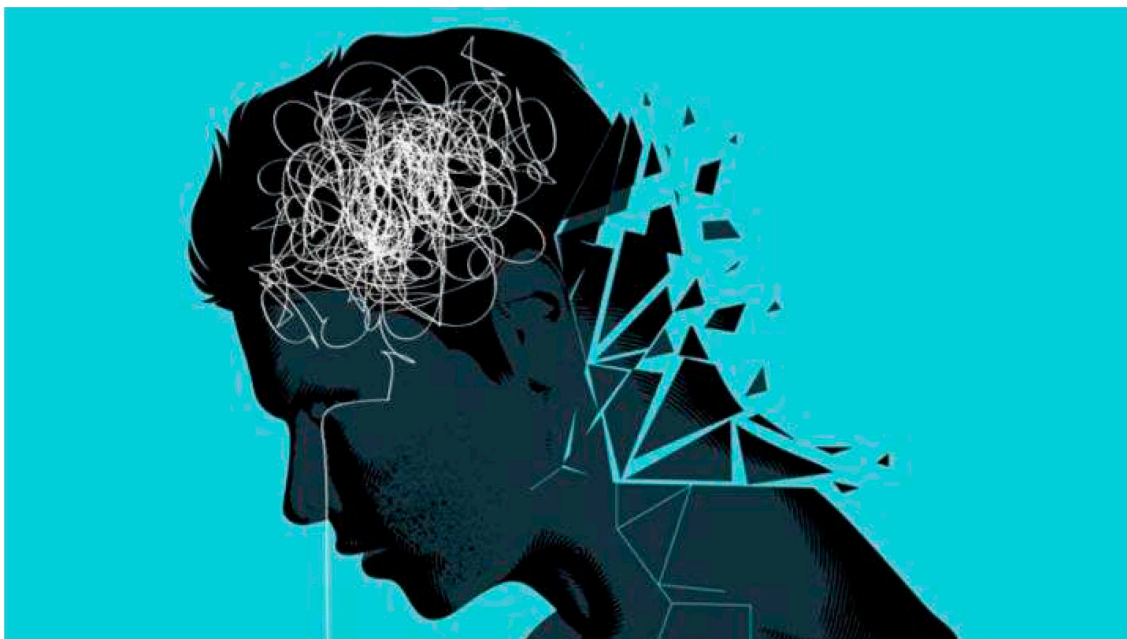


Ansiedad.



Corrió hacia el baño y se abrazó con fuerza a la taza del váter. El frío de la porcelana al tacto le produjo una esporádica sensación de bienestar. Al momento, de nuevo, otra náusea se asomó repentina a su garganta. La intentó ahogar para no despertar a nadie pero escapó rebelde y su voz fue amplificadas por el eco de la noche. Una batería de arcadas se fue sucediendo acompañadas por movimientos espasmódicos de un cuello rígido. Pau, genuflecto y derrotado, miró de reojo al pequeño charco en el interior del inodoro sobre el que flotaba neonata y ajena una bilis amarillenta y ácida mezclada con saliva teñida en sangre.

— ¿Qué ocurre, mamá? — preguntó Isora que se había presentado en el cuarto de sus padres.

— Nada, hija mía, no te preocupes. Es papá, parece que le sentó mal la cena, seguro que se le pasa en un ratito, sigue durmiendo.

— Ah vale, creía que era otra cosa. Buenas noches, mami.

Y Pau se incorpora con dificultad y observa su cara desencajada plasmada en el espejo del baño. Eres un mierda, no aguantas nada, pero es que no puedo más, te juro que no puedo más. Y emite un callado sollozo que es solamente el prelude de otra serie de arcadas sin sentido, vacías de vómito, pero necesarias

para sacar fuera el mal que lleva dentro, para concitar, de nuevo, el exorcismo.

— ¿Va todo bien ahí dentro, cariño? ¿te encuentras mejor? ¿Quieres que te prepare una infusión de esas de las mías? — dice Naima tras la puerta del baño.

— Vale, muy bien, lo que quieras — responde con voz cansada un Pau enemigo de esos bebedizos de agua caliente manchados por una ridícula bolsita llena de hierbitas, deseoso de calmar como fuera la tormenta interior que le inunda desde la cabeza al estómago.

— Incorpórate y tómate esta manzanilla sorbito a sorbito, te sentirás mucho mejor — le dice Naima colocando otra almohada tras la espalda de Pau y éste se deja cuidar, indefenso, como cuando era un niño con esos ataques de asma en una habitación adornada de un intenso olor al *vicks vaporub* que su madre le untaba en el pecho.

Salieron a pasear. Naima asía con firmeza por el brazo derecho a un Pau de andares de viejecito, pasos cortos y medidos, mirada gacha. El frío de la madrugada de Corralejo le reconfortó cuerpo y alma.

Los primeros síntomas de aquellos ataques de ansiedad le sobrevinieron a Pau desde su juventud. Fue terminar la carrera y venírsele encima, como losas graníticas apiladas sobre su cabeza, todos los problemas de golpe, tan fácil había sido su vida hasta entonces. Todo tipo de pensamientos le empezaron a rondar la cabeza y a atormentarle. La incertidumbre de qué iba a hacer después de su etapa universitaria, la duda de si había elegido el camino profesional correcto, el dilema de si su recién estrenada relación sentimental con Naima tenía visos de prosperar o no estaban hechos el uno para el otro. Todo se deglutía en silencio, en intensos soliloquios con su otro yo, un ser oscuro, traicionero y destructivo que nada tenía que ver con él y, sin embargo, nacía de su propia esencia.

Pau siempre fue un poco pasota, cualidad indispensable para los valientes o, cuanto menos, para los inconscientes, que vienen a ser más o menos lo mismo, por eso todo aquello le cogió de improviso. No atendía a los mensajes que su cuerpo le iba enviando, tan firme era su creencia de que con su sola voluntad lo

podía superar todo. Sin embargo, un día su cuerpo (y su cabeza) dijeron basta y Pau comenzó un calvario que dejaría en él una profunda huella, una especie de aureola de tristeza que le circunvalaría para siempre.

El surf es un deporte solitario. De hecho solamente necesitas estar con la sola compañía de la naturaleza. Tú y una ola, no hace falta más. En esa paciente espera por la ola el yo interior se encuentra como en casa y sale a tu encuentro a susurrarte tus desgracias y conquistas, tus problemas y bondades. Hasta te canta al oído canciones que se te incrustan en el cerebro y de las que no puedes escapar durante todo el baño (*Barrio Sésamo* o *Y cómo es él* suelen ser las tonadillas más habituales y nocivas).

Pau aprendió a convivir con sus cada vez más frecuentes brotes de ansiedad. En ocasiones tenían una evidente relación de causalidad, como cuando fue a Disneyworld París con Naima y una Mireia de apenas 5 años y fue pisar el parque temático y venírsele encima una negra sombra de agobio y desazón. Quizás era el enorme empeño que había puesto en aquel viaje (no sé si nos lo podemos permitir, le machacaba su yo interior) o el ambiente de sobre excitación que reinaba en el parque de atracciones y que perturbaba por completo a un Pau que siempre se consideró un ser hiper sensible. Lo cierto es que en todo el viaje no pudo disfrutar de aquellos bufetes imperiales del hotel y por las mañanas se paseaba nervioso alrededor del lago que precedía al parque temático intentando reunir las fuerzas suficientes para enfrentar un día pleno de griterío, colas, risas y lloros.

En otras ocasiones el fenómeno surgía de la nada, sin causa aparente, quizás debido a la suma de distintas situaciones sucedidas en el tiempo que Pau había mantenido ocultas en su interior y estallaban al fin liberadas, eclosionando en forma de angustia y ansiedad.

A lo mejor se trataba de una propensión familiar. El parentesco no solamente viste tu aspecto exterior sino que también amuebla tu interior. Ahora recuerda con extraña precisión las arcadas mañaneras que salían del cuarto de sus progenitores y cómo Mercè, ante la preocupación de Pau por su padre, le replicaba que no era nada, que Francisco era un poco aprensivo a la pasta de dientes y que por eso le daban ganas de vomitar. No, sin duda se

trataba de una reacción de ansiedad tras una larga noche en vela ante lo que seguramente se avecinaba: una dura jornada de trabajo.

— Bah, eso no es nada, ni te preocupes — le comentó un psiquiatra de aspecto fresco y aseado durante la comida de uno de esos Congresos Médicos que fue a cubrir para el periódico. Pau se sentía mejor cuando, ante un brote de ansiedad, confesaba su dolencia, como si estuviera de rodillas frente al sacerdote y procediera a expiar el mayor y más inconfesable de sus pecados. Le liberaba, y más en esta ocasión ante todo un experto en la materia.

— Tú lo que tienes se conoce como ansiedad anticipatoria. Es algo muy común, sobre todo con personas que llevan una vida muy activa y tienen un cierto grado de exposición pública — le dijo el psiquiatra en tono afable y tranquilizador (menuda tontería tengo, se dijo Pau, con la gente tan tronada con la que ha debido lidiar este pobre señor y yo molestándole).

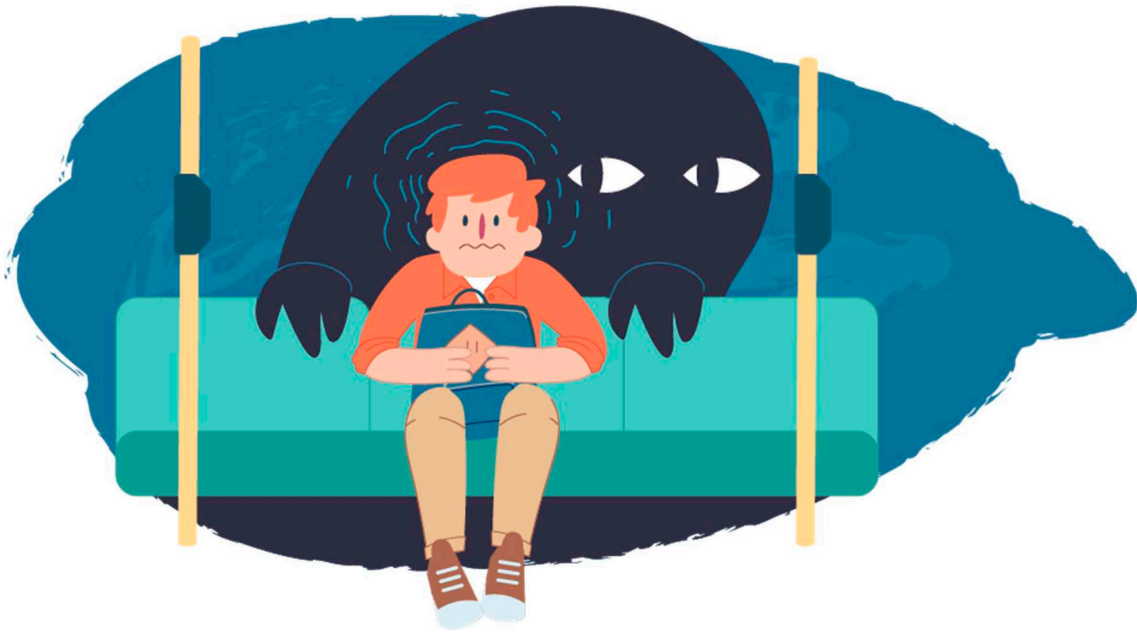
— Es un estado mental muy recurrente — continuó el psiquiatra — se da cuando una persona debe enfrentarse a una situación temida, percibe la amenaza y de manera reactiva suelen surgir de su foro interno pensamientos catastróficos e irracionales (“no seré capaz de hacerlo”, “me pondré en evidencia”). Estos pensamientos llegan a provocar una reacción en cadena, activando síntomas físicos característicos de cualquier tipo de ansiedad como palpitaciones, mareos, temblor, opresión en el estómago, náuseas, vómitos o diarrea.

— ¿Y qué puedo hacer cuando me dé un brote de éstos, doctor? Verá, es que no sé cómo evitarlo.

— Ante todo destierra cualquier sentimiento de culpabilidad, amigo. Todos tenemos nuestras flaquezas, sólo que algunos son más hábiles a la hora de esconderlas. Haz como yo, que también padezco de este tipo de inclinación y sobre todo hoy que expongo mi ponencia por la tarde. Mi truco consiste en disfrazar el yo interior con la voz más absurda que uno se pueda imaginar, para así lograr que los pensamientos negativos que me intenta transmitir no suenen creíbles, sino muy al contrario, ridículos.

A partir de ese mismo día Pau siguió escuchando a su yo interior, quizás con mayor fuerza e intensidad que nunca, pero la

voz nasal y casi incomprensible del pato Donald no constituyó jamás amenaza alguna para él.



Extracto del libro de próxima publicación denominado “La Isla”.
Ángel Lobo Rodrigo.
Contratado Doctor de Derecho Administrativo.



Luchamos para integrar a personas que sufren una enfermedad mental

juanareyes.org