

LEONARDO SOSA

Casa editora en verde

UNA CABAÑA EN MEDIO
DE LA NADA

Una cabaña en el medio de la nada

de Leonardo Sosa

Dedicado a quien hoy me dijo a veces me gusta observar las estrellas otras veces me gusta mirar que hacen los gatos; a quien ayer y hoy me dice papá.

Prólogo

Hasta que aumentaron los amores egoístas nunca vi a nadie tan increíblemente enamorada.

Empero, cuando tu haz de luz paso del aire al agua cambiaste el rumbo.

Quizás paso cuando la ambición, entre las sombras, tapo los bel equilibrados del arroyo murmurante en aquel bosque, verano imborrable del 2008, o tal vez tan solo sucedió porque el compás del tiempo, a deshora, desafino.

Al transcurrir los otoños otra vez me encontré en la frondosidad del bosque, otoñar fue sintomático para poder construir con brío una humilde y sencilla cabaña.

Ahí volví a vibrar con la frecuencia calma del arroyo murmurante.

Al mojar los pies descalzos un instante en mi mente me traslado a los días que me regalabas tu risa, esa que se encendía cuando la naricita se te ponía colorada.

Fue cuando pude percibir tu voz de la que ya me había olvidado como sonaba y la escuché silbando poesía.

Recordé lo naturalmente hermosa que eras, inteligente y graciosa.

Y sumergí la cabeza bajo su agua desesperado por querer revivir con más claridad toda esa nostalgia.

Paso un minuto o quizás fueron unos segundos fue un paréntesis en medio de palabras ahogadas y recuerdos hundidos hasta que emergí del pasado, comprendiendo que los murmullos asfixiados en el fondo de mi psique tenían que quedar en aquel bosque, tenía que

extraviarlos, atañía refugiarme en la cabaña para poder sanar en calma la profundidad de mi alma.

Capítulo uno: *La geografía emocional*

(El proemio de un tal vez)

El mundo cambia de color, un párrafo aparte de este paisaje se pierde en el verde de los febreros celestes, hay un eco que llega desde el horizonte de las fronteras de tarde y nochecita, pinta óleos de recuerdos cuando el cielo cambia las acuarelas de color, anunciando que lloverá en mis utopías, sin llover y sin fantasías.

Un dolor sensitivo

En el momento que todo perdió sentido mi mirada quedo tendida al horizonte. Un éxtasis de estrellas puedo observar en el cielo, pero es en vano querer encontrarte. Lo que siempre fue lejano como las constelaciones de Aries y Piscis ahora era cercano y la cercanía de tu esencia se alejó, es la derrota de mi lógica, representa a un vasto vacío en el que el sentido de las cosas que me rodeaban perdió toda razón.

Sigo pensando si fue una colisión cósmica, la gravedad o la luminiscencia de una supernova la causante de tu partida, pero tengo en claro que la consecuencia fue la de perder mi equilibrio.

Fue cuando dejé de socializar, en forma gradual me aislé de los que me rodeaban; amigos, familia, conocidos, quería y más que querer era sentirlo como una necesidad, deseaba estar solo para comprender, para entender que me había sucedido, esperando que las soluciones sean mágicas, que las respuestas se materialicen por osmosis.

En lo hondo del alma un universo se incendiaba.

Por esa época dejé de trabajar, periódicamente me ausentaba. En tanto a otras jornadas; llegaba tarde o decidía retirarme antes de cumplir mi horario, ya no sabía si era por motu proprio o por estar en un desmayo mental, pero intencional o no, había decretado el ocaso laboral.

Un fantasma del que fui era quien me suplantaba. Todos se sorprendían, no sé si de ver un espectro o verme a mí en la empresa. Mi estado de ánimo me llevaba a una desconexión con la realidad y el trabajo no era la excepción a la regla.

Mi mente estaba en Marte, dentro de ese universo que se quemaba... Mi jefe con buen tino y ya habiendo dilapidado las oportunidades lógicas para sostenerme en la empresa, cansado de mi performance decidió, finalizado el mes, despedirme, a priori en ese momento no me importo, le reste importancia, pues era monotemática mi vida, todo pasaba por ella y ella ya no estaba.

El vacío vaciado que sufría se nutría de ilusiones que nunca manoteaban nada, no penetraba vida en la ambigüedad lóbrega de esos días, pero irónicamente en mi biología una metamorfosis acontecía.

Un cambio brusco que se visualizaba con solo mirarme fue mi apariencia física, adelgacé más de lo normal, perdí entre diez a quince kilos en apenas dos meses, no tenía apetito, no comía en forma saludable ni menos ordenada; podía ser desayuno de cena o cena de desayuno, pero la premisa era no tener hambre, saltarme comidas, perder la noción de que el tiempo transcurría, fue descriptivo en el cambio de mi metabolismo, lo que me llevo a estar con pocas energías, desganado y con un pésimo humor. Además de demacrado con ojeras que denotaban más mi palidez, dando una imagen de portar alguna enfermedad terminal.

Falto de vitaminas mi *dieta* la complementé con bebidas alcohólicas y otros vicios para que el cóctel sea una molotov a punto de explotar.

Ahogue penas en alcohol. Recurriendo a lo obvio, seguí al pie de la letra lo que dice el manual del deprimido en su primer capítulo; sorprendentemente fue la solución a mis problemas de insomnio, (ni el citalopram, la sertralina, ni la paroxetina habían tenido resultado, eran apenas un Tic Tac); su efecto era la perdida de conciencia que traía aparejado el dejar de pensar en ella. El consumo indiscriminado en proporciones descomunales de bebidas alcohólicas, llámese cerveza, vino o ron, me relajaba hasta conciliar el sueño en un desmayo inducido, el problema venía tras la resaca, al otro día la recaída era más fuerte y me hacía recurrir nuevamente al alcohol probando suerte con más ingesta alcohólica, todo me llevaba a no poder salir de ese círculo vicioso.

Pasar de ser un *bebedor social* a ser un alcohólico full time con un alto grado de enganche psicológico a su consumo me produjo lagunas mentales, el no recordar lo que pasó durante el día fue común al terminar las noches con una amnesia alcohólica.

Con los años fue una pelea más. Combatir de forma consciente esa adicción era abstenerme de su presencia, induciéndome a la nulidad de su ingesta, tratando de evitar que se transforme en un deterioro cognitivo.

Pero los problemas que más me asustaron y me dieron una pauta que no estaba nada bien los experimenté en mi psiquis profunda, comprendí que necesitaba ayuda y esta tenía que ser profesional, no bastaba con contarle lo que me pasaba a un amigo o sumergirme más en mi soledad o en adicciones.

Tuve ataques de pánico y de ansiedad, pensamientos lúgubres sobre la muerte, síntomas de una depresión crónica que se intensificaba a lugares recónditos que no sabía ni que existían.

Todo ese combo no afectó solo a mi salud psíquica, además de lastimarme autoflagelándome físicamente, mi moral espiritual se desplomó.

¿Qué es lo más duro que a alguien le puede pasar? ¿Cuánto se puede experimentar un dolor extremo?, y ¿Cuánto es el dolor que puede soportar la mente de las personas?

Cuando se pasa la barrera de dolor siendo este intolerable, emocionalmente nos quebramos. Las secuelas el tiempo las disimula, y aunque nadie explica mejor que él, ni nadie enseña sus verdades, no las cura, es que más allá de ser el mejor antídoto para aliviar penas, hay dolores que se llevan por siempre, quizás están escondidos bajo capas de psicología, tal vez con meridiana claridad nuestra conciencia los reprime para poder desarrollarnos como

seres racionales o con algo de racionalidad, pero la conclusión es que un dolor significativo nos van a acompañar por siempre lo queramos o no.

En forma sorpresiva descubrí que hay *estudios* y *expertos* que dictaminan que el duelo por la pérdida de un ser querido puede durar desde los tres meses, pasando por los seis hasta un año o dos años, proponiéndolo como metas a superar, contrario a estos criterios, para mi pensar y sentir el duelo puede ser infinito.

Contestando mis preguntas antes formuladas; pensándolo bien y tratando de ser objetivo; la pérdida de un hijo no tiene comparación, si esa pérdida es de un niño con más razón, nuestro raciocinio lo considera antinatura, primero tienen que partir los abuelos, luego los padres y por último los hijos, no hay otra manera de discernirlo, creo que la mayoría coincidimos que es devastador, claro está que otras pérdidas de seres queridos por supuesto que también lo son; y nadie puede medir como lo hacen *estudios* y *expertos* el sentir de una pérdida sea cual sea esta.

Yo nunca valore tanto a una caricia o un abrazo, nunca extrañe tanto esos gestos de afecto que solo ella daba, apaciguaban todos mis miedos, y no puedo escribir algo más sincero al decir que nunca los necesite tanto como en esa coyuntura, donde por primera vez las noches no eran profundas, eran gélidas y asfixiaban, mas ya no había abrigo ni estaba el oxígeno de su lirismo. Deseaba sollozando que otra vez sea ella la que apacigüe mis penas. Pero ella no estaba...no estaban sus caricias, no estaban sus abrazos y lo cotidiano ahora era ausencia.

Lo normal en mi vida eso que pasaba a diario, dejó de existir en un cerrar y abrir de ojos y se echaba de menos. Es que si cerraba los ojos al abrirlos no estaba su mirada diciéndome sin decirme una palabra: *todo va a estar bien*. Juntos podemos todo.

Lo que me pasaba era llegar a casa mirar la cama y saber que no estaba y al día siguiente seguía sin estar y yo sin encontrar respuestas, solo la certeza de que extrañar era todo dolor. Sin animarme a palparme, con terror de que algo no esté en su sitio.

Mi norte era Catalina, eran sus besos, sus expresiones de ternura, su forma de ser en la que me perdía, era su dialéctica que me decía todo va a estar bien cuando percibía todo oscuro.

Su sonrisa en las tristezas era todo lo que necesitaba para que vuelvan las risas, su vocecita en mi conciencia induciéndome con devoción a seguir por el sendero que juntos habíamos construido, por el que siempre caminamos de la mano.

Pero algo paso. ¿Qué fue? ¿Qué hizo perdernos? Yo no leía con claridad que decían las señales, el sendero de flores se marchitaba en una noche que caía en plena tarde de primavera, es que la brújula que orientaba hacía un lustro frío empezó errante a marcar direcciones contradictorias y confusas, ella leyó en el mapa vos para allá, yo por acá, y nunca vi el pozo al que me dirigía, por el cual caí.

¿Pero por qué me guiaste hasta allá engañado? ¿Cómo no me advertiste?

Yo seguía hipnotizado, puedo culparme por no darme cuenta, puedo culparme por estar cegado, pero me guiaba tu amor, mi brújula siempre fuiste vos, el amor sin geometría y vos, justo vos, no podías hacerme daño. Así siempre lo creí. Nada me hacía dudar.

Me frene un instante antes de caer al pozo de tristezas, pero soplaste un poco más para que pierda el equilibrio, querías que resbale, hasta parecía que te regocijo verme caer. ¿Será que lo disfrutaste?

Y en el fondo del pozo, en el suelo del pozo desde donde más bajo no se puede caer, me encontré solo, y aunque la oscuridad no oscilaba sabía que me encontraba en singular, grité, evoqué tu nombre, pero nadie quiso venir a rescatarme.

¿Cómo explicamos el vacío?

Es insoportable porque es incomprensible.

Sufrir una pérdida desencadena la falta de interés en casi todas las actividades que realizarnos asociadas con una falta de reacción a estímulos placenteros nos lleva invariablemente a sumergirnos más en nuestra depresión, nada nos motiva, ni nada disfrutamos. Experimentamos padecer anhedonia sin saber siquiera lo que es (incapacidad de experimentar placer y disfrute en ninguna circunstancia).

Todo un poquito más oscuro

Soy de los que piensan que la familia es todo, un refugio que llamamos hogar, donde leemos tres letras P, A, Z.

A mis amigos los considero familia y a mi familia: amigos, a los que amo igual.

Siempre soñé con formarla junto a ella, esa ilusión crecía, era todo ascendente. Ella lo quería así también y me lo hacía saber, era mutuo el deseo. Con ella era mi oportunidad para formarla y para redimirme, era mi segunda oportunidad, esta vez no lo iba a *arruinar*. Seriamente me propuse con más experiencia, esa que denotan mis canas y mis arrugas en las manos ya curtidas, que el camino deseado por ambos tenía el destino de la *familia feliz*. Todas las flechas me indicaban que esta vez estaba haciendo las cosas bien, ella era mi familia, es que vivía para Cata y no es un reproche, ni me arrepiento de haberlo hecho así, mi mundo era ella, hice cosas que ni sabe en nombre de nuestro afecto (y tampoco es un reproche) y cuando partió mi vida, como si se tratara de un efecto domino, se derrumbó.

El fin del mundo de mi mundo perfecto, se transformó en un universo apocalíptico, pedacito a pedacito los sueños más dulces que pude tener en su esencia se tornaban agrios, otros dolorosos y muchos tantos eran de un amargor a desconsuelo.

Esto estaba pasando en mi vida, era el protagonista de una catástrofe de una magnitud inimaginable (según mi visión) y ningún programa de noticias lo predijo. Nadie me dijo donde, en forma abrupta, el camino se terminaba, ningún asterisco de humanidad me indico que las señales las estaba viendo al revés.

Saber o comprender que nunca nada nos iba a poder separar se convirtió en una falacia, se me hacía incomprensible de digerir. Lo perfecto no podía tener imperfecciones, quien iba a atentar contra el amor que yo tenía por Catalina.

¿Podía ser que ella atente contra ella misma sin importar que yo sea el que sufra como nunca experimente?

Plagado de cuestionamientos de preguntas con respuestas inconclusas, el alma de perfección que contemple una época atrás se desdibujaba.

Maravilla de armonías todos sus gestos expresaban, siempre fue así, una constelación de ritmos definía hasta sus imperfecciones, fue cuando conocí un poco más sobre la imperfección de la armonía; ella pasó por delante de mí y vi que todo en su pelo era armonía, ¿cómo era posible si recién se levantaba de la cama? Con su cabello hasta su cintura despeinado y revuelto, era esa imperfección que era consonancia.

Exagerando, cuando la fui conociendo el afecto trascendió más de lo que alguna vez imaginé, vi como el síndrome de Stendhal (1) cayó sobre mí, la belleza era tanta que una reacción romántica que apenas podía manejar me invadió.

Los días posteriores a su partida eran de silencio, de un vacío desbastador, pero con la contradicción de mil voces en mi conciencia.

Paradójicamente la soledad pasaba frente a mis ojos, la sensación de un abrumador vacío, de sentir frío con calor, de sentirme en un desierto viviendo en una urbe.

En este mundo post apocalíptico todo era negativo, no podía haber nada después de ella, no había lugar para alguien más que ella, lo creía así.

Era el último hombre sobre esta faz de la Tierra o ella era la última mujer.

Pero los golpes más duros todavía no llegaban, todo era gradual. Sentir un vacío era la pausa de mi angustia.

La angustia estaba esperando minuciosa su momento para dar el golpe más duro.

Las emociones negativas se iban acumulando. No comprendía que me había pasado, que nos había ocurrido. Esperaba que las soluciones mágicas se manifiesten, pensaba; porque no se va a solucionar, si yo no había hecho nada malo. El deseo de que nunca es tarde no quería que estéril claudique para nosotros.

Acaso cuando algo se rompe se puede arreglar, el ejemplo de la taza de té rota se resumía a que los pedacitos de porcelana, aunque los pegue no iban a ser iguales a la perfección que siempre vi en vos. Eso pensaba por aquel entonces.

La acumulación de mi ansiedad en demasía y ese exceso de reveses que sentía. Ver todo en color negro. Resultó en que una noche y en las noches posteriores, de manera periódica, cuando el sol se ocultaba, empezaba a sudar, se me contarían los músculos, esos momentos eran eternidad (y se repetían).

A veces experimentaba una sensación extracorpórea y a su vez extraña perdiendo el contacto con mi cuerpo, esa percepción era incomprensible y yo no era capaz de diferenciar la realidad de lo irreal, pero real o no todo era parte de esos ataques de pánico que sufrí durante varios meses.

Uno tiene la impresión de que se está volviendo loco, pensamientos depresivos, pensar en la muerte era lo recurrente, buscaba respuestas existenciales, pretendiendo ser el que descifre el porqué de nuestra existencia, iba camino a ser el artífice del triunfo definitivo de la razón humana, preguntándome ¿qué va a pasar cuando yo no esté?

El miedo de haberla perdido me afectó paralizándome, se mezclaba el miedo de mi propia muerte y la de ella, tampoco podía tolerar que a los que me rodeaban les pase algo, me angustiaba... los ataques de pánico eran recurrentes, pero más que nada todo se enfocaba en ella.

Yo no iba a estar para protegerla, para cuidarla. ¿Qué pasaría si algo malo le sucedía?

La pregunta nunca la planteaba desde la perspectiva de que tanto cuide nuestra relación si el final es este.

Antes no entendía el quid de la pregunta ¿Crees en otra vida después de esta? Ahora la entendía y la empezaba a creer.

Había mil días para recordar sus besos, su ternura, su imagen. Pero yo no quería mil días, quería mil vidas.

El pánico existencialista me asusto... Fue cuando mi terapeuta entro en escena en mi vida.

Laura me propuso hacer un viaje del que tanto les contaré, el objetivo era claro, conectarme conmigo mismo, pero desde una perspectiva distinta y en concordancia, en otro ambiente.

—Hay flores en la valija — me dijo —, para sentir su perfume se necesita aire puro y acá evidentemente no lo tenés.

Lo que quiso decir es que hay belleza fuera de mi entorno.

Yo al principio estaba aterrado con dejar mi zona de confort. Pero ese viaje fue la primera piedra para poder construir mi nuevo camino.

Un día post apocalíptico entre seis o siete meses después del día cero, después de que ella se fue. Una bocanada de aire sacudió mis ideas (no fue una ocurrencia mía, como les dije Laura fue la artífice que me ayudo a emprender la travesía), viaje muchos kilómetros para sentarme frente al mar y relajar mis músculos rígidos, siempre supe que el agua calmaba mi ansiedad es una conexión o mejor llamada desconexión que experimento al estar frente al agua, me pasa desde llenar la bañera, apoyar los pies y perderme, hasta ver el reflejo de mis expresiones en el mar, ese era el porqué de aquel viaje, para respirar un poco de mí.

Me abrazo el mar al reencontrarme con él, extrañaba sentarme frente a su orilla, quería y me urgía tener esas charlas para ver mi vida en perspectiva, conversar con mi conciencia al mirarme a su espejo, y en silencio perderme en palabras, es que, al estar desorientado y confundido, la calma que me dio fue un tratado de paz entre las estrellas y la poesía.

Cuando pase esos días solo en la costa seguía pensando tanto como acá (en la ciudad) pero las cosas se aclaraban, había en la naturaleza un poder sanador.

La quietud que experimenté tanto contemplando los árboles, así como la inmensidad del mar que se ataba a la arena color miel mezclada con piedras, era distinta a la de la soledad de ese mundo enloquecedor en el que me ahogaba en la ciudad, el susurro del silencio en este caso era sanador. Ahí podía respirar de otra manera y sincerarme. Perdí la mirada enfocándola

en las pequeñas cosas. Lo insignificante que somos me dio un panorama más amplio de mi reducida visión.

Como mero espectador observe en la calma de aquel paisaje mi vida pasar sin ningún fin, hundido en un vacío existencial que disociaba mi ser del querer sentirme mejor.

Fue la primera vez que apague el celular tres días seguidos (todo un logro personal). No tengo fotos, no traje alfajores, ni compré souvenirs de aquel viaje, pero me traje a la ciudad un descanso mental.

La pausa me hizo empezar a transitar un camino nuevo con brotes verdes que traían nuevas historias a la ya absurda idea que todo meramente iba a mejorar.

Mi camino lo forjé a la fuerza, masticando todas las tristezas, con lágrimas vestidas con tu atmosfera glacial, pero con las alegrías que me regalaste para no olvidarte jamás.

Muchas veces tenemos la necesidad de comprender algo que nos pasó, preguntas sin respuestas quedan inconclusas. No damos espacio al tiempo para aclarar la mente.

Hechos que nos marcan, sucesos violentos o difíciles nos llevan a una transformación de nuestro ser.

Una ola monstruosa cubrió mis pensamientos más puros, hasta trato de hundirlos, en un para siempre, sé que es difícil salir del fondo, lo sé, pero con el tiempo de aliado logre respirar ese aire que vos alguna vez respiraste, ese con sabor a natural y esencia de honestidad, y **entendí que a veces es mejor dejar ir, que yo lo cambio por dejar ser**, y aunque deseaba algo distinto, que asombrosamente conmueva la estaticidad que nos invadió, es mejor no presionar, no forzar, no menguar la libertad... Esas vivencias al transcurrir de los años me hacen hoy enfocar las presiones de otra manera, las externas sin minimizarlas, tan solo ubicarlas dentro de mis verdaderas prioridades, y las internas comprenderlas como lo que son, absorberlas con paciencia, tranquilidad y ternura, ¿y como hago eso?

Con un trabajo de serenidad que sea realista, que se traslade por los lugares que me gustan, que ante presiones el disfrute de vivir la vida sea lo más importante.

Trasmitir a los que quiero; calma, me recuerda a vos. Siempre dispuesta a ayudar...los fragmentos de tu afecto, los pedacitos de tu biología los uso bajo mi nombre, aunque la propiedad intelectual sea tuya. Te recuerdo feliz y quiero copiarte, te recuerdo serena y en paz con tu entorno y el plagio es mi inspiración.

Un subí baja de emociones nos controla estallando en euforia cuando llega bien arriba y en abismo cuando baja.

La estabilidad emocional me brindo la posibilidad de comprender que no es mi tiempo, e identificar cuando lo es; nos ayuda a entender con claridad que es lo que nos hace bien.

A esta pericia, a la capacidad que tiene una persona para superar una circunstancia traumática en psicología se lo llama resiliencia. Es el arte de rehacerse, de construirse en el ocaso, de enfrentar los eventos culminantes y traumáticos que cambian la vida.

Cuando el drama nos presenta una adversidad nos invaden la angustia el dolor la tristeza, somos seres emocionales que en algún momento de nuestras vidas nos quebramos ante situaciones que nos desbordan. El hecho de salir fortalecidos de esas situaciones adversas implica que hemos aprendido de nuestras experiencias, que cultivamos conocimientos del pasado.

Esto invariablemente lleva un costo, el de cambiar nuestra forma de ser para relacionarnos.

(1) El síndrome de Stendhal es una enfermedad psicosomática que se produce cuando una persona al estar expuesto a obras de artes especialmente bellas o lugares históricos puede sufrir como consecuencia de esa exposición; una elevación cardíaca o vértigo, confusión, temblores, alucinaciones, depresiones, palpitaciones entre otros síntomas.

Había llegado a ese punto de emoción en el que se encuentran las sensaciones celestes dadas por las Bellas Artes y los sentimientos apasionados. Saliendo de Santa Croce, me latía el corazón, la vida estaba agotada en mí, andaba con miedo a caerme.

Henri Beyle ([1783](#) - [1842](#)), más conocido por su seudónimo Stendhal.

Capítulo dos: *El color del cielo cuando pasa la tormenta*

(Una flor en un millón un)

Una última frontera para encontrarte, una última aduana, una última escala a un sinfín de ilusiones para volver a observarte, estabas refugiada tan cerca, pero era tan lejana la cercanía, disfruté sentir que estábamos ahora tan próximos, deje las valijas suavemente en el pasto, me senté en la llanura llena de tulipanes y jacintos, y por pausadísimas horas observe esperando encontrarte ante la inmensidad de una pradera que era un lienzo de colores vivos.

Ahora solo era cuestión de encontrar una flor entre un millón un.

Flores en la valija

Cuando arme la valija para ese viaje si de manera imaginaria ponía una flor en el equipaje estoy seguro de que esa flor se marchitaba.

No era mi momento, no todo tiene que ser ¡ya!, ¡ahora!, necesitaba tiempo para sanar. Y aunque pretendía que pare y empatarle, cansado de mis constantes derrotas emocionales, **el tiempo no para, pasa.**

Acotado en la idea de que el tiempo se vacía en un segundo, sin contemplar sus ciclos, no era capaz de vislumbrar su función terapéutica, en mis breves segundos todo era un breve vértigo.

Inconscientemente me presionaba para que el dolor pase rápido, para no sentirlo en la aceleración. Entreverado en la velocidad de los demás, yo tenía y tengo la propia, tenía mis razones; ni hablar de mi estado de ánimo, mi ritmo era el de un convaleciente, la enfermedad: desamor.

Actuaba bajo presiones propias y en forma involuntaria estaba sumido en estándares exteriores de lo que está bien y está mal, sin dilucidar que esas acciones sin una pizca de filosofía de mi interior no me representaban.

Años posteriores me acordaba como si había sido aquel día en el que Laura me dijo esa frase, *hay flores en tu valija* mi interpretación tardía, pero reflexiva me lleva una y otra vez a aquel viaje.

¿Qué cosas me depararía el futuro? ¿Serían siempre recuerdos los que llevaría en mi valija o hay lugar para nuevas historias? Dependía de mí que en mis posteriores travesías deje las cosas negativas atrás para hacer lugar.

¿Qué llevar en la valija? Por regla general llevo una novela, por ejemplo: *El síndrome de París*, obra que llevé a mi viaje por el interior del país. La temática de su escritura gira entorno a **la distancia entre la realidad y las expectativas**, y la posibilidad de esta situación de provocar ansiedad y desilusión.

Nadie sabe lo que pensamos o sentimos, aunque sobrevaloramos la habilidad para entender de los demás se leían en las primeras páginas del libro.

Viaje a la esencia, lo puse en la mochila en mi aventura por Verona, es un libro de viajes que relata el descubrimiento personal a través de reflexiones y aventuras del autor.

Donde en el último capítulo se puede leer:

Que tonto fui al compararte con arte, tengo que pedir perdón, y no al arte, a vos por compararte con arte.

Aunque también llevo siempre conmigo una libreta y una notebook;

Él escribió en ese periplo que no recuerdo si fue entre febrero o marzo palabras sin sentido, esperando de la oración que dichas palabras formulen algo lógico, que contengan algún sentido.

En el regreso de un viaje que jamás emprendió relejó la oración, le dio vuelta, no encontró concordancia, hace tiempo alguien me escribió una carta de puño y letra, era un soneto; doblado el papel con las palabras ocultas hacia la faz interna, al abrirla las leería nuevamente, en ella las palabras ahora tampoco tenían sentido. Que esas palabras tengan algún sentido, ¿de qué dependía? De trasportarse a un pasado del cual él ya se había olvidado.

En el momento que todo perdió sentido las oraciones quedaron obsoletas, los párrafos no tenían sentido y las palabras solo eran garabatos sin significado, es que, aunque el diccionario diga que la palabra amor significa:

Sentimiento de afecto y pasión experimentado por una persona hacia otra.

Con palabras no se explica, se tiene que sentir y a su vez experimentar, aunque el punto es que al lado de la palabra amor en el diccionario debería ir la palabra decepción que su definición es: cuando todo pierde sentido (y tres suspensivos).

Como diagnosticar la soledad

Sesión uno

Empecé mi primera sesión de terapia con una frase que la escucho mil veces, pese a que ella era una joven profesional (quizás de veintiocho o de treinta años, no se lo pregunté).

—Estoy solo —simplemente le dije a Laura.

—Todos estamos solos alguna vez —me respondió con diáfana voz.

Cuando conocí a Laura me pareció una mujer seria, rígida y complicada. Cree una imagen de ella sin conocerla, algo que hacía a menudo, prejuizaba, catalogaba, pero a medida que las sesiones avanzaron esa imagen que tenía de ella fue mutando, transformándola en una mujer alegre, flexible y empática, idealizándola cosa que también hago de manera constante.

A esa primera sesión traía conmigo la respuesta absoluta de lo que me estaba pasando, creía simplificar su trabajo o al menos eso pensé.

—Tengo soledad —hice una pausa —estoy helado junto a un encierro mental.

Laura preguntó;

—¿Qué es eso? ¿Qué te produce eso?

—No lo sé —pensando la respuesta conteste —. No lo sé.

No lo sabía, pero quería un remedio para curarme de mi tristeza, que me anule ese pensamiento de extrañarla en todo momento, de que a todo lugar a donde vaya ella vague conmigo en un recuerdo, y este al ser más vivo más lastimaba. Era una pesada mochila adosada al cuerpo, unida por mis venas como hilos.

Pasaba enfocado en otra persona sin prestar atención a lo que pasa dentro de mí.

Agotado de que toda mi vida se resumiera a ella, quería, desesperado, paz en mi interior.

El diagnóstico es soledad, estaba seguro de que los efectos secundarios eran depresión, ansiedad y muchos etcéteras, pero mi condición era de una soledad que se presentó abruptamente, sin nada de permisos.

Pensé que solo con respuestas se aliviaría.

De sentir que lo tenía todo a saber que no tenía nada. Uno en un estado de vulnerabilidad no puede discernir si es que antes lo tenía todo y ahora no tenía nada, pero lo percibía así. No había otro panorama.

—Me siento solo, perdí el sentido de todo —continué diciendo.

Convencida de la noble idea de que en el psicoanálisis una persona le cuenta su historia a otra y desde ahí los analistas deben escuchar a sus pacientes de un modo que permite a estos escucharse a sí mismos, Laura es una ferviente defensora de la terapia cognitivo conductual, psicoterapia que trata de mostrar diferentes formas de pensar, comportarse y reaccionar ante distintas situaciones para entre otras cosas ayudar a sentir menos ansiedad y aliviar preocupaciones.

Y ahí estaba yo, hablando sin parar, quería contarle todo, es más hasta secarme los labios no paraba, pero ella ya sabía todo mi rollo, varios pacientes tenían los mismos trastornos, parecía saber las respuestas de mi angustia, lo cual me sereno, al fin alguien me entendía, aunque lo que me daba sincera paz era su tono al conversar.

Arrancamos bien pensé... Entonces le expliqué cómo era ella o como la personificaba en mis sentimientos.

—¿Tu pareja era una princesa? —objetó y se sonrió.

Aunque no llevara diadema ella era perfecta o por lo menos para mí. Creía que su alma era pura. Que jamás me podía hacer algo malo, ella jamás me iba a decepcionar.

Tenía todo lo que me gustaba de una mujer; sus rasgos, su sonrisa, hasta sus enojos me gustaba, esa personalidad cariñosa, pero revoltosa me hacía sentir tan bien... Era pura contradicción muchas veces, sin embargo era de su personalidad de la que me enamore.

En esa primera sesión me la pase hablándole de ella y de todas sus características positivas, replicando mi soledad.

—Nada hay adelante, nada hay atrás de ella. Quedé errante en un bucle.

—¿Crees que el bucle es ella o es tu soledad? —preguntó Laura.

Guiándome por los intersticios de una Catalina buena, aquella de la que me enamorisque, y otra malvada, la que me dijo adiós sin poder despedirme, llegamos a mi desmoralización, estaba hecho un trapito, sin esperanzas y con la autoestima un tris más abajo que abajo, arrastrándose por el piso, mi mente lo padecía y pedía a gritos olvidarla, era incapaz de hacer algo por mí, todo me abstraía a ella.

Laura:

—Vas a seguir dudando, replanteándole a la eternidad que pasó —me observo en profundidad y continuó su soliloquio. —Al lastimarte y quedar en un inmenso engaño siempre las dudas te van a acompañar, vamos a trabajar sobre sincerar quien sos, sentirte seguro de vos mismo, la culminación va a ser la práctica de convivir en paz con tu interior. Vamos a apuntar alto, esa es mi forma de trabajar.

Sin que se te suba a la cabeza el ego, me alerto.

La conformidad con uno mismo verdadera se llega al enfrentar todos nuestros errores, así como los miedos lo que nos permite sincerarnos al conocernos, el ego es uno de nuestros mayores enemigos que no nos deja ver un panorama completo de nuestras interrelaciones.

Las dudas se van a disipar en un entorno de gente positiva.

Un entorno donde nos conozcan y nos acepten con virtudes y defectos es al que necesitas llegar.

Las dudas se van a esclarecer cuando dejes a tu corazón libre y pueda sentir o tocar otros corazones.

Sesión dos

Pasados unos días fui a la segunda sesión, pensé en las palabras que ella me había dicho en el primer concilio, calaron hondo, ahora tocaba exteriorizar mis secretos, cosas que a nadie le cuento....

En la parte dos de muchas, le dije que no podía dormir, que estaba enfermándome de insomnio.

Le conté que probé con pastillas, aunque no resultó.

—Desde que no está ni un día dormí bien, y si duermo al otro día me levanto cansado, me levanto a la madrugada y con solemnidad pienso en ella. El insomnio me produce un mal humor constante y una depresión que me asfixia.

—Vamos a hacer una cosa —me lanzó su voz de maestra preocupada —Te propongo algo, ya que me contaste de tu insomnio;

¿Qué haces cuando lo tenés?

—Pienso.

—¿Solo eso? —cambió la cara, frunciendo el ceño para que me esfuere más en mi respuesta.

—Si, me quedó con los ojos bien abiertos y pienso sin hacer nada. Pienso como podría haber sido lo que no fue.

—¿No crees que son horas perdidas? ¿Qué pasaría si ocupas ese tiempo en otra cosa? —dejo un espacio al tiempo para que lo piense, pero no el suficiente para que conteste —. ¿Qué te gusta hacer?

—Escribir —yo seguía monosilábico.

—Te propongo que escribas lo que se te venga a la cabeza cuando no podéis dormir —la note entusiasmada con su propuesta —el hacer algo que te guste va a hacer que te sientas mejor.

— ¿Escribir? — lo razoné unos segundos —puede ser, aunque no tengo muchas ganas la verdad. Y con seguridad lo que escriba va a ser sobre ella.

Temo volverme loco, Laura, me da miedo.

Paciente ella me escuchaba;

—Inténtalo, me gustaría que me traigas lo que escribís cuando tenéis insomnio.

Ver si tu forma de narrar y los temas cambian con el transcurrir de la terapia, si podéis escribir sobre otra cosa. Hacerlo sin engaños, escribí sobre lo que quieras. Quisiera ver si hay algún cambio que se perciba independiente de lo que pueda observar cuando nos juntamos en las sesiones.

Escribir posteriormente a Laura fue terapia para mí. (Hoy escribo sobre pequeñas cosas que significan mucho para mí. Escribo con nostalgia y humildemente extrañando, escribo tratando de que haya un beneficio a la duda, y aunque pareciera que el destino estuviera escrito, que todos los libros ya tienen un final, sigo anhelando que mis libros sean diferentes, guardo un instante para la reflexión en la vorágine de la actualidad, un intervalo, dejando siempre un final abierto para la interpretación del libre albedrío).

Laura:

—Te cuento lo que me paso a mí: Todos somos un ser biológico, haciendo foco en nuestra configuración interactuamos con nuestro medio interno, la mente y el cuerpo son una unidad... —A posteriori dijo todo de corrido con justas pausas en los puntos y las comas.

—Yo me despertaba durante la noche, era sonámbula, cuando llegaba la hora de descansar mi cabeza estaba cargada de sesiones, de todo lo que me cuentan, incluida la negatividad, ¡y ni te imaginas lo que me cuentan!, en fin, mis días eran agitados, el trabajo era todo lo que ocupaba la mayor parte de mis pensamientos y preocupaciones, me anticipaba a

ver cómo iba a ser el mañana, pero no disfrutaba el presente, y el presente era la hora de descansar.

Me costaba horrores hacerlo, y cuando por fin conciliaba el sueño mi dormir no era placentero me sobresaltaba, dormía sobre alambres de púas, sin saberlo, hasta más de una vez el sonambulismo me invadía, por la mañana poco me acordaba, pero mi pesadez diagnosticaba que no fue una noche donde descanse con serenidad.

Es importante que el descanso sea justo eso, una pausa a la vorágine, el equilibrio energético que experimentamos al tener un buen sueño es beneficioso además de ser saludable.

Me interioricé sobre el déficit del sueño y descubrí que puede ocasionarnos más que un mal humor, puede afectar todo nuestro estado de ánimo y un estado de ánimo no es una rabieta, un momento, es una situación emocional que afecta nuestra psiquis e incluso puede provocar depresión o aumentarla, como creo que te está pasando.

Un mal sueño puede acarrear incluso problemas cardiovasculares en los peores de los casos. ¿Sabías?

La biología de los sueños nos dicta que en promedio una noche de sueño en un adulto debe tener entre 7 a 8 horas para lograr los beneficios restauradores del sueño.

¿Cuántas horas de sueño tenés?

—Unas tres quizás cuatro horas.

—¿Y tus problemas son para quedarte dormido o permanecer dormido?

—Para dormir, aunque me despierto rápido también.

—Claro, experimente lo mismo, por lo general la ansiedad por querer a toda costa tratar de dormir empeora las cosas.

Pero el problema no es que uno tenga insomnio cada tanto, el problema es cuando esto se vuelve crónico. Como te está pasando.

El insomnio crónico dura al menos tres noches por semana y si esto prevalece durante un mes o más puede desencadenar en agotamiento, irritabilidad y dificultades para concentrarse. Como también parece pasarte.

Yo apliqué la meditación, así como técnicas de relajación y respiración profunda, para reencontrarme con mis sueños, ese puede ser un tratamiento natural opuesto a fármacos recetados o no para conciliar el sueño.

Te lo propongo para que lo tengas en consideración, está a tu alcance. Pero tengo que advertirte que si queréis apelar a estos métodos lo ideal es tener en cuenta factores que de por sí nos pueden interrumpir el sueño como; aparatos electrónicos, celulares, tablets, luces que quedan encendidas aún apagados los equipos, como la lucecita de una televisión o una notebook. Además de otros estimulantes como puede ser la cafeína a modo de ejemplo.

Es obvio que lo fundamental es ir a dormirse sin problemas, sin discusiones, ni sobresaltos, dejando al trabajo en el trabajo como es mi caso, en el tuyo no podéis hacerlo de la noche a la mañana y la solución entiendo que la veas en pastillas, sé que es difícil no tener conflictos como económicos o desamores, pero si pensamos en el presente sin pensar tanto en la negatividad de esos problemas, seguro puede ayudar a relajarnos. Esto lo vamos a trabajar, no va a ser mágico, ninguna mejora va a ser mágica y todas van a depender de vos.

La noche invita a pensar, a sacar conclusiones, a todo momento me pasa y no es malo, hasta puede ser beneficioso, el problema es cuando esos pensamientos se convierten en ansiedad, angustia, desazón, consumiendo y quitándonos horas de descanso.