

EL CUERPO DECLARA EL INCENDIO

Versolumen del miedo sin nombre

Por Francisco Muñoz-Martín

No ocurrió nada.

Esa fue la primera amenaza.

Ninguna llamada en mitad de la noche,
ninguna puerta derribada,
ningún diagnóstico pronunciado
con la voz baja de los médicos.

La habitación seguía en su sitio.
La lámpara daba la misma luz.
El reloj masticaba minutos
con su dentadura de siempre.

Y, sin embargo,
algo comenzó a tensar las cuerdas
debajo de mi piel.

Primero fue apenas
una inquietud sin argumento,
un animal pequeño
rascando detrás del esternón.

Después,
la sangre pareció recibir una orden:

corre.

Pero ¿hacia dónde
si el peligro estaba dentro?

. . .

El cuerpo declaró el incendio
antes de que yo viera humo.

Las piernas exigieron camino.
Las manos se volvieron extranjeras.
El corazón golpeó las paredes del pecho
como un detenido
que sabe que nadie vendrá a interrogarlo.

Me faltaba aire
en una habitación llena de oxígeno.

Abrí la ventana.

La noche entró limpia,
indiferente,
y yo respiré su negrura
sin conseguir alimentar los pulmones.

Inspiraba.

Nada.

Volvía a inspirar.

Nada.

El aire llegaba,
pero alguna aduana secreta
le prohibía convertirse en alivio.

Entonces caminé.

De la mesa a la puerta.
De la puerta al pasillo.
Del pasillo a ninguna parte.

Más deprisa.

Como si cada baldosa
pudiera alejarme un centímetro de mí mismo.

Quise correr,
subirme por las paredes,
arrancarme la ropa,
girar hasta salir despedido
de aquel cuerpo que me retenía.

Quise llorar,
pero el llanto no encontraba ojos.

Quise vomitar
la sustancia invisible que me poseía.

Vaciar el estómago.
Vaciar los intestinos.
Vaciar la vejiga.
Expulsarlo todo:

la saliva,
el sudor,
la memoria,
el nombre,
la electricidad oscura
que circulaba por mis nervios.

Que alguien me abra, pensé.

Que alguien encuentre el veneno.

Que introduzca una aguja
en esta angustia sin vena
y la extraiga lentamente
hasta que vuelva a ser mío
lo que llevo puesto desde que nací:

mi cuerpo.

. . .

No temía volverme loco.

Los pensamientos conservaban
una lucidez terrible.

Sabían dónde estaba.
Reconocían los muebles.
Recordaban la fecha,
mi edad,
la calle,
la respiración que debía hacer.

Era el cuerpo
quien había perdido el mundo.

Era la carne quien gritaba
que algo espantoso estaba a punto de suceder.

¿Pero qué?

¿Morir?

¿Desmayarme?

¿Romperme por dentro?

¿Quedar encerrado para siempre
en aquel minuto?

La mente intentaba explicarlo
y el miedo rechazaba cada explicación
como un órgano trasplantado.

“No hay peligro”, me decía.

Y el corazón respondía
con otro golpe.

“Esto pasará.”

Y el cuerpo añadía
otra descarga.

“Respira despacio.”

Y los pulmones,
obedientes al terror,
bebían aire a grandes tragos
hasta marearme.

Había dos personas dentro de mí:

una que comprendía
y otra que huía desde hacía miles de años.

. . .

Entonces llegaron
los pensamientos del borde.

No eran exactamente deseos de morir.

Eran deseos de que terminara aquello.

De apagar la alarma
aunque hubiera que derribar la casa.

De interrumpir la conciencia
como quien arranca de la pared
un teléfono que no deja de sonar.

La desazón empujaba hacia una salida absoluta,
una puerta negra,
una solución sin regreso.

Pero comprendí,
en medio de aquella claridad feroz,
que no debía confundir
la necesidad de alivio
con la voluntad de desaparecer.

Yo no quería dejar la vida.

Quería que la vida
dejara de doler de aquella manera.

Y me aferré a esa diferencia
como quien se agarra
al último hierro de un puente.

. . .

Tomé la medicación prescrita
con un vaso de agua.

La pastilla era pequeña.

Demasiado pequeña, pensé,
para enfrentarse a semejante ejército.

La tragué
y esperé.

Esperar fue otra forma del combate.

El reloj se convirtió
en un insecto inmenso.

Cada minuto extendía sus patas
sobre mi pecho.

Diez minutos.

Nada.

Veinte.

El miedo continuaba mordiendo.

Treinta.

Caminé otra vez.
Me lavé la cara.
Apoyé las manos en la pared
para recordar que algo permanecía firme.

Cuarenta minutos.

Quizá una grieta.

Cincuenta.

El corazón comenzó a olvidar
la orden de escapar.

Alrededor de una hora después,
el animal retrocedió.

No de golpe.

Primero soltó la garganta.
Después aflojó el vientre.
Más tarde retiró sus uñas
de los hombros.

La respiración volvió a entrar
sin pedir permiso.

Las piernas dejaron de buscar
una frontera.

El mundo recuperó lentamente
su tamaño verdadero.

La mesa volvió a ser una mesa.

La ventana,
una ventana.

La noche,
solamente la noche.

. . .

Quedó el cansancio.

Un cansancio mineral,
como si hubiera corrido kilómetros
sin abandonar la habitación.

El cuerpo se hundió en el sofá
con la pesadez de un país
después de la guerra.

Llegó el sopor.

Los párpados descendieron,
pero yo no confiaba aún en la calma.

Observaba el corazón
como se vigila a un enemigo dormido.

¿Y si vuelve?

¿Y si mañana sucede en la calle,
en el tren,
en el supermercado,
durante una conversación amable?

¿Y si el miedo aprende
que ahora tengo miedo de tener miedo?

Así termina a veces el ataque:

no cuando desaparece,
sino cuando deja en su lugar
un centinela.

Desde entonces,
una parte de mí escucha demasiado:

un latido más fuerte,
un mareo al levantarme,
una digestión difícil,
una respiración irregular.

Cualquier movimiento del cuerpo
puede parecer el primer trueno
de otra tormenta.

. . .

Pero el pánico no nace de la nada,
aunque llegue sin anunciarse.

Se recarga en habitaciones antiguas.

En el sueño insuficiente.
En el dolor que no dijimos.
En el exceso de vigilancia.
En las pérdidas aplazadas.
En la cafeína, el alcohol, la enfermedad,
las noches sin descanso,
la soledad sostenida con los dientes.

Se alimenta también
de experiencias que el pensamiento olvidó
pero el organismo conserva:

una separación temprana,
una casa imprevisible,
el miedo de un niño
que tuvo que parecer tranquilo,
una adolescencia educada para resistir,
los años enteros
en que confundimos fortaleza
con no necesitar a nadie.

El cuerpo lleva cuentas
en una contabilidad sin palabras.

A veces acumula.

A veces anticipa.

A veces interpreta como amenaza
el simple ruido de estar vivo.

Y un día descarga:

taquicardia,
náusea,
vértigo,
temblor,
urgencia,
sudor,
opresión,
hormigas bajo la piel,
una irrealidad de acuario,
la sensación de mirar el mundo
desde varios metros detrás de los ojos.

No es teatro.

No es debilidad.

No es falta de voluntad.

Es una alarma verdadera
ante un incendio equivocado.

. . .

¿Cómo prevenir entonces
el relámpago?

No basta con ordenar al cielo
que permanezca despejado.

Hay que aprender a reconocer
la primera electricidad.

Dormir antes del derrumbe.

Comer antes del vacío.

Reducir aquello que acelera
un corazón ya fatigado.

Respirar sin convertir la respiración
en otro examen.

Permanecer, poco a poco,
donde antes solo queríamos huir.

Decir:

esto es miedo,
no profecía;

esto es adrenalina,
no veneno;

esto sube,
alcanza una cima
y desciende;

mi cuerpo intenta protegerme,
aunque se haya equivocado de enemigo.

Hay que enseñarle de nuevo
la diferencia entre una sensación
y una catástrofe.

Escuchar el cuerpo
sin obedecer ciegamente a su espanto.

Buscar una mano clínica
que no se limite a silenciar la alarma,
sino que pregunte
quién la instaló,
qué experiencias la vuelven hipersensible,
qué pensamientos la alimentan,
qué vínculos pueden darle seguridad.

La medicina puede abrir una tregua.

La psicoterapia puede explorar el territorio.

La exposición cuidadosa
puede devolvernos los lugares abandonados.

La mentalización puede reunir
al cuerpo que siente
y a la mente que comprende.

La confianza
puede hacer nuevamente habitable
la presencia de otro.

Y, cuando sea necesario,
un médico podrá descartar
que detrás del miedo se oculte
una causa orgánica
que también reclama cuidado.

. . .

No se trata de vencer al cuerpo.

El cuerpo no es el enemigo.

Es un guardián exhausto
que ha confundido el viento
con una invasión.

Habrà que sentarse junto a él.

Decirle que ya pasó.

Que ahora somos adultos,
aunque dentro siga respirando
el niño que alguna vez
no pudo escapar.

Habrà que acompañarlo
hasta que reduzca su vigilancia.

Hasta que el corazón comprenda
que puede latir deprisa
sin anunciar la muerte.

Hasta que el aire vuelva a ser aire
y no una prueba.

Hasta que un retortijón sea solo
el lenguaje doméstico del vientre.

Hasta que caminar
no signifique huir.

. . .

Esta noche
el mundo ha regresado.

Estoy cansado.

Temo todavía
la emboscada de otro episodio.

Pero sé algo
que durante el ataque no sabía:

la ola parece infinita
cuando uno está debajo,
aunque ninguna ola
permanece para siempre levantada.

Volverá quizá.

O quizá no.

Si vuelve,
procuraré no recibirla solo.

Tendré palabras.
Tendré un rostro.
Tendré un plan.
Tendré la memoria de esta orilla.

Y cuando el cuerpo declare otra vez
un incendio sin llamas,
no romperé la casa
para escapar del humo.

Abriré despacio la puerta.

Pondré los pies en el suelo.

Nombraré cinco cosas que veo.

Escucharé cuatro sonidos.

Buscaré tres puntos de contacto
entre mi piel y el mundo.

Recordaré que el terror
también es una sustancia del cuerpo
y que el cuerpo sabe metabolizarla.

Esperaré acompañado
a que el veneno imaginario
se convierta otra vez en sangre.

A que la sangre vuelva a su cauce.

A que el cauce recuerde el río.

A que el río, finalmente,
sin dejar de ser profundo,
aprenda de nuevo

a pasar.

Una precisión importante: si esos “pensamientos del borde” reflejan cómo te sientes ahora, si temes hacerte daño o no puedes garantizar tu seguridad, no permanezcas solo ni esperes al efecto de una medicación. Llama al 112 o al 024 en España y busca la compañía inmediata de alguien de confianza. El lorazepam debe utilizarse únicamente conforme a la pauta médica; no conviene aumentar dosis por cuenta propia ni mezclarlo con alcohol u otros sedantes.