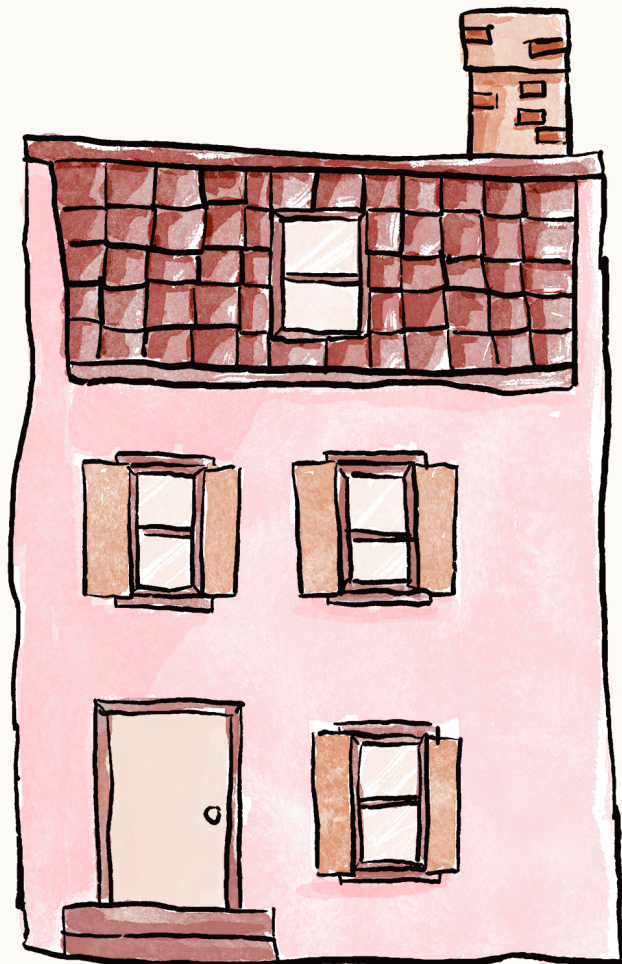


Relato Galardonado

VII PREMIO DE RELATOS BREVES

LA CASA DE LAS VENTANAS ENCENDIDAS

Autora: D^a. Carmen Varela Ruiz



Cuando éramos jóvenes, mi amiga y yo, inventamos una casa.

No estaba en ninguna calle ni figuraba en los mapas. Tenía un tejado rojo, una cocina demasiado grande y dos habitaciones comunicadas por una puerta que nunca se cerraba. En el jardín había un árbol que daba caramelos en invierno y sombra en verano. Lo más importante eran las ventanas: siempre debía quedar una abierta con la luz encendida para que cualquiera de las dos pudiera encontrar el camino de vuelta a nuestra casa.

La casa nació una tarde de lluvia, más de veinte años atrás, mientras compartíamos un café y hablábamos de cómo sería nuestra vida cuando fuéramos mayores.

Creíamos que ser mayor consistía en saber qué hacer. Nos equivocábamos.

Mi mejor amiga y yo hemos cruzado juntas mudanzas, trabajos, despedidas, amores que parecían eternos y duraron días, y días ordinarios que terminaron siendo los más valiosos. Nos hemos visto con el pelo más corto y de mil colores, con la cuenta bancaria casi vacía y con decisiones que después no supimos explicar. Durante muchos años pensé que conocía todos sus caminos.

Hasta que un día empezó a perderse en lugares a los que yo no podía acompañarla. Al principio fueron detalles pequeños. Dormía poco. Hablaba deprisa. Algunas frases se quedaban sin terminar, como puentes contruidos hasta la mitad.

Después comenzó a tener miedo de cosas que yo no veía. Me decía que ciertas personas hablaban de ella, que algunos mensajes en el móvil escondían amenazas, que había señales dirigidas únicamente a ella.

Yo buscaba una explicación sencilla porque las explicaciones sencillas tranquilizan.

Estrés, pensé.

Cansancio.

Una mala racha.

Pero aquello no era una tormenta de verano. Era un invierno que se había instalado dentro de su cabeza. Cuando recibió el diagnóstico de trastorno psicótico, la palabra cayó entre nosotras como una puerta de hierro. Psicótico.



Esa palabra la había escuchado muchas veces, casi siempre utilizada de forma cruel: para describir a alguien peligroso, imprevisible o roto. De pronto, esa palabra intentaba colocarse encima del nombre de mi amiga, ocuparlo entero y borrar todo lo demás.

Yo me negué.

Ella no era un diagnóstico.

Era la persona que conocía mis silencios, la que podía detectar por mi forma de decir «estoy bien» cuándo no lo estaba. Era quien recordaba mis fechas importantes mejor que yo, quien me había acompañado en noches malas y mañanas peores.

Eso no significa que fuera fácil.

Hay una forma amable de contar las cosas que, si se utiliza demasiado, termina pareciéndose a una mentira.

La verdad es que hubo días duros.

Días en los que repetí la misma conversación hasta quedarme sin palabras. Días en los que no supe si llamar, acudir, guardar silencio o pedir ayuda. Días en los que me enfadé con una enfermedad que no tenía rostro y, algunas veces, también con ella. Después me sentía culpable, como si querer a alguien obligara a no cansarse nunca. Aprendí que el amor no convierte a nadie en inagotable.

También aprendí que acompañar no consiste en tener siempre la respuesta correcta.

La primera vez que intentó quitarse la vida fue en su piso de la Plaza de los Cubos en Madrid, yo recibí la noticia en mitad de una mañana cualquiera en Móstoles. Siempre me ha parecido insoportable que las peores noticias lleguen mientras el mundo continúa comportándose con normalidad.

Fui al hospital con la sensación de llegar tarde a todas partes.

Tarde para haberlo visto.

Tarde para haber preguntado mejor.

Tarde para haber pronunciado la frase que pudiera salvarla.

Durante mucho tiempo busqué esa frase. Pensaba que debía existir una combinación exacta de palabras capaz de impedir que alguien quisiera desaparecer. La busqué en nuestras conversaciones anteriores, como quien revisa una habitación después de perder una llave.

Solo encontré preguntas que no había hecho y señales que, vistas desde el futuro, parecían evidentes. Los profesionales me ayudaron a entender que yo no era la causa de lo sucedido ni podía ser su única solución. Mi amiga necesitaba atención especializada, tratamiento, seguimiento y una red que no descansara sobre una sola persona. Yo podía formar parte de esa red, pero no sustituirla.

Aquello me dolió y me alivió a la vez.

Tuve que aprender a estar.

Cuando pude verla, no pronuncié ningún discurso. Me senté cerca. Tenía la mirada cansada y las manos inmóviles sobre la sábana.	Fue nuestro primer plano de la casa.	La frase «ha vuelto a intentarlo» rompió dentro de mí algo que aún estaba reparándose.
—No sé qué decirte — confesé.	Dejamos una ventana con la luz encendida.	Esta vez sentí rabia antes que culpa.
—Entonces no digas nada.	La recuperación no fue una línea ascendente. Hubo medicación, revisiones, efectos secundarios, días buenos y recaídas. Hubo temporadas en las que recuperaba su humor y otras en las que parecía vivir detrás de un cristal muy grueso.	Ella no había actuado contra mí. Había intentado terminar con un sufrimiento que, en ese momento, no le permitía ver otra salida.
Nos quedamos en silencio.		Comprenderlo no disminuyó el dolor.
A veces la presencia es la forma más honesta de la palabra.		La quise y me enfadé.
Después de aquel ingreso hicimos planes. No grandes planes para toda una vida, sino planes pequeños para los días difíciles. A quién llamar. Qué señales no ignorar. Qué cosas podían ayudarla a sentirse acompañada. Qué límites necesitaba yo para no convertirme en vigilante de cada respiración.	Aprendí a decir: —Yo no lo percibo así, pero veo que te está asustando.	La abracé y después lloré lejos de ella.
	Era una frase pequeña. No solucionaba el problema, pero permitía que estuviéramos en la misma habitación sin obligarla a elegir entre su experiencia y mi compañía.	Deseé acompañarla y necesité descansar.
Le pregunté qué esperaba de mí.	También aprendí a preguntar directamente cuando temía por su seguridad. Al principio creía que nombrar el suicidio podía empujarla hacia él.	Todas esas cosas podían ser verdad al mismo tiempo.
—Que no me tengas miedo — respondió.	Después comprendí que el silencio no protege.	En los cuentos tradicionales, el segundo descenso al bosque suele ser el definitivo: la protagonista conoce los peligros, encuentra la espada y derrota al monstruo.
No supe prometerlo. Había sentido miedo. No miedo de ella, sino de perderla, de equivocarme, de que una llamada quedara sin responder en el momento peor.	Preguntar con calma, escuchar sin juzgar y pedir ayuda cuando existe riesgo puede abrir una puerta. Creí que, después del primer intento autolítico, nunca volveríamos a atravesar algo parecido.	Nosotras no teníamos espada.
—Puedo prometerte que te lo diré cuando tenga miedo —contesté—. Y que intentaré no marcharme por no saber qué hacer.	Necesitaba creerlo.	Teníamos teléfonos, citas médicas, una lista de contactos, medicación revisada, conversaciones incómodas y personas dispuestas a actuar cuando la situación se volvía peligrosa. Teníamos miedo, experiencia y una confianza herida que hubo que reconstruir sin prisa.
Ella asintió.	Pero ocurrió una segunda vez.	No derrotamos al bosque.
		Aprendimos a poner señales en el camino.

Yo dejé de hacer promesas imposibles, como «siempre estaré disponible» o «no volverá a pasar». Empecé a ofrecer cosas concretas.

«Puedo ir contigo a la cita».

«Te llamo esta tarde».

«Hoy no puedo acompañarte, pero voy a avisar a quien sí puede».

«Esto que me dices me preocupa y necesito pedir ayuda».

Ella también aprendió a estar para mí.

Porque nuestra amistad no es la historia de una persona sana que salva a una persona enferma. Esa versión sería cómoda, limpia y falsa.

Mi amiga me sostuvo cuando murió mi padre y no sabía cómo continuar. Me escuchó durante meses repetir las mismas preguntas. Me recordó que pidiera ayuda cuando fui yo quien empezó a hundirse. Ha soportado mis errores, mis ausencias, mis malos días y mi tendencia a decir que puedo con todo justo antes de no poder con nada.

En nuestra casa imaginaria, las dos hemos regresado alguna vez guiándonos por la luz que dejó la otra.

Hay días en que su trastorno ocupa mucho espacio. Otros apenas aparece. A veces hablamos de síntomas, ingresos, miedo o tratamiento.

Otras discutimos sobre qué película ver, nos mandamos fotografías absurdas y recordamos escenas de hace veinte años que nadie más encontraría divertidas.

Eso también es salud.

Poder ser algo más que paciente.

Poder aburrirse, celebrar, enfadarse por tonterías y tener conversaciones que no giren siempre alrededor de la enfermedad.

Con el tiempo comprendí que estar presente no significa invadir. No consiste en preguntar cada hora si todo va bien, interpretar cada silencio como una emergencia o convertir la amistad en una consulta permanente.

Estar presente es conocer las señales importantes sin reducir a la otra persona a ellas.

Es respetar su autonomía y actuar cuando existe un riesgo real.

Es aceptar que hay cosas que me contará y otras que quizá no.

Es no utilizar sus crisis como una deuda.

Es cuidar sin apropiarme de su vida.

También es permitir que ella me cuide a su manera.

Han pasado más de veinte años desde que inventamos aquella casa.

Ya no recuerdo todos los detalles que imaginamos entonces. Tal vez el tejado no era rojo. Quizá el árbol daba monedas y no caramelos.

Pero recuerdo las ventanas.

Durante mucho tiempo pensé que nuestra amistad perduraba porque ninguna de las dos se había marchado. Ahora sé que ha perdurado porque nos hemos marchado y hemos vuelto muchas veces. Porque hemos cerrado puertas, dicho cosas injustas, necesitado distancia y pedido perdón. Porque la duración de una amistad no se mide solo por los años, sino por la cantidad de veces que ambas deciden repararla.

No sé qué ocurrirá mañana.

La salud mental no admite finales perfectos y la vida tampoco.

Sé que el miedo no desaparece por completo. Sé que mi cariño no cura un trastorno psicótico y que una amistad, por profunda que sea, no reemplaza la atención profesional.

Pero también sé que el apoyo importa.

Importa una llamada respondida sin reproches.

Importa sentarse junto a alguien sin exigirle que se encuentre bien.

Importa preguntar de verdad y soportar una respuesta incómoda.

Importa pedir ayuda a tiempo.

Importa seguir viendo a la persona cuando el diagnóstico intenta ocupar todo el paisaje.

Hace poco, mi amiga y yo
volvimos a hablar de nuestra
casa imaginaria.

—¿Crees que seguirá en pie? —
me preguntó.

Pensé en todo lo que había
soportado: tormentas, inviernos,
dos noches en las que casi se
apagaron todas las luces, y otras
muchas en las que fui yo quien
llegó buscando refugio.

—Claro que sí —respondí—. Está
llena de grietas, pero sigue en
pie.

Ella se rio.

—Entonces habrá que arreglar el
tejado.

En los cuentos, las casas
representan lugares seguros. La
nuestra nunca ha sido
completamente segura. Ninguna
casa lo es. Lo que la mantiene
viva no son sus paredes, sino el
gesto de encender una ventana
para la otra.

Algunas noches la enciende ella.

Algunas noches la enciendo yo.

Y cuando ninguna puede
hacerlo, pedimos ayuda para
que alguien encienda la luz.

Así hemos llegado hasta aquí.

No porque una haya salvado a la
otra.

Porque, durante más de veinte
años, hemos aprendido a
encontrarnos en la oscuridad sin
fingir que la oscuridad no existe.