

EL DESPERTAR DE ALBA

Una mañana, mientras Alba seguía escuchando superfluamente la radio que le saca de la cama cada día, se dio cuenta de que no era feliz, simplemente así de sencillo. No deseaba vestirse ni salir de aquella habitación y ¡mucho menos ir a trabajar! Alba tenía un empleo desde hacía tres años que no le disgustaba pero que tampoco le apasionaba y, aunque primaba su necesidad de ser independiente económicamente, la poca dignidad con la que era tratada en su puesto de trabajo, la hacía... profundamente... ¡desdichada! Había llegado a trabajar más de cuarenta horas a la semana, ganando un salario de media jornada, cotizando la mitad de las horas que invertía y como falsa autónoma, lo que significaba que no tendría derecho a solicitar el paro si lo abandonaba...Vaya, ¡Unas condiciones pésimas! Desgraciadamente esta situación empezaba a expandirse en el mercado laboral, debido a un sistema económico que pone en el centro la riqueza obviando el factor humano que da soporte a su producción.

Más allá de estas importantísimas preocupaciones, en el mundo estaba sucediendo algo más grandioso que las personas, las familias, los trabajos, las escuelas, las empresas, los servicios sociales, las ideas políticas, ¡más mayúsculo que la propia humanidad! Hacía días que los medios de comunicación estaban avasallando a las telespectadoras con ese virus que se había originado en China y que avanzaba hacia otras partes del mundo, sin que se supiera exactamente cuál era su origen ni la naturaleza de su propagación. Éste atacaba especialmente a las personas mayores y a las personas con cardiopatías y problemas respiratorios, por lo que ya estaba en contacto con mamá, papá, tío Fran, tía Becky, el señor Rodrigo, el primo Fernando y Samuel, su hijo obeso, para asegurarse de que estaban bien. Se estimaban más de 100.000 casos de contagios en 114 países diferentes y más de 4000 muertes producidas por la epidemia, cuando la Organización

Mundial de la Salud decide calificar este brote como ¡¡Pandemia Internacional!!

Esto fue lo que sacó a Alba de la cama, ¡ya lo creo! Que hizo la maleta, tomó su ordenador personal, se subió al coche y partió rumbo a la sierra sin mediar palabra con nadie. Siempre había pensado que si nos bombardease otra nación, estallara otra guerra civil en España o un terremoto asolase la ciudad, encontraría su refugio en la sierra, donde siempre se ha sentido segura, tranquila, acogida, aislada... Llamó a su jefe y aun siendo atea, rezó para que no le descolgara el teléfono para dejarle un mensaje escueto, directo y unidireccional: "Siento irme inesperadamente pero necesito relajarme y pensar. ¡Te llamaré!". Verdaderamente sintió alivio cuando saltó el buzón de voz.

Hizo dos paradas durante el trayecto, para llenar el depósito de carburante en una gasolinera y para comprar alimentos y productos de primera necesidad en la tienda del pueblo. Doña Elvira se alegró de verla de nuevo, pues llevaba ¡dos años sin venir! y a la tendera no se le escapaban esas cosas. Este desconocido pueblo montañoso consta de una población de unos 500 habitantes, ¡a cual más cotilla! No se sabía cómo llegaban a enterarse de todo, si telepáticamente, por arte de magia o por el arte de darle mucho a la lengua. La casa, que algún día perteneció a sus abuelos que en paz descansen, la había heredado la madre de Alba de una forma un tanto extraña. Lo importante es que era un refugio espectacularmente cómodo y decorado con el mejor de los gustos, porque pretendía ser el lugar de retiro tras su jubilación y para eso, no faltaba tanto. Papá y mamá seguían trabajando y vivían en un complejo residencial a las afueras de la urbe y se desplazaban cada día para trabajar, aunque cada día perdieran una hora de su tiempo en los tapones de tráfico que se originaban en las entradas y salidas. Por suerte, Alba guardaba su propia llave de la casa.

Cuando se instaló y se sentó a comer algo, encendió la televisión y no podía creer lo que estaba pasando en el país. Las personas, presas del pánico, habían saqueado los supermercados de productos y se podían contemplar imágenes de estantes y estantes vacíos. No daba crédito a sus ojos... ¡El papel higiénico estaba en peligro de extinción! Cuando dejó de ver las noticias le asaltaron las dudas... No estaba segura de haber hecho lo correcto ni cuáles serían las consecuencias por haber abandonado así el trabajo... Siendo mujer había tenido que luchar mucho para obtener “cierto” reconocimiento en su profesión y se le hacía un nudo en la garganta sólo de pensar que ¡este arrebato! pudiera manchar su expediente impoluto... Por si esto fuera poco, le cayó encima otro saco de culpabilidad equivalente a su peso en kilogramos... Se había desplazado a una población rural donde por su naturaleza intrínseca, era difícil que llegase el virus a no ser que lo trajese ¡alguien de fuera! Aunque Alba no se sentía anímicamente mal, algunas personas eran asintomáticas y contagiaban el virus, así que podría haberlo traído e infectar a las personas de su alrededor, que ¡hablamos de una media de 70 años joder! ¡Que podría ser una bomba de relojería! Estos pensamientos en bucle la dejaron agotada, que trató de relajarse y descansar.

El gobierno no tardó mucho en declarar el estado de alarma nacional para proteger la salud y seguridad de la ciudadanía, contener la progresión de la enfermedad y reforzar el sistema de salud pública debido a la crisis sanitaria que se estaba viviendo en los hospitales. El estado de alarma pretendía limitar la libre circulación de las personas con el fin de que los hospitales no se colapsaran. Aunque en un principio esta política de emergencia parecía estar limitada a los siguientes quince días, Alba estaba segura de que ese intervalo de tiempo era únicamente el comienzo de un largo confinamiento... Pues se decía a sí misma: “por algo se llama cuarentena y no *quincetena*”, con una sonrisita torcida. De hecho, el gobierno fue prorrogando paulatinamente estas políticas hasta dos meses después.

Mientras tanto, aquellas declaraciones del presidente del gobierno hicieron reflexionar mucho a Alba. Por un lado y por una vez, ¡había hecho caso a su intuición!, que le había llevado hasta el mejor lugar que conocía para vivir una *amenaza a la supervivencia de la especie* y, desde ese momento se iba a despreocupar tanto tanto por las consecuencias que llegarían en su trabajo, además ¿qué trabajo? ¡Llegó a olvidarse de que tenía uno! ¡Nada le habría dañado más que haber seguido viviendo esa vida! Y, si tras quince días de encierro no desarrollaba ningún síntoma, podría ser ¡hasta útil! en aquel paraje, para hacer la compra y traer los medicamentos a las personas más vulnerables, con el fin de que se expusieran lo menos posible.

Aunque pareciera mentira y, a pesar de la crisis mundial que se estaba viviendo, su mente le decía “¡por fin tus vacaciones bien merecidas!”, y al mismo tiempo, “pero, ¿qué sentido tienen unas vacaciones si no puedes ir a ninguna parte?”. Alba decidió ser pragmática y focalizarse en lo positivo: “ahora podía quedarse en casa sin sentirse mal, eso es” Llevaba una vida muy ajetreada, compatible con el ritmo desbocado de una ciudad... Los lunes iba a casa de un vecino que le enseñaba a tocar la guitarra, no porque se le diera muy bien al chico, pero es que estaba de muy buen ver... Martes y jueves hacía yoga para sentirse más cerca de su alma y los viernes, sin duda eran sus días favoritos. Salía a bailar con un grupo de amigos y amigas, donde descargaba toda la tensión acumulada en el trabajo y, los domingos, se desplazaba a la casa de sus padres para comerse un buen asado en el jardín. Ahora nada de esto existiría... Tampoco tendría que tomarse el café con la pesada de su vecina que en un lugar de una conversación, ¡mantenía monólogos sin respirar!; o pararse a saludar al camarero del bar de la esquina que siempre le llamaba la atención, ¡siempre! cuando iba apresurada, claro. Esta nueva situación podría traer muchas ventajas, sólo era cuestión de descansar, estar al día de las nuevas informaciones y avances... sin olvidar el disfrutar de la soledad.

Esto que parecía una tarea relativamente fácil al principio, poco a poco se fue tornando insoportable. Alba empezó a ser consciente de que al quedar encerrada sólo pensaba en ¡comer a toda hora! Y de la ansiedad que tenía hasta le entraron ganas de fumar después de ¡cinco años sin probar un pitillo! Por no hablar de lo paranoica que le ponía ver todos los días la televisión y escuchar únicamente hablar del *monotema* y de las muertes que producía en el mundo, que no dejaban de aumentar de forma vertiginosa y era espantoso conocer, que muchas personas no podrían despedir a sus familiares como les habría gustado. Resumiendo, ¡todo era angustioso! Incluso para salir a comprar, se miraba al espejo y se sentía del cuerpo de la brigada científica y con razón: bata y gorro blancos bien pulverizados de lejía diluida, gafas de protección, guantes de látex y una mascarilla que le cubría casi la totalidad de su cara. La mitad del día pegada al teléfono hablando con muchas personas diferentes de las mismas cosas: que si no podemos salir, que si ya veremos cuando esto se normaliza, que si vaya colas hay que hacer en el supermercado... Hasta que Alba se aburrió y fue más consciente que nunca, de cómo estas preocupaciones generales definían la clase social acomodada a la que pertenecía...

De nuevo una mañana desde la cama, que al parecer era su momento de lucidez, se despertó pensando que no podía seguir bloqueada por la preocupación o el miedo y que tenía que establecer unas rutinas y compromisos consigo misma. Lo primero que eliminó de su cotidianidad fue la televisión, la cubrió con una tela y dejó de verla. Así decidió que utilizaría internet y las redes sociales para informarse de las noticias más importantes a nivel mundial. Se inscribió en el canal de *YouTube* de una deportista que preparaba una base de ejercicios diaria, pues de otro modo ¡no era capaz de mantenerse! De esta forma no se abandonaría al sedentarismo y se sentiría mejor por haber aumentado la ingesta de comida. Estas dos actividades requerían de estar en contacto con la tecnología, sí, pero sin duda, había que desprenderse del teléfono, pues había llegado a tal punto de saturación, que le provocaba un rechazo increíble la “musiquita”

del *whatsapp*. Alba se propuso dedicar un ratito al día a escribir unas reflexiones personales aunque fueran estúpidas o no tuviera mucha inspiración, volver a dibujar imágenes fotográficas que le llamaban la atención como hacía años atrás, ensayar lo que había aprendido con la guitarra, bailar sola ¡o con la escoba! si era necesario y a explorar nuevas recetas de cocina y cosmética natural.

Con el paso de los días, Alba era otra persona. Su reloj biológico la despertaba cuando su cuerpo había tomado las horas de descanso que necesitaba y se levantaba de la cama con una sonrisa. Salía a la terraza, desde donde podía admirar el paisaje natural que desbordaba vida, desde donde admiraba la variedad de colores que la primavera había traído al campo. Allí estiraba todos y cada uno de los músculos de su cuerpo y realizaba varias respiraciones profundas con olor a rocío. Disfrutaba de un buen desayuno calmado, extendiendo una mermelada de naranja sobre el pan tostado que acompañaba con un té moruno... ¡Lo que viene siendo el ritmo Zen! Ahora, que ya estaba permitido, Alba caminaba sola por rutas naturales donde aprovechaba para recoger hierbas medicinales y aromáticas como romero y tomillo; sus senderos la llevaban a puntos altos de la montaña desde donde observaba las hermosas vistas panorámicas y disfrutaba de unos atardeceres fantásticos que la inspiraban para dibujar, fotografiar o escribir. Suena placentero, ¿verdad? Hasta su familia, amigas y vecinas del barrio se lo decían, que tenía otra luz en la cara.

Un día descubrió a un vencejo herido en la terraza, probablemente por un desatino a la hora de entrar a la canalera donde se encontraba su nido. Trataba de echar a volar pero, además de sus alas desproporcionadamente grandes para su cuerpo, tenía un poco de sangre cerca de un ojo y parecía aturdido, así que no huyó de Alba cuando ésta se acercó, lo tomó entre sus manos con sumo cuidado y entraron en la casa para limpiarle esa herida. El vencejo estuvo apenas unos minutos, que a Alba le parecieron ¡horas!, mientras le desinfectaba la lesión, que

afortunadamente no era profunda. Cuando Alba se dispuso a liberarlo sintió ternura, le había tomado cariño a esa pequeña criatura y se paró a pensar en el tiempo que necesitamos las personas para sentir ese afecto entre nosotras. “¿Cómo puede ser?”, “La naturaleza, libre de juicios y comparaciones, ¿saca lo mejor de ti?” se dijo en su diálogo interior. Durante ese rato, no había pensado en nada que no fuera el bienestar del animal, se sorprendió a sí misma porque pasaba el día recordando su frustrada vida antes de la pandemia y alimentando el miedo a la incertidumbre que nos traía el futuro. Nuevamente concluyó, con un tono de seriedad de sabia “La naturaleza te trae al presente”.

Los primeros países afectados por la pandemia habían logrado controlar el número de contagios y muertes, por lo que la humanidad albergaba la esperanza de ganarle la batalla al virus. En estos países, se había ampliado la movilidad física de las personas, naturalizado el uso de equipos de protección individual, legislado nuevas medidas de seguridad y prevención en todos los establecimientos; con el fin de evitar nuevos brotes, normalizar la vida cotidiana de las personas y recuperar la economía nacional lo antes posible, ¡seguro que esto era lo más importante! Alba sabía que su gobierno no tardaría mucho en imitar el modelo, por lo que se preparó para disfrutar de cada minuto en la sierra como si fuese el último.

Disfrutaba de cada uno de los placeres que le ofrecía la vida con todos sus sentidos bien atentos. Cada pajarito que escuchaba piar era el resultado de una armónica melodía de agudas notas; el arroyo que fluía más abajo de su casa sonaba como una corriente abundante de agua fresca que llegaba hasta lugares insospechados para alimentar la vida; cada amanecer y cada atardecer simbolizaban el inicio y la muerte del día, haciendo de cada uno de ellos un singular acto de creación; la brisa del viento que acariciaba su rostro, traía una selecta fragancia a lavanda, mejorana y poleo al igual que la lluvia traía ese peculiar aroma a tierra mojada que refrescaba su nariz. Cada mañana saludaba al sol con una serie de posturas de yoga que había

aprendido y practicaba dos rituales durante el ciclo lunar. Cuando la luna estaba llena quemaba los malos pensamientos y las cosas que quería hacer desaparecer de su vida actual. Cuando había luna nueva aprovechaba para escribir sus mejores propósitos y leerlos mirando al astro luminoso, enfocándose en aquello que deseaba que llamara a su puerta. Estaba convencida de que todo aquello lo provocaba ella.

Cuando se quiso dar cuenta pudo apreciar que pasaba días sin utilizar el teléfono y que cuando lo hacía, tenía el único objetivo de tranquilizar a sus padres y a sus amigas, que pensaban que ¡le había picado un bicho raro! Dejó de utilizar el dinero como antes porque ahora comía sin ansiedad y tenía menos necesidades de consumo. Se asombró de nuevo haciendo crema con aloe vera, jabones y pasta de dientes naturales, su propio pan y dulces que compartía con sus vecinas. Nunca se habría imaginado que sería capaz de hacer todas esas cosas ¡con sus propias manos! ¿Te imaginas? Al mismo tiempo estas mujeres le traían huevos de sus gallinas y le ofrecían hortalizas y vegetales de sus huertas. Alba tuvo que replantearse esta creencia de que el trueque está en desuso, pues estaba segura de que hoy en día todo se alcanzaba exclusivamente ¡con dinero y por adelantado! Había descubierto todo un vivo mundo fuera de ella y un potencial emergiendo de sus entrañas... ¡Magia pura!... Cuando llega el final del confinamiento y, por ende, la obligación de regresar a la ciudad y retomar la actividad salarial que tenía.

La mayoría de las personas que Alba conocía estaban muy contentas de poder retomar y reencontrarse con la vida que tenían, ¡cómo no!, poder visitar a sus seres más allegados que se hallaban lejos, reanudar sus rutinas, y por encima de todo volver a hacer uso de las terrazas de los bares ¡como centros sociales! Nuestra protagonista, sin embargo, no era capaz de levantarse de la cama. ¡No es ninguna broma! Cuando hacía el intento de incorporarse, empezaba a sentir dolor muscular por todo el cuerpo y brotaban pinchazos en las sienes.

Llamaron a la doctora, que vino a visitarla a casa y la estuvo interrogando y observando durante una hora. Era muy extraño porque sus constantes vitales estaban perfectas, no había padecido dolores desde hacía meses y aparentemente no había ningún indicio orgánico que pudiera provocarle ese malestar. La doctora estuvo cavilando durante un rato, dudando si suministrarle un diazepam y ¡cortar por lo sano tanta tontería! Pero luego recordó haber estado charlando con compañeros y compañeras del gremio sobre las consecuencias psicológicas que traería la pandemia, tomando el café. Alba no había perdido a nadie durante la pandemia, afortunadamente, por lo que descartó que pudiera ser un episodio traumático. ¿Acaso estaría bloqueada por el pánico a salir, contagiarse y morir?, ¿tendría miedo a los espacios abiertos llenos de gente tras haber vivido dos meses confinada? Seguía siendo muy extraño que no pudiera levantarse de la cama. De modo que la señora, mujer astuta que llevaba 30 años ejerciendo como doctora, le preguntó por su vida.

Alba empezó a hablar espontáneamente con su nueva amiga, sin ser consciente de todo lo que estaba diciendo. “Me da pereza regresar a la ciudad en este mismo momento, cuando me he adaptado a otra vida”, “porque aquí la gente se conoce y se cuida, al contrario que en la ciudad, que todo parece una absurda competición para ganar más dinero y éxito, cuando en lugar de felicidad tienes carencia y soledad”, “me siento más cómoda porque vivo consumiendo menos y acá todo es más flexible”, “igual me faltaría un programa cultural más dinámico pero es que me siento en paz, los nervios y la ansiedad... ¡quedaron atrás!”. La doctora Marta, que hasta ahora había escuchado con prudencia a su paciente, aprovechó uno de sus silencios para intervenir. “Y no será que estás tratando de obligar a tu cuerpo a volver, cuando en realidad te quieres quedar a vivir en la sierra”. Alba puso el grito en el cielo, que le contestó con un “¿Vivir en la Sierra? ¡Eso es una utopía! ¡Aquí no hay trabajo!”.

La doctora supo cómo proseguir su discurso. “Aunque no te lo creas, cuando las mujeres vienen a verme por sus dolencias, hablan. Hace días que vengo escuchando que haces cremas y aceites esenciales que están ayudando mucho a la gente. De hecho había pensado en encargarte una para mi hermana y otra para mí” “Si tu vida no te gustaba, tienes más opciones, ¿no crees? Estoy segura de que aquí encontrarías un medio de subsistir con lo que verdaderamente te apasiona hacer”

Las palabras de la doctora hicieron mella en el corazón de Alba, el cual estaba siendo silenciado por los ¡estúpidos miedos otra vez! No era una casualidad que el cuerpo de Alba siguiera sujeto a la cama, pues era donde ella ¡se encontraba con su clarividencia! ¡Donde se permitía tomar decisiones arriesgadas! Que a su vez solían encaminarla hacia el bienestar... De pronto la realidad le estaba golpeando en la cara. Tenía la responsabilidad de escucharse a sí misma y a su cuerpo, sobre todo honrar y cuidar a éste último, pues es la casa que habitamos desde que nacemos. Alba ya había decidido abandonar ese asqueroso empleo y aumentar su valía, pero en la ciudad esta misión... Se tornaba difícil. Empezó a brotar un entendimiento muy grande de sí misma. El confinamiento sola y en el medio rural le había traído otro sentido a su existencia que tenía que explorar. “Gracias cuerpo, ¡por ser tan tozudo!” se dijo acariciándose con mimo.

La doctora sólo hacía muecas de querer reír. Fue comprender, aceptar y asimilar lo que hablaba su cuerpo, que dicen que tienen memoria... ¡Ojo! Y asombrosamente, ¡ya no le dolía como antes! Agradeció a la señora su participación en el proceso de aclarar sus emociones más profundas de manera intuitiva, con la escucha activa y el optimismo con el que le había hablado.

La doctora abandonaba la casa, satisfecha con tanta bonita palabra recibida, cuando Alba le silbó desde una ventana. Doña Marta miró hacia arriba y cruzó miradas con la joven radiante, que le decía “¿qué aroma prefiere señora, lavanda o rosas?”