

Matcha, mindfulness, y ¡jódete TOC!

Por Allie Frankel

Para los que experimentan
el Trastorno obsesivo compulsivo:

Tú tienes el poder
de bailar bajo la tormenta

Unas palabras inspiradoras

La vida no se trata de esperar a que pase la tormenta,
se trata de aprender a bailar bajo la lluvia.

–Vivian Greene

Doubt kills more dreams than failure ever will.

–Suzy Kassem

It is both a blessing and a curse to feel everything so deeply.

–David Jones

Worry is just a misuse of the imagination.

–Dan Zadra

El coraje no es la falta de miedo, sino la decisión de que
alguna otra cosa es más importante que el miedo.

–Nelson Mandela

ACTO I

Capítulo 1:

Despertarse en otra pesadilla

Javi abrió los ojos. Era un día grisáceo, aunque no hubiera ninguna nube en el cielo. Los pájaros en el árbol al lado de la ventana cantaban bajo el sol de mayo, pero Javi no oyó eso. Sentía el cuerpo pesado. Los músculos estaban tensos. Esta mañana no era nueva. Ya se había acostumbrado a despertarse de sus sueños para entrar en una pesadilla.

Una hora después logró levantarse. Últimamente, su estrategia para despertarse era literalmente dejarse caer del borde de la cama, lo que requería menos compromiso muscular que sentarse y luego pararse. El impacto con el frío suelo de madera también ayudó a combatir un poco la somnolencia. Se lavó la cara con agua fría y preparó un café en una pequeña taza roja que decía: *¡Actitud de gratitud!*

“Hijo de puta”, pensó al cerrar la puerta del coche media hora después. Sólo hasta que llegó al parque, notó que había olvidado los cascos. Empezó a correr y trató de centrar su atención en el ritmo de los pies golpeando al suelo. Si le prestaba mucha atención, sonaba casi como un latido de reggaeton. El parque era bonito, una oasis verde en las afueras de Madrid. El estanque brillaba bajo el sol de mayo. ¿Qué más? Lo que fuera para no tener que escuchar a su mente. El aroma a madera mantuvo su atención durante aproximadamente un segundo hasta que escuchó a otro corredor acercándose por detrás.

–Joder, –murmuró Javi entre dientes. Aceleró. El corredor estaba justo detrás de él. Ni de coña iba a dejar que este hombre le pasara. El aliento de Javi se volvió agudo, en sincronía con el latido de sus pies que ahora golpeaban a doble tiempo. El corredor estaba pisándole los talones. Javi apretó los dientes y se inclinó a su ritmo, pero el corredor estaba a su lado ahora, solo unos dos metros a la derecha. Javi no se atrevió a mirarlo, pero el aroma persistente se burló de su nariz. Su estómago se contrajo. Se esforzó por igualar el ritmo del corredor. Con un rápido vistazo involuntario a la derecha Javi vio brazos tonificados y una estatura mediana.

Su corazón latía anormalmente rápido, aunque el ritmo de su carrera había disminuido. De repente el corredor estaba frente a él en plena vista, brazos bombeando hacia adelante y hacia atrás a cada lado de su torso. Una corriente fina de sudor corría sobre los firmes músculos de la espalda. Javi trató de devolver su atención al lago y al reggaeton de sus pasos, pero el asalto de dudas, ansiedad, y tristeza le habían invadido. “Ni siquiera es alto” pensó Javi. Mientras más intentaba no imaginar este torso desnudo, su mente generaba más imágenes nuevas.

Paró, aterrizando sus manos en las rodillas, inhalando profundamente. Se dio una bofetada en la mejilla y siguió corriendo, pero sus ojos quedaron pegados a esa espalda, sin importar cuánto intentara mirar hacia otra parte. Se paró de nuevo, manos en las rodillas, y temblando, vomitó.

Finalmente de vuelta en el parking, se arrellanó en su sedán negro y desinfló el aire de sus pulmones. De repente golpeó el volante. Lágrimas le lamieron la cara. Se inundó la garganta de fuego ácido con Fanta limón. Encendió un cigarrillo y luego la radio hasta que le dolieron los tímpanos. Secándose la cara con un gesto agudo, aceleró el motor y condujo hacia la

autopista, apretando la mandíbula mientras serpenteaba a través del típico tráfico madrileño de medio día.

Capítulo 2:

Un bombero, un psicólogo, y una americana

Sabrina aceleró su paso para seguir al psicólogo de piernas largas. Mientras lo hacía, cambió de hombro el gran bolso azul que le estaba cortando la circulación.

–¿La terapia siempre toma lugar en la casa del paciente en España? –preguntó Sabrina con un ligero acento estadounidense.

–No, en general no. A veces sí. –dijo sin mirarla. Luego agregó: –Intenta no hablar mucho hoy.

–No hay problema.

–Observa principalmente.

–Sí. Absolutamente.

La pareja dobló la esquina, el psicólogo dando zancadas perezosas. Él no podía tener más de 30 años, pero ella se dio cuenta de que ya se estaba quedando visiblemente calvo y que bolsas pesadas le colgaban de los ojos.

–Y ten en cuenta que no estás aquí como becaria de psicología. No importa si planeas ser psicóloga o no. Tu papel es como si fueras una alcohólica recuperada que viene a inspirar a un alcohólico.

–Entendido.

Sabrina pensó en canalizar la energía de una ex-alcohólica. En realidad acababa de cumplir 21 años. Finalmente podía beber legalmente en su país, una ley que ella encontraba

tonta. Desde los diecinueve años había empezado a tomar una copita de vino tinto cada noche con una cucharada de Nutella, como recomendaba su abuelita para la longevidad. Sabrina no era alcohólica y nunca lo había sido. Sin embargo, reconocía que era una buena analogía. Había cosas que la unían a ella y a un adicto. Se preguntó si el psicólogo siempre caminaba con esta prisa desanimada o si le molestaba que ella se uniera a ellos. También se preguntó cómo esta dinámica funcionaría si el paciente no supiera que ella también era afectada. Dicho eso, no se lo iba a contar a él. Nunca. Pilar y el psicólogo ya sabían y eso era más que suficiente.

Su reflexión se interrumpió cuando un sedán negro se aproximó bruscamente a la acera. El conductor se inclinó para verlos a través de la ventana.

–Subid. Os llevo al parking.

Sabrina miró al psicólogo. Él ya estaba subiendo al asiento delantero. Sabrina se subió a la parte de atrás.

–Javi, te presento a Sabrina. Javi la miró en el retrovisor por un instante antes de mirar hacia adelante.

–Hola, ¿qué tal? –dijo, aunque esto no se planteó como una pregunta para responder.

–Hola. Bien, bien. –respondió ella, ocupándose con su anillo.

El coche estaba limpio pero le picaba la nariz. Para bien o para mal, a ella le gustaba el olor a humo de cigarrillo, al igual que le gustaba el olor a gasolina.

Javi giró a la izquierda hacia el parking debajo del edificio. Era el típico edificio de apartamentos de estilo madrileño. Un poco feo, pensó Sabrina, pero diseñado con la calidad de vida en mente. Todas las terrazas se enfrentaban entre sí alrededor de una piscina, un espacio para que los niños jugaran al fútbol, y mesas para que los adultos se reunieran.

Javi les ofreció algo de beber o de comer. Sabrina dijo “No gracias”, y el psicólogo dijo “Agua por favor”. El apartamento era espacioso y olía a limones. No era el piso de soltero que Sabrina esperaba de alguien que conducía con dos dedos en el volante, el asiento reclinado.

El psicólogo se sentó a la mesa del comedor. Sabrina miró a la mesa y se quedó de pie. Sentarse al lado del psicólogo, frente a Javi, o sentarse entre éste y el psicólogo calvo. Sentarse al lado del terapeuta era autoridad instantánea. Sentarse entre ambos sería más conversacional. Decidió posponer la decisión y preguntó dónde podría encontrar el baño.

El baño también era bastante agradable. Muy limpio y con un difusor que emitía un aroma a eucalipto. Apenas podía distinguir algunas palabras de la conversación en el comedor, pero el sonido era suficiente para que imaginara lo que ocurría.

Javi colocó el agua del psicólogo sobre la mesa y se dejó caer en una silla. El psicólogo, frente a él, comenzó a barajar los papeles de una carpeta.

–¿Qué es eso? –preguntó Javi.

–Notas de sesiones pasadas. Podemos revisar tu progreso.

Javi se burló, –¿Qué progreso?

–Oh, hay mucho. Lo hablaremos. Será bueno señalárselos a Sabrina, para que vea dónde estamos y lo que hemos trabajado.

–Macho, ¿cómo se supone que tengo que hablar de follar con chicas en frente de ella?

–No te preocupes. Ella está aquí con una perspectiva objetiva. Todo forma parte del proceso terapéutico. –Con una sonrisa, agregó–, Y además, probablemente no entenderá mucho tu argot.

Javi se recostó en la silla. No se sentía totalmente cómodo, pero él había aceptado la propuesta de incluir a la joven estadounidense en las sesiones. No quería decepcionar a Pilar.

Del pasillo, Sabrina oyó la palabra *argot*. “Argot...” pensó ella. Había aprendido esta palabra pero no podía recordar el significado en el momento. “Qué irónico”, pensó, “no entiendo lo que sea que no entenderé.” Se secó las manos en los vaqueros y regresó a la mesa, sentándose al lado del psicólogo. Se colocó algunos rizos sueltos de su coleta baja detrás de las orejas, miró con sus grandes ojos azules al psicólogo con expectación y sonrió dudosamente.

El psicólogo se aclaró la garganta para hablar, pero de repente, Sabrina estaba hablando.

–Yo, eh, solo quería decir gracias por permitirme unirme a ustedes. Estoy muy impresionada que te sientas cómodo al incluirme, Javi, y estoy muy agradecida de estar aquí. Entonces, solo quería decir eso, porque no voy a decir mucho a partir de ahora.

–Ya –respondió Javi.

–Bueno, mientras estás hablando, –dijo el psicólogo–, ocupémonos de lo logístico. La idea es que Sabrina te motive para que vayas al parque, salgas a correr, por ejemplo, para que salgas del apartamento.

Sabrina miró a Javi. Javi estaba girando la cabeza hacia adelante y hacia atrás, estirando el cuello.

–Mientras tanto, –continuó el psicólogo–, podéis hablar un poco sobre Mindfulness y Aceptación.

–Bien, –dijo Javi.

–Muy bien, –continuó el psicólogo–, Podéis comunicaros por Whatsapp o como queráis. Vale. Pues, pasemos a la semana pasada. Venga, Javi, cuéntame entonces en qué líos te has metido esta semana.

–Pues... Sé que te prometí que no iba a liarme con las tías, que eso de ser un picha brava no te mola, pero me da igual.

–Vale. ¿Y esta vez has visto la luz?

–He visto un par de tetas, que es tanta luz como la que más, ¿a que sí?

El psicólogo se rió. Sabrina sonrió, como si estuviera siguiendo totalmente la conversación.

–Venga vale, en serio, hablemos de esto. ¿Cuál fue la función de este comportamiento? ¿Mm? ¿Te acuerdas de lo que hablamos? Sabes que no te estoy diciendo que no vayas allí, sino que pensemos en el *para qué*.

–Pff. Macho, ya sabes.

–¿Entonces probaste o refutaste algo?

Javi no dijo nada.

–Bueno, –continuó el psicólogo–, ¿Cómo fue?

–Peor. Cada vez peor.

Esta vez el psicólogo no dijo nada. Dejaba espacio para que Javi siguiera.

Después de unos segundos, Javi miró a Sabrina y después al psicólogo, y dijo, –Venga, tío, ¿cómo se supone que hable de esto delante de ella? –Asintió con la cabeza hacia Sabrina.

Sabrina intervino rápidamente, –No hay juicio aquí, en serio, todo bien.

Javi se reclinó en su silla hacia atrás, luego hacia adelante. Se frotó la frente como si tratara de eliminar parte de la incomodidad.

–Pues, nada, –comenzó. Exhaló y dijo–, Pues, la veo.. es buena.. está lista.. Todo es fácil, pero luego los putos nervios comienzan.

Sabrina estaba totalmente perdida.

–Pero al final me corrí, ella también. Así que..

–Javi, ya sabes, que ese comportamiento es un reforzamiento.

Javi tomó una calada de su cigarrillo, –Qué sé yo.

–Javi, seamos realistas, con ese nivel de ansiedad, no se trataba de buscar placer. ¿Cuál es la palabra que usamos para esto?

–Reaseguración, –ofreció Javi como un niño castigado en la primaria–, Pero macho, ¿cómo que no lo haga? Pasó de nuevo con la francesa. Tengo que comprobar...

–No tienes que hacer nada, es una elección.

Sabrina estaba comenzando a entender un poco más. Ella no sabía con quién Javi se había acostado, ¿una francesa? ¿Unas prostitutas? No obstante, entendió bien que todo esto se trataba de un TOC homosexual. El sexo compulsivo era para la reaseguración de poder acostarse con mujeres. Antes de darse cuenta, ella dijo: –¿Puedo hacer una pregunta cultural rápida?

El psicólogo miró a Javi quien asintió.

–¿Qué pasaría si fueras gay o bisexual?

Javi pareció ofendido de inmediato. –¿Qué hay de cultural en esa pregunta?

–Pues solo quería entender el miedo. Yo no sé muy bien cómo es ser gay en España hoy en día... Entonces no sé si eso es una preocupación tuya fuera del TOC. Así que... –ella pausó

para ordenar sus ideas. Se dio cuenta de que ella no era quien debería hablar, pero continuó–, Tu TOC claramente teme si te atraen o no los hombres, pero me pregunto si tú, o sea, tu *meta conciencia*, fuera del TOC, ¿comparte la misma preocupación?

–No soy gay.

–Claro. No quería decir eso, solo quería decir que creo que puede ser más fácil decirle al TOC que te deje en paz si no estás *tú* apoyando el mismo miedo que TOC... ¿Sabes? Podrías hacer la distinción entre tus valores y los valores de TOC.

Esta declaración fue recibida por una mirada en blanco – o no totalmente blanco, más bien irritada.

–Sí, hemos hablado de valores y de la meta conciencia, ¿verdad Javi? –dijo el psicólogo.

–Sí, efectivamente –respondió Javi con un tono burlón.

El psicólogo estaba al punto de reclamar su papel, cuando Sabrina hablaba de nuevo.

–¿Sabes algo sobre la sexualidad masculina en la Grecia antigua? –Javi solo sacudió la cabeza. Se preparaba para desconectarse mentalmente. El psicólogo arrojó un bolígrafo sobre sus notas y se cruzó de brazos.

–Bueno, la sexualidad era una construcción bastante diferente. Si piensas en cómo definimos la sexualidad hoy en día, tiene que ver por la mayor parte con cuál género nos atrae, pero en Grecia antigua tenía más que ver con *el papel* que uno jugaba en la relación. Ciertos hombres mayores usualmente tenían relaciones con chicos más jóvenes. Pero el hombre mayor tenía que ser el dominante. Si fuera el más joven, *eso* no sería aceptable, para nada. Bueno, ahora esta dinámica nos generaría muchos problemas, sería un crimen incluso, pero la idea es que la sexualidad es una construcción social. ¿Ves lo que quiero decir?

–No, –dijo Javi bruscamente. Miró al psicólogo y pregunto–, ¿Por qué cojones está hablando de los griegos?

Sabrina estaba un poco perpleja. Esta deconstrucción de la sexualidad no pareció surtir efecto, ni la idea de separar los valores del Trastorno obsesivo compulsivo de los valores de la persona misma...

–Pues, hay algo que decir a favor de contemplar la sexualidad y la identidad así, –dijo el psicólogo–, pero volvamos a los valores por el momento, un buen punto que has mencionado Sabrina.

–¿Una cosita más para concluir? –Sabrina probó una vez más–, supongo que digo todo esto, de deconstruir la sexualidad, como una manera de armarte contra las sugerencias de TOC. O sea, cuando a TOC le perturba un montón que te excite la pornografía gay por ejemplo, y empieza a bombardearte con todo este juicio e interpretación, tú puedes contrarrestar lógicamente, con tu meta conciencia. ¿Sabes? Asignando menos significado a la pornografía gay, por ejemplo, sabiendo que sexo es sexo. Disfrutar de la pornografía gay no tiene que significar tanto como el TOC quiere que pienses. Ni que tendrás ni deberías tener sexo con un hombre si no es lo que *tú* quieres.

Javi miró al psicólogo, levantó los hombros y sacudió la cabeza.

Sabrina frunció las cejas. Sintió que había dicho demasiado y no lo suficiente. Antes de que pudiera pensar en cómo redimirse, sonó el timbre.

Javi corrió hacia la puerta con perezosos pasos atléticos. En el momento en que abrió la puerta, una voz cálida llenó el aire,

–¡Guapo!

Sabrina giró la cabeza para ver a Pilar, la presidenta de la Fundación TOC Madrid, que acababa de entrar, y ahora abrazaba a Javi como una mamá oso. Él se derritió en el abrazo, muy listo para ser el osezno a pesar de que era mucho más alto que ella.

–¡Javercito! ¡Qué guapo estás! –Cuando lo liberó finalmente, entró en la casa, iluminando el aire con cada paso que daba. Puso sobre la mesa un ramo de flores, y dirigió su atención a Sabrina.

–¡Sabrina! ¡Qué gusto verte en persona finalmente!

Su calor le permitió a Sabrina no darle vueltas por unos momentos a lo que acababa de suceder.

–Si tienes tiempo cariño, puedes venir conmigo, te compro la comida para darte la bienvenida. Y así podemos conocernos mejor.

Sabrina sonrió y dijo que le parecía bien. Lo dijo en serio, de verdad, y agradeció el cambio de energía en el cuarto, pero no quería irse todavía. Estaba atascada en qué decirle a Javi, pero parecía que no había opción. La terapia había llegado a su fin.

Pilar aleteó por el apartamento durante los siguientes minutos, observando, admirando y conversando con Javi. El psicólogo se excusó para ir al baño y Sabrina se mantuvo sentada en la mesa tratando de sonreír. Trataba de olvidar lo sucedido concentrándose en el ligero dolor que le provocaba morderse el interior de la mejilla.