



MI VERANO



Por Laura Beatriz Zaita Arjona
(laurabeatriz@vanguardia.cu)

Los habitantes del papel

Julio transcurre entre una bruma densa y cálida que envuelve esta tierra caribeña. Al llegar el alba, los rayos del sol se asoman a través de las persianas para luego dibujar hebras de oro sobre los rostros de quienes aún yacen en el tibio abrazo de Morfeo. Algunos se remueven con pereza, aferrándose al sueño; otros, con ritmo acompasado, se incorporan y deambulan descalzos hacia la cocina o el aseo, mientras pequeños sonidos acompañan su andar: los pregones de vendedores ambulantes, el tintineo de la cucharilla contra la taza de porcelana, el aroma del café recién hecho, matizado por un leve olor a leña encendida. En ese tránsito silencioso entre las habitaciones, la mirada se detiene sobre un objeto que fue olvidado el día anterior: un libro abierto boca abajo sobre la mesilla de noche, una invitación tácita a explorar otras dimensiones sin necesidad de aduanas o dinero.

El viaje comienza con ese ademán casi distraído: la mano se tiende hacia el volumen y las yemas reconocen de inmediato la aspereza familiar de la cubierta y el tacto sedoso de las hojas impresas. Acto seguido, el cuerpo se reclina en el sofá, donde los cojines todavía conservan la huella de quien habitó, durante la jornada anterior, una geografía de páginas y ensoñaciones. Los dedos encuentran por fin la página exacta —esa que previamente quedó suspendida en un párrafo— y con un simple roce el mundo exterior se disuelve cual penachos de diente de león impulsados por la brisa estival.

En su lugar, se alza una callejuela de Estambul donde el aire huele a pólvora y jazmín, y el eco de unos pasos veloces resuena sobre los adoquines; se asoma una aldea irlandesa envuelta en el aroma de la tierra húmeda, con sus tejados de pizarra brillando bajo un cielo de algodón oscuro; emerge un reino encantado de selvas fluorescentes, criaturas de escamas doradas y ríos de aguas dulces como la miel. De pronto, se siente bajo los pies el balanceo de una antigua embarcación que surca el Atlántico, el olor a mar que inunda las fosas nasales y aparece frente a los ojos el contorno irregular de la tan codiciada isla del tesoro.

Sin previo aviso, el lector es transportado a una calle estrecha, la cual recorre con el sombrero calado hasta las cejas y una pipa entre los labios, mientras una intuición punzante lo guía hacia el principal sospechoso de un crimen atroz. Unos capítulos después, se despoja de esa piel y se convierte en un espía de mirada calculadora e identidad cambiante, quien porta documentos confidenciales y descifra mensajes ocultos en la última línea de un poema. Cada página es un



martirena

umbral, cada palabra una llave que abre puertas hacia reinos de papel y tinta donde quien lee se transforma en un habitante más.

Y en ese ir y venir de experiencias y personalidades distintas, el calor del mediodía se filtra en la historia, se asienta sobre los párpados y los vuelve plomo. Sin ser capaz de resistir, el cuerpo claudica: el libro resbala de entre los dedos, rueda al suelo con un golpe seco y queda abierto de par en par sobre las baldosas, mientras la brisa entrometida juega con sus páginas. Entonces, en la tierra de los sueños, las palabras leídas se confabulan con el subconsciente y proyectan nuevas fantasías, nuevas aventuras.

Más tarde, cuando la luz se ha desprendido por completo de su crudeza blanca y se derrama en tonos de albaricoque, los ojos se abren con lentitud. Surge un instante de confusión y luego aflora el gesto instintivo de buscar la última franja de sol en la terraza, arrastrar la butaca de mimbre y acomodarse para retomar la lectura.

Los minutos transcurren con celeridad mientras las sombras de la flora y las edificaciones se proyectan sobre el pasto. Cuando la iluminación natural se vuelve demasiado tenue para descifrar las letras, la mirada se aparta del texto y se posa en el crepúsculo, que arde en el horizonte con todo su esplendor de malvas y cobres. Entonces el lector —o trotador de mundos— cierra el volumen en un gesto casi reverente, lo deposita sobre la mesa y se encamina hacia el interior de la casa. A su espalda, flotando en el aire fresco de la noche recién nacida, queda suspendido un polvillo dorado de palabras, la huella invisible de todo lo leído que ya se le ha adherido al alma como una segunda piel y que nadie, salvo él mismo, podrá arrebatárle jamás.

Ni perder ni perderse

Prendió el carbón y miró el reloj. Aquellas manecillas parecían la incertidumbre en línea recta. Acarició sus sienes cual masaje de triunfo, como si una montaña de platos no estuviese esperando en el lavadero. Cerró los ojos y reprodujo en serie la avalancha de desafíos que visitan su mente todos los días a media tarde. Vio un triciclo, una cola, un cajero, un almuerzo, otra cola, un cargador y humo, mucho humo. Esta noche duerme, pero no descansa.

No tiene nombre ni rostro. Puede tratarse de cualquier ser humano que, en este instante, desliza su mirada por la página. Y la introducción, aunque caótica, no es más que la muletilla cotidiana que nos hemos impuesto. Junto a la credencial, ya agregamos los problemas que forman parte de nosotros. Y así nos presentamos ante cualquier espacio: con más conversaciones amargas que tragos dulces.

Mientras pasa esa eterna fiesta a la que llamamos vida, percibimos una pluralidad de roles: hemos sido el cumpleaños, el disfrazado, el que inventó malabares a última hora o, incluso, la piñata. Se supone que existir implica ser —y hacer— más allá de lo que la razón nos susurró alguna vez al oído.

Una crisis multidimensional nos azota. Nadie vive ajeno a ella. ¿Resilientes por naturaleza? Probadísimo. Sin embargo, a veces descuidamos un poco el privilegio de vivir. Al abrupto escenario físico se suman las tormentas mentales que nos ha sembrado el contexto, y casi nunca nos detenemos a reflexionar sobre cómo nos perdemos en la sobrevida. No es cuestión de romantizar calamidades ni minimizar efectos, sino de pensar en nuestra salud física y mental, de sabernos timoneles ante situaciones donde el «uno mismo» se convierte en centro y prioridad.

Tiempos convulsos generan respuestas biológicas, psicológicas y emocionales en las personas. Acerca del tema, Vanguardia dialogó con Reinier Martín González, Dr. en Ciencias Psicológicas y profesor de la Universidad Central «Marta Abreu» de Las Villas.

A decir del especialista, las principales manifestaciones de estrés desde el punto de vista físico incluyen síntomas como agotamiento, dolor en las articulaciones, problemas estomacales, migraña e insomnio. Asimismo, habló de saltos musculares como signo de somatización y sobreagotamiento.



A nivel psicológico, resulta común experimentar olvidos frecuentes, preocupaciones constantes, desconcentración o hiperconcentración. Martín González agrega que en el plano emocional destacan la tristeza, la ira o la irritabilidad sin explicación.

Asimismo, la conducta se transforma en momentos de caos. Existe una tendencia al aislamiento, a la procrastinación de las tareas. En resumen, un cúmulo de sentimientos y emociones aparentemente difíciles de cargar.

Según el experto, uno de los primeros pasos para manejar la crisis consiste en la aceptación. El huracán de sucesos que ocurre a nuestro alrededor posee causas ajenas a nuestra capacidad de gestión o recursos. Cuando entendemos que la realidad se sustenta en condicionantes sociales que no podemos controlar, comenzamos a mirar diferente, con los ojos de la tranquilidad.

Debemos optar por la atención plena, concentrarnos de manera objetiva en el presente. Otra alternativa propuesta por el psicólogo consultado se relaciona con la terapia racional, y se basa en encontrar mecanismos de acción contraria para canalizar explosiones internas ¿Tiene ganas de gritar? Escriba ¿Se sintió impulsado a deambular? Enciérrase, escuche música.

Cabe resaltar la importancia de los cuidadores en las familias que presentan miembros con determinada condición especial (adultos mayores encamados, personas en situación de discapacidad, embarazadas, etc.). En estos casos, urge adoptar estrategias de acción y construir una ruta crítica de ayuda. Así lo manifiesta Martín González, quien recomienda conservar, de modo accesible, los contactos de las personas que pueden contribuir con aportes específicos. Con una red de apoyo identificada, se hará más fácil cuidar a los cuidadores.

Etapas complejas desatan un exceso de información. En los últimos tiempos, el ciberespacio ha influido en eso que hemos denominado catarsis colectiva. Por tal motivo, la psicología sugiere lo que una gran mayoría llega a olvidar: verificar las fuentes y corroborar su credibilidad, cómo repercute ese material en nosotros, qué nos provoca. En dependencia de la respuesta, sabremos qué notificaciones cerrar y cuáles compartir.

Nadie tiene el superpoder de cambiarlo todo. Somos de carne y hueso. Vulnerables, frágiles, humanos; dudamos de la existencia y el camino. No obstante, vale luchar (con cuerpo y mente) para no perder ni perderse.



Por Lety Mary Alvarez Aguila
(letymary@vanguardia.cu)