

## “Cinco minutos”

Abrió los ojos y tuvo que cerrarlos enseguida, no aguantaron los tímidos rayos de luz que penetraban a través de la persiana, la cabeza le dolía, la habitación le daba vueltas sin parar, no recordaba nada, tenía algo de frío se dio cuenta que estaba desnudo en la cama tapado solo con una fina sábana de lino. Sonó el teléfono que había sobre la mesita, al tercer tono lo descolgó y se le cayó al suelo.

- *“¿Hola? Cariño, ¿estás ahí? Contéstame por favor”.*

Joaquín, empezó a tiritar y sin apenas fuerzas, colgó el teléfono y se fue directo a vomitar. Se había convertido ya en una rutina mañanera. Y no, ojalá fueran las consecuencias de una noche de desenfreno, pero no, era la cruda realidad a la que tenía que enfrentarse todos los días, desde hacía un año y dos meses.

El hábito ya adquirido, consistía en el siguiente ritual:

1. Levantar las persianas del cuarto y abrir las ventanas para que la habitación se deshaga del olor hediondo y sus pulmones reciban el primer impacto de aire, ese que necesita introducir a golpes para que el pecho se desabroche y le pueda entrar, algo de oxígeno.

2. Ir directo a la ducha a reunir las suficientes fuerzas para afrontar otro duro día, mientras el agua caliente se lleva todo el dolor de sus lágrimas y ayuda a despejar su mente.

3. Vestir su cuerpo, rebuscar entre los montones de ropa y conseguir tapar su piel al igual que sus heridas con algo que no esté muy sucio, a simple vista.

4. Afeitarse no, hacía tiempo que había alejado las cuchillas de su vida para evitar tentaciones, provocaciones que para él son algodón de azúcar. Pero ponerse colonia y desodorante sí, se convertía en un gran maquillador de su agonía.

5. Mirar fijamente al espejo, dar un último soplo y terminar de colocarse la máscara de “*estoy bien*” para no volver a dar pena a nadie, ni infundir sospechas.

6. Coger las llaves de la moto e irse directo al trabajo. A pesar de todo, ni un solo día ha faltado, quizás... Esa es su evasión, su única vía de escape.

Claro que su entorno lo sabía, los dos primeros meses no, pero llevaban un año dándose cuenta, desde que el servicio médico de urgencia tuvo que recogerlo al caer desplomado al suelo, mientras convulsionaba. Por supuesto que no lo manifestaba, jamás mostraría debilidad frente a sus seres queridos ni frente a nadie y mucho menos, volvería a pediría ayuda.

Era un experto en tragarse sus angustias, a lo mejor por eso querían salir todas las mañanas desde su estómago, hacia el váter. ¿No decían que el cuerpo lo somatiza todo? Pues parece ser que sí.

Evidentemente estuvo en tratamiento psicológico. Probablemente si se hubiese podido costear uno particular y privado, hubiera hecho efecto porque a día de hoy, continuaría en terapia. Dos años estuvo acudiendo cada mes, a la consulta número 26 de su centro de salud. No os imagináis el esfuerzo tremendo que tuvo que hacer, las agallas que tuvo que sacar desde el fondo de su ser para sentarse en ese banquillo, aguantar sentado delante de todos los pacientes que deambulaban a esperar que lo nombrasen y traspasar esa puerta.

Fue a la quinta, la quinta vez pudo permanecer sentado. Las anteriores veces el miedo, los sudores fríos, el ahogo, la vergüenza... Pudo con él e hizo que se levantara y se fuera, como un cobarde, como una persona incapaz de reconocer qué le estaba pasando, qué le hacía morir poco a poco cada día.

Reconocer que le ocurría algo y adentrarse en aquella consulta ya fue un gran logro. No sabía todo lo que iba a doler volver a abrir esas heridas y no hablo de los cortes de la muñeca izquierda, si hubiera querido desaparecer de verdad, hubiera cortado donde sabía perfectamente que tenía que hacerlo. Hablo de ahondar en lo profundo de su ser, arrancar de sus entrañas al demonio que habitaba dentro de él y mirarlo fijamente a los ojos para poder verbalizar su tormento.

La psicóloga le dio el alta y él, cogió el alta voluntaria para volver al trabajo. Necesitaba trabajar para que la sombra no se apoderase de él o al menos, permaneciera dormida durante el día.

Las noches se juntaban con el amanecer. Pernoctar era una lucha continua de almohada contra sábanas. Lo que le cundía cuestionar el por qué estuvo trabajando 4 años para costearse una carrera, si nunca había conseguido trabajar de forma estable y continuada, por no tener idiomas. Menudo ingenuo, qué poco le duró la ilusión de haberlo conseguido. Se preguntaba por qué estudió eso si realmente no quería opositar, lo que le reducía las opciones a centros concertados o privados y allí, ya le habían dejado claro que no encajaba. Su círculo hacía años que estaban fijos, con el trabajo de sus sueños incluso abriendo sus propios negocios, con un gran apoyo económico detrás y él... Llevaba media vida intentándolo, pero no servía para nada... O eso pensaba. Desde los 15 años trabajando para morir con un currículum variado.

¿Os habéis fijado en la cantidad de personas que tienen una vida plena, son capaces de llegar a todo y emanan felicidad a raudales? Cuánto los envidiaba, las redes sociales solo hacían que confirmarle diariamente la vergüenza que sentía al haber conseguido un trabajo fijo a los 35 años, un piso donde vivir y aceptar que no podía aspirar a nada más, su sueldo no se lo permitía, ni mucho menos pensar en viajar una vez por año. Salir a cenar una noche al mes ya le suponía un suplicio, por eso hacía años que solo contestaba al teléfono durante el día y puntualmente a dos amigos y a su madre.

“*Estoy bien*” era su estandarte, ¿para qué se iba a reunir con sus amigos? ¿Para despejar la mente? ¡Y un cuerno! Dichas quedadas solo hacían que confirmarle la persona insignificante que era, todos hablando de sus vidas geniales, de sus grandes experiencias, de sus aventuras y él, se centraba escuchar. Estaba cansado de hablar y causar pena, lo veía en sus caras. De ser siempre el amigo que no tenía nada nuevo que contar ni nada significativo que aportar porque permanecer en ese salvavidas mientras su cuerpo se iba congelando como si del mismo protagonista del Titanic se tratase, ya era una gran consecución.

23 minutos tardaba en salir del piso, coger la nacional y llegar al trabajo. Este último mes le está costando 18 minutos. Esos 5 minutos de margen, eran los minutos que aceleraba hasta conseguir ver los 160km/h en el cuenta kilómetros de su Yamaha y frenar en seco en plena curva.

- “¿Y si no freno? ¿Y si termino con esta aflicción?”.

Esa era el único monólogo que rondaba su mente. Y no hablaba de su propia aflicción, sino de todo lo que le estaba causando a sus padres, eso sí que

no se lo perdonaba. En vez de poder gozar de la jubilación que se merecían, siempre estaban pendientes de su hijo, el cual pocas alegrías les había aportado en los últimos años.

¿De verdad todos venimos a este mundo con un fin? Él no sabía qué responder a esa pregunta, no había encontrado argumento para contestarla, no sabía en qué podía destacar, no tenía ni idea de que legado sería capaz de dejar ni a quién. Fue entonces, cuando lo vio claro.

El 8 de octubre de 2023, Joaquín decidió ver en el cuenta kilómetros el número 180 y fusionarse con la curva. Ese día se despertó feliz, estuvo toda la noche contándole a las estrellas, bajo la resplandeciente luna que había asumido su derrota, no podía ganar la batalla y la única solución que encontró al gran problema que tenía, era liberar a sus padres de su carga y desear que algún día, pudieran volver a sonreír.

Él siempre fue un chico discreto, la última semana se encargó una vez más, de dar las gracias a sus dos amigos y a sus padres por ser el faro de su oscuro mar. En su casa, dejó un ramo de rosas, esas que le apasionaban a su madre junto a una tarjeta en la que simplemente escribió: *“Siento no haber estado a la altura. Os estaré agradecido y os amaré, eternamente”*.

Sus padres enmarcaron la nota, la tienen encima del cabezal de su cama junto a la foto que limpian y besan cada noche. Joaquín murió en paz, pensando que por primera vez iba a hacer algo por el bien de él y de su entorno. Él nunca contó su historia ni confesó sus tormentos. Sus padres tuvieron que soportar como la gente cuchicheaba: *“¿Tan mal estaba?”*. Esa misma gente que luego

postea una foto sonriendo mientras toman un café pero que después, dan la tablet a sus hijos para que no los molesten y a su pareja, ni la miran a la cara.

Joaquín era mi vecino de arriba y cada milímetro de mi cuerpo se estremecía por las mañanas cuando escuchaba los 7 minutos de ducha, el golpe de la puerta y el rugir de su Yamaha. Yo, bajaba corriendo por las escaleras para que cuando se pusiera el casco, coincidiera con mi salida del portal y poder decirle: *“Buenos días vecino”*, antes de que se fuera. Menuda tonta, si yo lo que quería decirle era: *“A ver cuando tomamos algo”*.

El día del entierro fui a despedirme de él y a confesarle a sus padres que me tenía locamente enamorada. No sé si hice bien, sin embargo, lo necesitaba. Yo me sentía destrozada y su familia... no quiero ni pensarlo.

Ahora ya no escucho nada y en cambio, sigo acordándome de él. Quizás todo hubiese cambiado si yo le hubiera confesado mi amor, o quizás no. Nunca lo sabré. Lo que sí sé es que yo he puesto voz a su historia con el fin de que algún día, los demonios que se apoderaron de él seamos capaces de ahuyentarlos con las herramientas necesarias que existen y que pocos, pueden utilizar.

Seamos todos voz y apoyo, seamos ese altavoz que destaque la importancia de la salud mental, seamos el punto de luz, la pequeña salida, entre tanta oscuridad.