

28 de noviembre de 2020

Me he despertado temprano y después de dar dos vueltas en la cama me he dado cuenta de que no voy a conciliar el sueño de nuevo. Mi ciclo es un reloj. Qué bendición.

No termino de creer que sea capaz de escribir esto de esta manera. Apenas un año maldecía mi cuerpo y sus necesidades. Hoy he podido entender su funcionamiento y su misión. Y que ahora mismo mi ciclo comience, mi cuerpo se queje y me arroje cierto malestar ante la energía que tiene que consumir para poder seguir funcionando correctamente, me parece una fortuna. Con lo que lo maltraté, con la poca atención que le di... Ahora cuando comienza mi ciclo, ya sé que me desvelo y también sé que necesito espacio y pausa. No voy a luchar contra él. Si está desvelado, lo acompaño en este trance desde el entendimiento y no desde la pelea. Definitivamente estoy madurando.

Pedro sigue aquí a mi lado, durmiendo plácidamente. No ronca, pero respira fuerte. Quiero mirarlo, pero la noche es absolutamente oscura. No se cuela ni un triste rayo de luna por la ventana. Recuerdo el desasosiego que me producía esta oscuridad y este silencio sordo de las horas de la madrugada.

Desvelarme era lo peor que me podía pasar. Porque me ponía de frente con la noche, con las horas más largas y quietas y con mi incapacidad para hacerme cargo de mí misma. Llevarme a la calma era imposible y en lugar de ir aquietándome y volver a conciliar el sueño, lo que me pasaba es que me ponía cada vez más nerviosa y terminaba en pura tensión esperando un ataque. No sé de quién ni de qué, pero yo estaba en estado de alerta preparada para entrar en pánico al más mínimo movimiento de cualquier cosa. El estrés que manejaba en esos días no sé cómo no me terminó por infartar.

Ahora no es así, ahora hay silencio y oscuridad y yo estoy tranquila. Soy capaz de hacer respiraciones completas, acompasadas a las de Pedro. Me siento segura y tranquila. Supongo que esto era el centro de todo. ¿Cómo puedes no estar en modo reacción si no te sientes segura? Y ahora, he asumido que puedo estar segura de Pedro, segura con Pedro y segura de mí. Pueden pasar muchas cosas, pero yo seguiré aquí, conmigo. Al final esto era lo único importante que tenía que entender.

Y la seguridad es tan frágil... puedo sentir seguridad en medio de la mar, pero no en compañía de algunas personas. No me daba cuenta de esto. Y sé que voy a sonar a cliché y *topicazo*, pero es que hasta que no encontré a Pedro no entendí que la seguridad te la puede dar un desconocido. Lo conocí en mi peor momento, cuando no tenía la capacidad ni la cordura para fiarme de mis instintos, sin embargo, desde nuestro primer encuentro, me sentí segura a su lado. No lo sentí nunca como invasivo ni mi sistema, en alerta constante, me incitó a salir corriendo. Supongo que el cuerpo sabe, cuando la cabeza no entiende, el cuerpo sabe.

He salido de la cama para dejarle dormir. Porque si siguiera allí, iba a terminar despertándole.

Son apenas las 5:00 am. He venido a mi cuarto a ponerme una chaqueta y unos calcetines. Hace frío. Estamos casi en diciembre. Y me he venido a la cocina a coger un

vaso de agua. Y aquí estoy, en la mesa de desayuno, con la libreta nueva y mi vasito. Diciembre.

Vaya vuelta tremenda le he dado a la vida este año. Tenía la idea de que la vida me había dado una vuelta a mí y que yo había sido una mera espectadora afectada de esta revolución. Empiezo a creer que no solo me la ha dado ella a mí. Yo también he tenido que ver. Porque sí, la suerte de aquella mañana fría en la playa y que apareciera Pedro, pero yo también estaba allí y también podría haber salido corriendo y cerrarme a la posibilidad que la vida me puso en la mesa. Y después de eso, podría haber hecho otros movimientos y haber tomado otras decisiones. ¿Hubiera sido posible eso?

O ¿daría igual qué caminos hubiera tomado yo, mi destino estaba en estar hoy aquí? Supongo que ese es uno de los misterios de la vida. Una vida con diferentes caminos o da igual el camino, porque todos me iban a traer a esta vida. Mi vida, daba igual cómo llegara, iba a ser esta. La gran cuestión de la existencia. Si me pongo a mirar mi entorno y de dónde vengo, parece que todo esto era inevitable. Y que todos los pasos o traspiés que he ido dando en la vida, estaban destinados a traerme aquí. De hecho, parece que en algunos puntos he tardado más porque me he resistido de manera insistente a ella.

Ya no se me hace raro empezar una libreta un sábado. De hecho, ya nada relacionado con las libretas se me hace raro. Llevo leyendo libretas casi todo este año. Estos meses atrás tuve un ataquito al darme cuenta de que esto se iba a acabar y que yo me iba a quedar sin trabajo y sin casa.

Parece que la cuestión de la casa está resuelta. O por lo menos ya no me confiere tanta angustia. Vuelvo a sorprenderme al darme cuenta de que la angustia en general, pues se ha disipado. Se ha ido junto a la inseguridad.

Es que Sonia, ¿te das *fokin* cuenta?

Del trapo que eras cuando inició el año ¿qué queda?

Supongo que sigo estando aquí, lo único que he hecho es sacarme lustre. Como bien y varias veces al día. No siento ni angustia ni ansiedad. Tampoco tengo sensación de alerta y he sido capaz hasta de escribir un libro. He vivido una pandemia. Bueno, esto aún no lo puedo poner en pasado. Estoy viviendo una pandemia que todavía no tengo idea de cómo va a terminar. De momento, puedo decir que he tenido la suerte de haberla vivido de la forma más ligera posible. Encerrada en la casa más acogedora y bonita que podía imaginar. Y también creo que puedo decir que estoy conociendo y descubriendo qué es el amor de verdad. Así se acabe mañana. Pero mejor que dure ¿eh?

¡Coño! Si es que ahora mismo tengo hasta ganas de bailar.

Son las 6:00 am y yo tengo ganas de saltar y pinchar y estoy en fase lutea. Todo no podía ser normal. Ya me lo están diciendo mis tres neuronas locas.

Y como estoy venida arriba, me falta hacer el repaso a lo que he aprendido a hacer ese año. He tejido unas cuantas cosas y entre ellas, mi propio calendario de Adviento. Mañana me tocará ponerlo y empezar con esta nueva tradición. No me voy a mentir a mí misma, estoy emocionadísima con esta posibilidad de fabricar recuerdos nuevos y de llenar esta libreta de vivencias y pensamientos.

Desde esta mesa donde estoy escribiendo, veo mi caja. La que guarda el trabajo que he hecho estos últimos días. En modo febril y compulsivo, para llegar a tiempo a mañana.

Meto las manos en la caja donde he guardado mis 24 minicalcetines y de verdad, me lleno de orgullo. De las cosas por las que tengo que agradecer este año, por supuesto está la de mover las manos y haber aprendido a tejer. Y no hace falta que diga mucho, lo tan importante que me ha parecido para mi cabeza, que por eso me voy a dar en cuerpo y alma a dar la lata con el libro, para que mucha gente pueda aprender. Que es que estoy convencida, tejer es terapia. Una que puede hasta salvarte. Ha formado un parte importante en todo mi proceso. No me cabe duda.

Este año viviré unas Navidades diferentes, porque toda mi vida es diferente. Y lo mismo con el invierno. Siempre me dieron flojera estos meses. El frío, las fiestas, la falsedad con la que se visten estos días de celebraciones y la soledad que sentía al vivirlos. ¡Qué lejos me parecen todos estos pensamientos!

Ha empezado a llover. El día no se levanta y la lluvia está tocando fuerte sobre la pérgola de la terraza. Antes me daba miedo. La lluvia. No es que ahora me encante oír la tormenta, pero estoy a salvo y lo vivo de otra manera. Yo soy de otra manera. Todo sigue igual, y todo es tan distinto, y no paro de repetírmelo porque me parece un fokin milagro.

En cuando cierre la libreta voy a ir a acurrucarme junto a Pedro y a sentir físicamente la seguridad que me da su cuerpo. Y me voy a dejar caer en esos brazos fuertes que me dan calma y contención. Y me voy a permitir disfrutarlo. Y punto.



El día ha estado lluvioso y tormentoso. Entero. No he salido ni a la terraza.

He estado del sofá a los brazos de Pedro y viceversa, todo el día. Mi cuerpo necesita descanso y reposo y yo no tengo nada mejor que hacer que dárselo. Vuelvo a mi cuerpo y a la máquina tan precisa en la que se ha convertido. Primero desvelo, síntoma de que estoy llegando al final de la fase lútea y 12 horas más tarde: menstruación. Y justo 28 días después de la última. Atrás quedó todo aquello de la amenorrea y mi alivio de que no tuviera que preocuparme de eso. Tenía asociado todo este proceso a hinchazón, sensiblería y un montón de cosas más, todas negativas. Que no tuviera la regla era un problema menos. No era capaz de darme cuenta de que el problema era mucho mayor.

Ver ahora que mi cuerpo funciona perfectamente me da también mucha seguridad y alivio. Y solo tenía que sentirme segura yo y comer, claro. ¡Qué fácil verlo desde aquí y ahora!

Me he pasado gran parte del día deleitándome con mi Calendario de Adviento, mirando y remirando mis 24 calcetines. Creo que esto es una de las cosas que más orgullo me van a hacer sentir, de todo lo que he hecho este año. Y no solo por haberlo hecho en un tiempo bastante *record*, sino por haberlo hecho en sí. Haberme puesto un objetivo y haber seguido tenaz trabajando en él.

¿Te imaginas que todo pudiera ser así?

Pensar en qué, resolver el cómo, planificar el cuándo, y trabajar parejo para marcar el *done*, en la libreta. Me resulta muy Tía Enriqueta. En todas las libretas sobre el trabajo que he leído funcionaba así. Se le ocurría una idea, calibraba cómo de emocionante era y de las ganas que le daba meterse a fondo con ella. Luego se pasaba largos ratos preguntando e investigando cuál sería la mejor manera de “meterle mano” y ya con eso, no pensaba en otra cosa. Se dedicaba a ejecutar el plan. Así fue haciendo con todo. Escribió muchas veces aquello de que “las cosas que dependen de mí, yo las hago funcionar”. Esto es algo importante. No todo va a depender de ti. Y entiendo que ahí está el ser flexible y realista, tal vez voy a dar con cosas que no se van a dar como yo las diseñe, porque no todo va a depender de mí.

Ahora que ya terminé este segundo objetivo importante del año —el primero fue el libro— siento un poco de vacío. Quiero decir, que ahora estoy descansando, y encima con la regla, pues menos ánimo tengo de meterme en algún jaleo. Pero mi cabeza está dando vueltas para encontrar la chispa de la ilusión. Ya me lo estoy viendo venir. Estoy en reposo y además me voy a imponer el descanso, porque sé que por mucho que esté disfrutando, sigue siendo echar más horas de curro a mi jornada real. Pero sé que por aquí va a estar el *runrún* de qué voy a hacer ahora.

Pedro hizo hoy un arroz negro. No lo había comido nunca y me ha sabido a gloria. Quiero que me deje la receta porque esto quiero probarlo más adelante a hacerlo yo.

Ahora que estoy viviendo así con un novio y en una casa familiar, que Laura está a punto de tener un hijo, y yo, que desde principio de año me he ido planteando la maternidad, me doy cuenta de que muchas veces están rondando cosas en mi cabeza formándose en una lista. Es algo raro de explicar, pero de alguna forma inconsciente en mi *cerebelo* se ha ido haciendo una lista de cosas que debo aprender o integrar para convertirme en madre de familia. Coser un botón, poner flores en la casa, pasear con un perro, hacer unas lentejas, contar bien un cuento, tejer... He decidido que hacer un buen arroz también está en esa lista.

Con la tinta que le sobró hizo unos panes para hamburguesas. Dice que va a experimentar. Yo, me callo y disfruto. Que esto es lo importante. Yo disfrutando de la comida, si este año no ha sido un milagro, pues yo ya no sé.

29 de noviembre de 2020

Llegó el día. Aunque voy a ir haciendo, soy plenamente consciente de todo lo que me queda por aprender.

Hoy es el primer domingo de Adviento, pero yo el calendario lo voy a poner el día 1, para que sean los 24 días antes de Navidad. Lo que hemos hecho hoy es encender la primera vela.

Soy una aprendiz, porque cuando empecé a hablarlo con Pedro, me dijo que claro, que así lo hacía Tía Enriqueta también. Que hoy lo que se hacía era encender la corona. Y yo mirándolo ¿Corona? ¿Qué corona?

—Chacha, pero ¿tu sabes cómo es toda esta fiesta?

—A ver, se ponen los calcetines con un bombón dentro y listo, ¿no? Tampoco sabía que había un protocolo.

—No no, protocolo ninguno, pero todo esto tiene una justificación. Que no fue algo que se inventó Tía Enriqueta o Ewa.

—¿Me vas a ilustrar, no?

—¿Yo? —y se puso a abanar la mano por delante de la cara mientras recogía el desayuno.

—¿Uy? Y ¿Entonces?

—Silenciosa, estamos ahora mismo en el 2021, tienes un teléfono en la mano que te cuenta todo lo que quieras saber. Yo te sigo el rollo a donde quieras ir, pero el rollo pedagógico, eso es cosa tuya, porque a mí es que se me da fatal.

—Pues qué bien.

En el fondo Pedro hace lo que tiene que hacer. Y sabe, porque ya me conoce un poquito, que conmigo tiene que ser así. Lo que ha hecho es ponerme la miel en los labios y dejarme quieta para que yo investigue.

Lo mismo que hace Juan. Yo quiero que me lo cuenten, que me hagan el resumen... y la verdad es que así, pues tampoco es. Supongo que en este tipo de detalles es donde se me nota que soy la chica de la casa y que sigo siguiendo una niña pequeña que quiere que le cuenten y le enseñen. Las cosas hechas. Aquí no hay coherencia con la intención que tengo desde primeros de año de ser una Sonia suficiente, valiente y capaz. Vaya *fokin* coñazo es esto de ser adulta.

Así que aquí estoy. En el ordenador, porque en el teléfono me dejo los ojos. De aquí a mediodía me habré hecho una tesis sobre el Adviento, te lo digo.



Ya estoy por irme a la cama.

Me he pasado el día “estudiando” ¿Por qué no puedo pasar por encima de las cosas? ¿De todo tengo que hacer una tesis? ¡Qué cansina soy! ¡Hasta yo me canso de mí! Y en días como hoy que me obsesiono con el tema, no me soporto, porque ahora no quiero ni hablar, ni pensar en otra cosa.

Pero gracias a eso, improvisé una bandeja y encendí una de las cuatro velas que se encienden los cuatro domingos previos a la Navidad. Ahora ya eso lo sé.

Después de desayunar con el día tan plomizo como estaba, no daban ganas de hacer gran cosa. Pedro se metió en el garaje y se dedicó a sacar y meter trastos, ordenar herramientas y... la verdad, no sé qué estaba haciendo o con qué propósito. Y si me preguntas, creo que él tampoco lo tenía muy claro. Creo que necesitaba moverse y sudar, “hacer un poco de hombre”. Tan entretenido que ha estado todo el día ordenando. A mediodía encendió las brasas y se puso a hacer una carne con hierbas y mantequilla que me encantó. Otro descubrimiento, la carne tierna y con grasita no solo es que me

encante, sino que además siento que me hace bien. No un gran plato con un kilo de entrecot. No, un trocito bien asado, eso que le dicen: al punto.

Cuando oía eso en los restaurantes, en casa nunca se hizo mucha carne de esta forma, el camarero venía y preguntaba «¿Cómo quiere la carne?» y la gente que se supone que entiende le responde: «Al punto». Siempre he pensado: ¿A qué punto, al punto de quién? ¿Dónde está la medición de ese dichoso punto?

Esta tontería es una de las causas de por qué no suelo pedir carne fuera de casa. Mi ignorancia. Y por esto, hago una tesis de casi todo. Cuando digo una cosa quiero saber por qué la digo y también qué factores contribuyeron a que yo lo decidiera así. Y claro todo lo de la comida no terminaba de molestarme tanto como para tener que aprender.

Esto es algo curioso. Ahora veo, sin ser del todo consciente, que voy dejando cosas de lado en función de lo que creo que me importa. ¿Por qué no he aprendido sobre la comida? Ya no sobre cosas de comer, sino sobre cocinar... entre otras cosas porque era mi gran tema tabú. Y ahora que parece que no lo es tanto, estoy más abierta a entender y aprender sobre lo que me sienta bien y lo que mi cuerpo necesita. Antes, me daba cuenta de que la carne me sentaba bien, pero tenía que aprender qué tipo de carne, de qué manera prepararla, qué indicaciones dar para que la carne realmente estuviera como me gustaba... todo eso era un trabajo que no tenía ganas de hacer. Camino fácil al llegar a cualquier restaurante: ensalada.

Así se lo estuve contando a Pedro cuando estábamos comiendo y su cara se fue cambiando a medida que se lo iba diciendo:

—¿Pero tú te has visto los dientes?

—¿Los dientes? ¿Mis dientes? ¿Qué les pasa? ¿Tengo algo?

Después de reírse, me dijo:

—No les pasa nada a tus dientes, pero tienes colmillos, muelas... son los dientes de un ser omnívoro que necesita de todo.

—Ah eso... no sé qué decirte. Yo podré necesitar de todo, pero todo no me lo voy a comer. Hay cosas que no me apetece nada tener en el plato, la verdad. Además, tal como está la industria alimentaria, hay un montón de compuestos y derivados que te aportan lo mismo que los alimentos primarios.

—Un sustituto siempre será eso, una sustitución. Nada como lo original. Si tienes problemas “físicos” por decirle de alguna manera, que hay cosas que te sientan mal, pues igual lo entiendo. Pero dejar de comer según qué cosas, por moda o por novedad, me parece un despropósito. Es que últimamente veo tanta tontería...

—¿A qué te refieres?

—Pues yo qué sé: los que lo comen todo crudo, o los que no comen nada animal... que entiendo los convencimientos morales. Yo soy carnívoro y desde luego no estoy a favor de las granjas productoras sin control ni condición. Esa carne tampoco la quiero yo. Es que no quiero ni los huevos de esas pobres gallinas que lo único que hacen es comer millo, en el mejor de los casos, o pienso malo en la mayoría de los otros y poner un huevo detrás de otro. ¿Quién va a estar a favor de algo así?

—Los que ganan dinero con ello.

—Ya, por eso sería todo mejor si cada uno se cultivara sus coles y criara animales para su alimento.

—Bues, entonces yo me hubiera muerto hace tiempo, de hambre sobre todo, porque no comería nada más que hierbitas. ¿Criar un animal para luego comérmelo? Ni de coña. Sería incapaz de eso.

—Por eso hay un agricultor y un ganadero, y un carnicero y un pescadero.

—Y en dos oficios más y tres establecimientos, ya volvimos a la granja criadera.

—¿Será posible que el humano no tiene medida y termina emponzoñando todo? Me estoy acordando de la película Capitán Fantastic, te confieso que dentro de mí siempre ha fantaseado con la forma de vida de esa película —dijo Pedro.

—¿Esa es la de un padre que cría a los hijos en medio de un bosque y alejados de la civilización?

—Esa.

—Pues no la he visto.

—Ya tenemos plan para la tarde.

Terminamos de comer y recoger y yo volví a mis artículos sobre el Adviento y todo lo que hay alrededor de esto y Pedro se durmió su siesta.

Luego vimos la película y tengo unas cuantas ideas en la cabeza que todavía no sé ordenar bien. A ver si la libreta me ayuda.

Definitivamente entiendo el punto de vista de Pedro, me parece que forma parte de su naturaleza, como la de muchos hombres. El sentirse proveedor y capaz de alimentarse y sobrevivir en cualquier situación. Estar en contacto con la tierra y con el territorio que te rodea. Ahora se podría hacer de forma más civilizada, si es que aquí cabe este adjetivo. Creo que lo entiendo, entiendo esa necesidad en algunas personas. Pero al mismo tiempo me queda tan lejano... Y eso que este año he descubierto lo bien que me ha sentado alimentarme con lo que yo misma me iba preparando. Cuando tonteeé con hacer pan, aquellas primeras tostadas me parecieron que me alimentaban mejor que cualquier pan comprado. Y eso que muchas de ellas estaban muy lejos de poder decirles siquiera pan.

Y no puedo evitar ir al inicio de este año. Ese momento en el que prácticamente volví a dejar de comer. Y me voy a ese momento porque es el más cercano, porque episodios como ese en los último diez años, han sido unos cuantos.

Creo que no aprendía de comida ni de cocinar porque realmente quería eliminar el tema de mi panorama. La cuestión es: ¿por qué? ¿por qué rechazaba frontalmente una necesidad básica primaria?

En terapia me explicaron que problemas con mamá o con papá, necesidad de llamar la atención, que otra necesidad de autocastigarme... Todas estas explicaciones las anoté y las guardé, pero sin sentir que ninguna de ellas me representaba realmente, ni daba justificación real y clara de lo que yo sentía.

Y por eso las dejaba estar, de alguna forma llegaba al punto de que, si no tenía sentido para mí, ni lo terminaba de comprender, no podía avanzar —me sigue pasando,

si no lo entiendo, me atasco— y en esos momentos, lo único importante era avanzar y volver a alimentarme, porque si no lo que había era el *game over*.

El proceso siempre era el mismo, con alguna variante, pero igual en líneas generales. Sucedió algo (podía ser mínimo) que no se ajustara a lo que yo esperaba, un golpe a cualquier expectativa. Esa expectativa, que podía ser sobre cualquier asunto, casi siempre tenía la misma raíz: conseguir algo y situarme como única responsable del tema. Cuando estaba estudiando, todo estaba relacionado con el expediente académico. Después fue con los chicos. La mejor nota, los mejores resultados; o que el guapo de turno se fijara en mí y me eligiera.

Y ese era el centro, yo quería estar donde apuntan los focos. Los resultados no eran malos. Siempre estaba en el podio, aunque casi nunca en el primer puesto. Con los chicos fue otra cosa. Siempre sentí que no me elegían. Y luego que donde yo ponía el ojo, no era recíproco.

Al final, no sé con qué suerte de relación de ideas y conclusiones, mi cabeza me arrojaba el veredicto final: no eres suficiente. Y no voy a cantar victoria de que esto haya pasado ya, porque todavía muchos días me descubro pensando en que en cualquier momento van a venir a evaluar mi trabajo y van a darse cuenta de que soy una impostora. Y en este caso, después de este año, no sé realmente cómo voy a reaccionar, ¿volvería a dejar de comer? No lo tengo tan claro, no las tengo todas conmigo.

Cada una de las veces que he dejado de comer conscientemente, en el fondo lo que había era una especie de castigo. No merecía comer porque no había conseguido cualquier cosa que me hubiera propuesto. De esto me estoy dando cuenta ahora.

Y claro, cuando no comía, mi cerebro estaba cada vez en peor estado y las cosas que me proponía, eran cada vez más inviables. Lo de la profecía autocumplida. Tengo la sensación de que cuando estaba en ese estado, todo lo que venía a mi mente era para validar lo que mi cerebro quería que creyera. Lo que no termino de entender es por qué quería que creyera eso, por qué había esa necesidad interior de perfeccionamiento y de castigo. Todavía a esa información no he tenido acceso, no soy capaz de terminarlo de entender.

Solo hace un año, o más bien, aún no lo hace, y no puedo quitar a Pedro de la ecuación de lo que he mejorado en este tiempo. Es como si la nube gris que tenía siempre encima y que no me dejaba pensar ni ver con claridad la vida, se hubiera esfumado o al menos se ha quitado de encima de mí. Ahora siento que veo con claridad.

Me pregunto qué pasaría ahora si me volviera a encontrar en cualquiera de las circunstancias que me llevaron a atravesar cualquiera de aquellos momentos de oscuridad. Tengo curiosidad, pero sinceramente, espero que todo eso me quede muy lejos, al menos tan lejos como para poder superar cualquiera de esos momentos sin infringirme tanto castigo.

¿Tendré que vivir toda la vida pensando que en cualquier momento puedo volver a tratarme como lo hacía entonces?

O puedo confiar plenamente en mí, y comprometerme a que *no matter what*, ahí no me voy a llevar de nuevo, y que como mínimo, me voy a tratar un poco bien.

Claro que para eso, lo que tengo que tener es un plan de acción. Saber qué he de hacer según sea lo que me pase y según sea el tamaño de mi mazmorra.

De esto iba todo lo que he aprendido este año ¿no? El Manual de Supervivencia es justamente esto. Sobrevivir a la mazmorra y con un poco más que le ponga, hacer de los días una *master piece*.