

UNA



FERNANDO NAVARRO
ORIENTADOR

Berehynia / ANA G. PULIDO. ANAGPULIDOART

«Otras dos reuniones de trabajo en las que habrá que disimular y estar a la altura por culpa de esta maldita noche de insomnio y el insufrible día de migraña que me espera. Tendré que recurrir otra vez a mi amigo Paraceta porque no quiero pedir los tres días de baja, no digan que me escaqueo por floja. Creo que sigue donde siempre, junto a Ibu y Orfi. Habrá que poner un mensaje a Dori para que se encargue de los niños. A la vuelta echaré mano de las reservas estratégicas del congelador y rogaré a Dios para que el Gordi pueda, y quiera, quedarse con ellos esta tarde. No puedo faltar a la reunión de las cinco y no quiero abusar de mi madre porque ella también está tocada. Y luego está el marrón de las siete, que ese sí tiene bemoles».

Julia Luque permanece en su dormitorio, a oscuras y con una compresa de silicona helada en la frente. Intenta sobrevivir, en silencio, a la migraña que la ha despertado a las cinco y media, con un martilleo continuo en las sienas. Estos ataques se repiten con machacona cadencia coincidiendo con los días laborables, aunque últimamente también invaden los fines de semana. Ha empezado hace ya tres años en un nuevo trabajo y no acaba de adaptarse a sus ritmos y exigencias.

«La verdad es que yo nunca había tenido estos problemas, hasta que empecé en este curro. Todos me decían que era normal por el estrés de los primeros meses y que tenía que relajarme, qué fácil es decir eso desde fuera ¿verdad? En casa, el Gordi tenía mucha paciencia y cargaba con lo de los niños, las compras, la cocina y casi todo, en esos días que me atacaba esta cefalea asesina. Pero no lo hacía calladito, no, siempre con la murga de que pidiera la baja, como si fuera tan fácil, estando sola en el curro como estoy. Ahora ya veo que se va hartando de todo esto y es normal, pero lo peor es que cada vez está más distante y menos cariñoso. Y la verdad es que tampoco es tan normal, porque también yo le he aguantado sus malas rachas en el negocio



TAN

y las noches que venía insoportable y me echaba la culpa de sus problemas».

Cuando Julia oye la puerta de entrada adivina a Dori, la asistenta, que levantará, aseará, dará el desayuno a los niños y luego los llevará al colegio. Con esto ganará un tiempo precioso para recuperarse y llegar puntual a su trabajo. Hasta podrá estar atenta y productiva en las dos reuniones del día, que espera como si fueran dos citas con el ginecólogo. Pero antes deberá despejarse y recomponer su aspecto con una rápida sesión de maquillaje de emergencia. Volverá a recurrir a su colega Paraceta y echará en el bolso un refuerzo de los otros dos por si el primero no es capaz de ponerla en órbita por sí solo.

«En el curro los compis me decían que todos habían pasado por lo mismo los primeros tiempos, pero yo es que llevo ya tres años y la cosa no mejora. Algunas, la verdad, me lo decían con aires de superioridad y con ganas de quitarse de en medio a una rival, y algunos con un tufillo paternalista que no me gustaba nada. Yo procuro no bajar la guardia y estar a la altura. No puedo aflojar ahora que he pasado lo peor para llegar donde estoy. Al principio era solo inquietud, me movía mucho en la cama y me levantaba a menudo con el runrún del trabajo en la cabeza. El año pasado, cuando aparecieron estas migrañas, decidimos dormir separados, porque tampoco el Gordi podía descansar. Recuerdo las discusiones porque decía que me veía ausente y siempre cabreada, y pagaba los platos rotos con él y los niños. Para estar presente mientras veía la tele y se dormía, mejor la ausencia ¿no? Y con él puede ser, pero con los niños ni hablar, que eso me dolió mucho. Además, cuando tuvo sus propios problemas hizo lo mismo conmigo, ni más ni menos».

Julia es una mujer de treinta y pocos años que está envejeciendo a razón de dos por cada uno natural que cumple, desde que empezó a preparar su acceso al nuevo trabajo, nada más acabar la carrera. Ha perdido frescura, tanto

JORNADA

en la cara como en el carácter. Se agobia por el volumen de trabajo que se le exige, pero hace lo imposible por sacarlo adelante. Sabe que muchas de las tareas son irracionales por repetitivas e innecesarias. Responden a absurdos requisitos burocráticos de alguien sentado en una mesa y ajeno a sus problemas reales. Pero aun así intenta cumplir de forma obsesiva con todas ellas. Lo hace porque no se cree capaz de distinguir lo urgente de lo importante, como hace la mayoría de sus compañeros. Esto la está amargando y sabe que corre el riesgo de perder parte de la salud física y emocional que aún le queda. Tampoco es capaz de decir no, como otros, ha de llegar a todo. Así que no para de correr, con la sensación de que vuelve siempre a empezar la misma tarea, como Sísifo, aquel rey mitológico de la piedra y la montaña.

«Aún recuerdo la pelotera de hace dos meses, que empezó chispeando y acabó en una tormenta con rayos y truenos: que si esto no puede seguir así; que si crees que vas a heredar la empresa; que no atiendes a los niños, ni a mí; que si no hablas más que del trabajo; que si hay que hacer algo y tú sabes qué es y que si tú no haces nada, lo haré yo, como amenaza final. Un chorro en toda regla. Era cierto que yo estaba como absorbida por mi curro, como él con su negocio, por otra parte. Además, entre la separación de las camas y la crianza, nuestra frecuencia copulatoria había bajado dramáticamente. A lo mejor esa era la causa del ultimátum, aunque yo también andaba a dos velas y no montaba

NORMAL

ese cristo. Traté de razonarle, aunque ya con escasa convicción, que la gente como yo era la menos adecuada para recurrir a lo que me pedía y que en todo caso, lo debíamos hacer juntos. Segundo chorreo: que yo solo ponía pegas; que no estaba por la labor de salvar el barco que se hundía (mira, qué poético); que era muy soberbia y no aceptaba ayuda de nadie y, sobre todo, que él no pensaba acompañarme, por lo menos el primer día, porque el problema era solo mío. Me agarré a esta coletilla nueva y acepté ir a la primera cita con el psicólogo yo sola. Y aún soltó alguna perla: que si a ver a quién eliges; que no sea tu coleguita; que luego yo me voy a dar cuenta y otras zarandajas por el estilo».

Julia sabe la teoría de todo lo que le pasa, pero es incapaz de aplicárselo a sí misma. Ha leído mucho sobre el estrés laboral, las dificultades de un afrontamiento sano de los problemas, las relaciones jerárquicas en la empresa, el mindfulness, la comunicación asertiva, cómo decir no, etc... Y además lo ha recomendado para casos similares al suyo, pero se siente como una marioneta que manejan muchas manos. Su jefe directo, el jefe de su jefe y el jefe supremo; los jefecillos y sus clanes de acólitos; las familias de sus clientes y los propios clientes, a veces; sus colegas, si se deja; su Gordi, sí, él casi el que más y hasta su madre, que le calienta la cabeza en cuanto se descuida. Solo sus hijos son fuente de satisfacciones y no la presionan, pero, claro, piensa, si con cuatro y siete años también la hicieran sufrir ya sería para tirar por la calle de en medio. Sobre todo, se siente sola. En su empresa está al frente de un departamento cuyos miembros son los primeros en cuestionarla, a veces. También tiene que bregar con todas esas manos visibles u ocultas que intentan manipularla en las luchas de poder de la empresa. Y además todos le piden cosas para anteayer, que nadie salvo ella

puede hacer. Siente que no puede más, pero hay que aguantar el tipo y con buena cara, si es posible. Hay que volver a subir la piedra, aun sabiendo que volverá a rodar de nuevo cuesta abajo y tendrá que empezar de cero, como Sísifo.

«Ha llegado el día. Son las siete y aquí estoy, en la sala de espera del psicólogo elegido. Lo he hecho por internet, no me apetece que mis compis del curro sepan que tengo que recurrir a uno, bonitas son ellos... y ellas. El único filtro que he puesto es que sea hombre, para que el Gordi no crea que busco una coleguita, como él dice. Llevo veinte horas en vela, que he aguantado gracias al Paraceta y al Ibu. Para darme valor me he arrimado en el portal un buen trago de ron que llevo en una petaquita muy mona para estos casos. Si ahora me hicieran un control antidoping pasaría la noche en el calabozo o en las urgencias del hospital, ambas opciones preferibles a la sesión que me veo venir. Por fin, tras quince minutos de espera, el psicólogo, desde la puerta del despacho, me invita a pasar y veo que me mira fijamente los pies. Cuando voy a entrar se adelanta bruscamente y me para. "¿Podría pasar con el pie izquierdo, señorita? Debe saber que hacerlo con el derecho predispone las fuerzas telúricas y astrales en nuestra contra y no queremos eso ¿verdad?" Tanto sus ojos desorbitados, como lo absurdo del mensaje y ese colegueo final fuera de lugar, me hacen temer que, de haberme puesto en contra a las fuerzas esas, ahora podría yacer descuartizada sobre la moqueta. Pasado este trance inicial, me invita a tumbarme en un amplio diván, aunque en ningún momento se anuncia como psicoanalista. D. Arcadio Solís, en el umbral de la ancianidad, me escruta repantigado en su sillón. El título de licenciado en Psicología, del siglo pasado, y tres rancios diplomas colgados a sus espaldas, orlan su venerable calva. Al fin, me interpela, condescendiente:



Anciano / ANA G. PULIDO. ANAGRULIDOART

“cuénteme, señorita, qué la trae aquí”. Y cuando empiezo a hablar, otra vez me corta. “Pero, un momento, no me diga nada de su vida familiar, ni de su historia personal ni de su trabajo, así no estaré contaminado por la realidad y podré trascender a su interior, como queremos los dos ¿verdad?” Si no fuera por la carga química y ética que llevo encima, ya me habría largado de allí, pero la verdad es que el diván es muy cómodo y acoge mis huesos con la profesionalidad que echo a faltar en D. Arcadio. Si este se callara durante dos o tres minutos, yo caería en un plácido sueño. Dada la inquietante personalidad del sujeto, decido mantenerme despierta a toda costa, en defensa propia. Aun así, no encuentro qué le puedo decir que no infrinja los límites que me impone».

Julia recordaría con el tiempo aquella situación casi con ternura por lo surrealista de la escena y por la figura peripatética de D. Arcadio, más propios de una ópera bufa que de un gabinete profesional. Pasa del estupor de los primeros momentos, a invertir los papeles y afanarse en tratar de diagnosticar al diagnosticador. Por lo pronto, minimiza sus propios problemas, que confía en que sean pasajeros, ante los del psicólogo, que intuye como una patología crónica. Movida por su prurito profesional y su espíritu solidario, está pensando en cómo ayudar al que debería ayudarla a ella. D. Arcadio, ante su silencio, toma la iniciativa y comienza a preguntarle sobre diversas cuestiones. Algunas son pertinentes y otras aleatorias, como esas preguntas de control que aparecen en algunos cuestionarios como escala de sinceridad. Julia responde lo primero que se le viene a la cabeza, entre incrédula y molesta por este truco barato. Tras unos diez minutos de exploración, D. Arcadio entra en una especie de trance más propio de un chamán amazónico que de un sesudo licenciado, como reza el título que está a sus espaldas.

«¡Qué mala suerte!, este está peor que yo. Pero no puedo irme sin más, se notaría mucho que lo menosprecio y se agravarían los síntomas de lo que sea que tenga. Tengo que aguantar el tipo aquí también, no hay otra. “Disculpe usted, señorita, es la hora de hablar con mi nieto porque tiene problemas de identidad y lo estoy tratando. No queremos que se descarríe del todo ¿verdad? Vuelvo en un santiamén”. Hacía años que no escuchaba esta palabra, tal vez en boca de mi madre. ¡Qué bien hablaba mi madre! Este D. Arcadio me recuerda a ella en sus últimos tiempos. Definitivamente tengo que indagar más sobre él para ayudarlo. Voy a hacer prácticamente lo mismo que en mi curro solo que allí cobro por ello y aquí voy a pagar, tiene bemoles la cosa. El caso es que me parece que ha desaparecido la cefalea asesina, algo bueno debe tener este nuevo papel de redentora altruista que me he adjudicado yo solita».

D. Arcadio regresa al cabo de veinte minutos, preocupado. “Disculpe, señorita, pero es que no hay forma de encarrilar a este chico. Ya sabe usted que en casa del herrero... ¿Tiene usted hijos? ¿Tiene usted padres? No se los deje a ellos, que no somos capaces de meterlos en vereda, ya no los entendemos”. Julia disecciona lo que dice su “paciente” para encontrar pistas que le permitan un primer diagnóstico. Sin esperar respuesta, el psicólogo continúa, más animado. “Pero no le he dicho lo mejor, señorita, ya sé qué le pasa. Padece usted de sisifemia”, exclama triunfante, como si hubiera descubierto la fuente de la eterna juventud. Eso sí que la deja tocada, sisi... ¿qué?, no lo había oído antes. “Ya, que tengo complejo de Sisí Emperatriz, ¿no?” dice sin asomo de sarcasmo para no herir susceptibilidades. “No, señorita, claro que no, la sisifemia es un trastorno de salud derivado del agotamiento psíquico y físico de un empleado que se ve obligado a responder



Contemplación y éxtasis / MELA VILLALTA

a unos objetivos inalcanzables, bien porque se los ponen desde la dirección de su empresa, bien porque se los pone a sí mismo. Tiene una excesiva carga de trabajo que se empeña y esfuerza en cumplir, pero que nunca llega a completar a pesar de estar haciendo lo máximo posible”, responde de corrido, con una infantil sonrisa de satisfacción. A Julia se le pone un nudo en la garganta. Sospecha que D. Arcadio no tiene ni idea de lo que ha dicho, pero sigue indagando. “Estoy impresionada doctor y mucho más tranquila. Ahora que sé qué me pasa, me gustaría saber qué puedo hacer para superarlo”. El anciano se para a reflexionar como sopesando si darle o no tan preciada información. “Para eso, señorita, le recomiendo que consulte usted la wikipedia o PsicoActiva u otra página similar. Es lo que yo he hecho mientras le hacía creer que estaba con mi nieto. No hay nieto, ni mujer, ni hijos. Estoy solo, me han abandonado hasta los recuerdos y me queda la memoria justa para soltar como un papagayo lo que acabo de leer. En su caso me ha sido más fácil porque yo he sufrido lo mismo en mi vida profesional, en otra era. Mantengo la ilusión de esta consulta y este juego inocente para conocer personas y tratar de ayudarlas, aunque sea de esta forma tramposa. Pero no paso de ahí. La consulta ha terminado y no me debe nada, soy yo el que le debo una disculpa y un último consejo, que viene de mi experiencia: no es bueno sufrir por las cosas banales porque nos impedirá disfrutar de las que de verdad importan, y no queremos eso ¿verdad?”.

Le doy la mano y una sonrisa a D. Arcadio y abandono la sala en silencio. Un tropel de emociones me invade, ya en el ascensor. Al llegar a la calle, las lágrimas corren por mis mejillas, pero no estoy triste ni abatida. He visto un hombre que debió ser sabio y ahora está inerme, enfermo y sobre todo solo. Por fin he encontrado alguien a quien ayudar de

verdad y tal vez la forma de ayudarme a mí misma. Mañana, en el instituto, todo será distinto. Ya tengo dos tareas, indagar en PsicoActiva y buscarme otra dolencia para volver a la consulta de D. Arcadio.

Para saber más sobre la sisifemia:

youtube.com/watch?v=KwG14D6qD9k

prevencionar.com/2023/02/21/la-sisifemia-una-pandemia-de-sistemas-de-produccion-y-organizaciones-con-sobrecarga-mental-desmedida/

elpais.com/sociedad/2023-08-23/el-nuevo-trastorno-laboral-se-llama-sisifemia-ambicion-obsesiva-estres-cronico-y-cansancio-patologico.html