

Es imposible determinar en qué momento exacto uno deja de ser feliz. Mientras lo que soporta tu vida sigue en pie, bastante tienes con mantener el equilibrio y cumplir con las obligaciones —reales o imaginarias— que vas adquiriendo.

Tal vez eras feliz sin saberlo, igual que las formas de vida más humildes del planeta. Te bastaba con ver nacer y declinar el sol, ir sumando horas, días y años como si el final no existiera.

Pero llega el día que te levantas con la sensación de que todo ha cambiado y no sabes por qué.

La vida sigue misteriosos guiones. A veces, parece que no esté sucediendo nada, cuando de hecho están sucediendo tantas cosas que ya nada volverá a ser lo mismo.

El ataque de ansiedad me ha tomado totalmente por sorpresa, mientras miraba por la ventana el cielo encapotado sobre el patio de vecinos.

Siguiendo el ritual matutino desde mi separación, tras pasar por el baño he preparado el té verde y saludaba el día repasando las tareas que tengo por delante:

—Responder medio centenar de e-mails atrasados.

—Llamar a mi editor para decirle que el reportaje no estará a punto esta semana.

—Enviar de una puñetera vez las facturas, si

quiero cobrar a fin de mes.

Tras estos preliminares, que pueden consumir la mitad de la jornada, llega mi trabajo como periodista de psicología y espiritualidad. Sin embargo, este martes de octubre no he llegado a programar ninguna tarea.

De repente, mientras observaba un grupo de pájaros que desaparecían tras una nube, he sentido un vacío vertiginoso.

El mundo ha aparecido ante mis ojos totalmente sin sentido. ¿Es el mundo, que siempre ha sido así y yo no me había dado cuenta? ¿O soy yo, que estoy vacío y ya no sé capturar la felicidad del mundo?

3

En mi primera visita, la terapeuta me observa con una mezcla de curiosidad y desconfianza. Tal vez sabe que escribo en revistas sobre los temas que ella trata día a día, en el campo de batalla de la consulta. O porque no está acostumbrada a recibir hombres de mi edad como pacientes.

Las estadísticas demuestran que las mujeres están mucho más atentas a la salud de su cuerpo y de su mente. La inmensa mayoría de hombres en crisis se refugian en el trabajo, en el bar o se anestesian con sus amantes o con el fútbol.

Un hombre de 47 años que llega a una consulta psicológica puede ser perfectamente un zumbado.

La jefa de redacción de una revista me recomendó a Elisenda, pero no me advirtió que era tan joven. Sentado frente a ella, sus

ojos negros y profundos me estudian con la expresión enigmática de una efigie. No sé qué piensa de mí y eso me incomoda.

—Tuve crisis de angustia de muy joven —explico—, cuando sufría fobias e hipocondría, pero lo superé con una terapia conductista. Me acostumbré a convivir con la ansiedad hasta aceptarla como parte de mi carácter. Desde entonces, nunca más había sido un problema.

—Hasta ayer... —completa ella.

—Sí, por eso estoy aquí. Pero lo que sentí al mirar por la ventana de mi cocina era muy diferente de la angustia que me impedía, de adolescente, viajar en metro o estar en un aula llena de gente. No tiene que ver con ninguna fobia ni siento que limite de forma concreta mi vida. Al menos por ahora.

Elisenda sigue mi relato con atención. Me doy cuenta de que apenas hace preguntas. Simplemente pone la oreja. Yo estoy acostumbrado a escuchar a todo el mundo, pero raramente hablo de mí, así que me siento extraño y violento siendo el protagonista de esta hora, aunque pague justamente para eso.

—La ansiedad que empecé a sentir ayer es de baja intensidad, pero constante —prosigo—. Duró todo el día y ha estado conmigo toda la noche, incluso tomando un ansiolítico. Hoy me he levantado igual y ahora mismo la siento latir bajo mis pies, como un río subterráneo.

—Y eso te preocupa.

—Por supuesto que me preocupa. Era un problema que creía superado.

—Sientes, entonces, que has hecho un retroceso.

—Sí, aunque ya te digo que esta ansiedad es diferente a la que padecí hace 25 años. Es como si un desorden oculto se hubiera apoderado de mi vida. No sé decirte lo que me pasa, pero sé que las cosas no están bien.

—Eso es muy bueno —Elisenda sonríe por primera vez desde que he entrado.

—¿Qué tiene eso de bueno? —pregunto ofendido.

—Cuando se produce un cambio importante en nuestra vida, a menudo vivimos un retroceso, igual que los niños cuando nace un hermano.

—No soy consciente de que haya cambiado nada especial en mi vida... He vivido más o menos igual desde que me separé, hace un par de años.

—Pero hay un río subterráneo —apunta ella—, has hablado de un desorden oculto. Por eso ha reaparecido la ansiedad. Te avisa de que te encuentras en un proceso de búsqueda. Cuando eso sucede, retrocedemos, pero es para dar luego un gran salto hacia delante cuando resolvemos la cuestión que nos inquieta.

Respiro profundamente antes de decir:

—Mi problema es que no sé cuál es la cuestión. No sé qué me pasa ni por qué me siento así. ¿Por dónde empezar?

La esfinge no contesta.