

Túnel  
de Alonso Holguín F.J.



*Clave: si lees despacio, entiendes rápido y oyes con tranquilidad tu sonido interior, podrás llegar a la verdadera esencia de la vida... tú mismo.*

Uno de los momentos más tristes del animal humano es la depresión. Ese concepto con significado abstracto, se materializa en la imposibilidad de una persona para afrontar una situación, hecho o acción individual.

Hay ocasiones que el individuo ve cómo se acerca a su propio abismo, dado que no es la primera ocasión en hallarse en los comienzos de ese bache tan temido. La ayuda externa puede ser fundamental. Hay especialistas que abogan por el consumo de productos químicos, otros se decantan hacia métodos naturales.

### Al borde el abismo

El desarrollo vital de una persona es una sucesión de relaciones con otros individuos, animales, naturaleza y, evidentemente, con él mismo. La sociedad humana lleva dos mil quince años de la era cristiana, mil quinientos de la era musulmana, y un total de miles de años viviendo en el planeta Tierra. Los últimos miles estamos dejando constancia del discurrir diario a nuestros descendientes. Si bien se ha estudiado mucho al resto de animales y naturaleza, el interior de la persona, en referencia al espacio intangible del pensamiento humano, también ha tenido kilómetros y cientos de teorías, apoyados incluso en experimentos.

El resultado varía en función de la interpretación y de la época de elaboración. Tienen en común que el propio individuo es consciente de la llegada, cuando visualiza cómo perpetra la sensación de impotencia de mantener el equilibrio, antes de ver cómo bajo sus pies no hay suelo.

El borde del precipicio es el último paso donde aún hay firmeza. Tras ese lugar en el camino, después del discurrir en materia sólida, nuestro cuerpo es impulsado a un lugar vacío de materia tangible, rodeado de aire y donde la luz comienza a ausentarse de nuestra mente hasta desaparecer finalmente.

La primera vez que caes por el desfiladero de la depresión es un sentimiento de fracaso interior, que cuesta comprender e identificar. Algunos hemos oído voces al descender vertiginosamente...

-¡Hola joven!

Esa voz provenía de la imaginación perturbaba por el dolor, al menos en mi caso, ya que era... ¡un Dragón!

Cierto es que tardé en identificar al animalito, tanto tiempo pasó que, hasta la undécima vez, no devolví educado su atención:

-¡Hola! ¿Dragón?

Durante los últimos cuarenta y pico años de vida, había tenido momentos alegres, dulces, tristes y felices. Un suceso traumático determinó mi posterior existencia. España cambió; la sociedad española también; compañeros junto con los que intentaba llevar a cabo la labor de Guardia Civil y Ejército, variaron su forma de “ver” la vida... y yo también. Los recuerdos de poco menos de dos horas, cientos de imágenes, sonidos, olores y sabores aún hoy continúan acompañándome cada jornada, sea diurna o nocturna. Los acontecimientos posteriores, aquéllos que deberían de descubrir la verdad de lo ocurrido, nos abocaron a muchos a un tremendo desasosiego. Esta vez la caída fue tremenda. El vuelo en picado por el desfiladero existencial provocó grandes cambios en la forma de vivir, de interactuar con las personas de mi alrededor y todo un reto para entablar nuevas relaciones sociales.

Necesité de ayuda externa con frecuencia semanal. Debía de hacer un doctorado, máster incluido, para entenderme a mí y a los pensamientos que iban de un lado a otro de mi cuerpo.

-Pese a lo que creas, la solución no la tiene un psicólogo o psiquiatra; ni los productos químicos suministrados como farmacología, prescritos por un licenciado en medicina. La mejor cura procede del interior de cada individuo...

Ésta gran afirmación, que nunca olvidaré, fue dicha por Don Rafael de la Rúa, Licenciado en Psicología, Guardia Civil y una de los mejores criaturas de la especie humana. Además, Don Santiago García Estebaranz, con los mismos *atributos* naturales, intelectuales y de empleo, tuvo a bien indicarme la posibilidad de “escribir lo que pienses”, a modo de terapia de auto ayuda. Llevo ya dos novelas de más de quinientas páginas publicadas y continúo cada día disfrutando al redactar historias, reales o inventadas, llenas de mis propios pensamientos.

Durante la caída ves pasar a aquellos individuos que te rodean, o simplemente conviven junto a ti en

los diferentes avatares sociales. Familia, amigos, compañeros o coincidentes en el Servicio. Su mirada, si llegas a observarla, ha cambiado. Algunos añaden un fruncido en el gesto de las cejas, arrugas en la frente, incluso alguna forma menos acompasada de respirar. Una de las fórmulas escogidas para interesarse por tu salud es impersonalizar al individuo:

-¿Cómo va la “cosa”? -el humano pasa a ser “cosa”, como algo indeterminado, asexuado y asquerosamente inanimado... ¡Joder, si hace una semana nos apretábamos dos cañas de cerveza sin parpadear!

Recibes el sentimiento de un enfermo de lepra de los primeros años de la era cristiana. Te has convertido en un pirao, loco, inestable, zombi o pastillero legalizado. Podía ser peor... mira tú a los políticos que les pillan robando pasta... ¡ah no, a esos no les ponen tan mala cara!

La duración de la caída varía dependiendo del individuo. A falta de estudios psicológicos, que no me dio tiempo de hacer, amén de otros de realizar, en parte porque me atraían otras materias intelectuales más *animadas*, creo que la persona frena su caída cuando toma la certeza de estar inmerso en una depresión, dentro el pozo de un problema donde él mismo tiene un papel protagonista. Ése es el punto de partida, zona cero o como llamen los estudios de Psicología, si así fuere.

El humano, coincidiendo con el problema que tiene, comienza a analizar el origen de la caída, vuelo y aterrizaje en el pozo oscuro y lúgubre de esa palabra, que tan pervertida escuchó en su vida, llamada depresión. Un sustantivo escrito en forma aguda, con su acento en la última sílaba, tan alejado de una persona que no temía caer en su tela de araña. Durante el trayecto por el desfiladero comienza a ver datos, hechos y, cómo no, otras personas que serán de ayuda más adelante. Las primeras veces que recorres ese tramo no tienes consciencia real de la utilidad de ellos. Muchos adoptamos la postura -equivocada sin lugar a duda- de comenzar a culpar de nuestro “vuelo” en picado a todos y todo: acciones u omisiones, especialmente ajenas, que nos han conducido a dicha caída.

## Aterrizaje

La pista de la mente humana es la superficie más dura conocida. Es independiente a la “altura” que se tome como referencia, ya que un pequeño escalón o reborde de la vida puede ocasionar un

tropiezo tremendo. Cuando toma consciencia de la posición horizontal en su propia mente, quizá sigan cayendo cascotes o restos del andamio derrumbado sobre sí mismo. La experiencia dice que es momento de ir guardando dichos elementos. Es un error demostrado tratar de eliminar los recuerdos, ya que tarde o temprano aparecerán en la vida del individuo. Esos propios elementos cimentarán el resurgir personal. Al principio parece un oscuro y profundo pozo. Sin embargo no es así, ya que se trata de un profundo túnel, al menos...

-¡Hola chaval!

Esa voz llegó a mi cabeza la tercera o cuarta vez que caía. Miré a un lado y otro de la habitación donde me encontraba, con la desesperación de no ver nada.

-No, no enciendas la luz: tu esposa tiene que madrugar.

-¡Ay Dios! -pensé- ¡Se me ha ido la cabeza del todo!

-¡Jajajajajajaja! Siempre me pasa lo mismo con vosotros...

Definitivamente la voz era más real de lo que parecía.

-¿Eres el que antes volaba? -pregunté con gran dosis de temor, sorpresa y, porque además, acojona.

-Sí, tienes buen memoria, aunque algo lenta, si me permites.

-¿Eres... un...? -seguía temiendo la respuesta.

-Un Dragón, se dice Dragón. ¿Doy miedo?

-No sé, no sé... un poco sí, ... estoy es muy raro -acerté a responder balbuceando las palabras de mi imaginación, al tiempo que sentía cómo mis ojos recorrían la habitación entera buscando al bicho alado con el que estaba conversando.

-Nada has de temer. Considero mi alimentación más sana que consumir carne de tu especie.

El viento que acompañaba a sus palabras procedía del lado izquierdo, ya que sentía un cosquilleo en mi oreja. Fui girando lentamente mi cabeza hasta que las maltrechas cervicales indicaron un punto máximo de elongación. Había de comenzar a voltear el cuerpo hacia ese mismo lado.

Allí estaba, sobre el radio reloj de la mesilla. El bicho tenía ojos relucientes, que brillaban en la oscuridad. La escasa luz que penetraba por debajo de la puerta permitía ver a duras penas una

silueta pequeña, no más alta que la lámpara de la mesilla y con una especie de espina dentada por la espalda y que finalizaba en una cola, que estaba acariciando con dos garras. Se sostenía sobre dos patas traseras, sin mover mucho el cuerpo.

-Felicidades -dijo- ¡por fin te atreves a mirarme!

-Esto es muy raro... -volví a murmurar entre mis labios.

-¿Quieres que te chamusque algo para que creas en mí?

-Hombre no... si pudiera elegir que quemaras a otro... tengo algunos candidatos -respondí con una sonrisa.

-Recuerda tu infancia franciscana: “no desees a los demás...

... aquello que no quieres para ti” ¡Qué jodío! ¿Cuánto llevas conmigo?

-Depende de cómo midas el tiempo...

A fe que era un cachondo el *bicharraco*. Parecía que estuviera junto a mí desde muchos años atrás. El colegio de mi infancia pertenecía a la Orden de San Francisco de Asís. Ellos impregnaron unos valores fundamentales en mi vida, que todavía conservo y trato de inculcar a todos los que me rodean.

-Otra mala noche has tenido...

-Pues sí, ya ves. Es un continuo ir y venir de calamidades que no dejan mis pensamientos. Creo que he tocado fondo... o no.

-Asegurar que oyes, ves y atiendes a mis palabras, es bueno. Un paso bien dado -el Dragón se balanceaba sobre sus patas, al tiempo que levantaba el dedo pulgar de su garra derecha en señal de aprobación.

-Estoy jodido, muy jodido... ¿puedes ver en el interior de mi cabeza?

Necesitaba saber las habilidades del pequeño animal alado, ya que parecía más mitológico que real y, sin embargo, allí estaba hablando con él.

-Por partes: me dedico a más cuestiones mentales que físicas en sí mismas. ¿Cuál te interesa más?

-La psicológica, sin duda. El físico sería cuestión quirúrgica y hago como con los gastos de agua... ¿a vos os molesta el agua?

-Sabes que no... en parte.

Hace unos años me aconsejaron nadar para mejorar la fortaleza de los músculos de la espalda,

elasticidad de la sujeción de las vértebras, a fin de evitar la consolidación ósea de algunos cartílagos. Recordaba como en ocasiones, creía haber oído alguna voz.

-¡Carajo! ¡Eras tú! -acerté a musitar.

El Dragón relucía su blanca dentadura encima de la mesilla de noche.

-Date la vuelta, acaricia el pelo de tu esposa y duerme un rato. Creo que ya has tenido bastante *conocimiento* por hoy.

Hice lo que propuso, ya que soy obediente por educación y formación. Me dormí casi al instante con un esbozo de sonrisa en mis labios:

-Ya decía yo que esas voces...

Había descubierto que los sonidos provenían del exterior de mi cabeza. Después de conocernos *bien*, iba a tener más oportunidades. Mi esposa buscó la cabeza y devolvió inconscientemente la caricia. Me uní a su sueño... por fin. Mañana comenzaría a reconstruir mi propio ser, en parte gracias a este aliado alado.