

Atrapado en el túnel

Un camino terapéutico

Por fin había llegado el día tan esperado. Intenté aparentar naturalidad, pero la verdad es que estaba muy nervioso. Durante la cena permanecí más callado de lo habitual, pues no me apetecía intercambiar los comentarios insustanciales de siempre con quienes habían sido mis compañeros durante tanto tiempo. Para ellos era un día más; la sopa que sirvieron para cenar les sabría como de costumbre y la manzana del postre, igual que todas. Nada especial. En cambio, para mí todo era diferente: aquella iba a ser la última noche que pasaría con ellos porque estaba a punto de consumir mi plan para fugarme de la cárcel. Ningún interno lo sabía, excepto Nil, mi compañero de celda, un chaval muy majo con el que había trabado una buena amistad; fue el único con quien me atreví a compartir mi secreto.

Lo tenía muy bien preparado gracias a la ayuda que me prestaron desde fuera. Mi amigo Dani, que conocía palmo a palmo las entrañas del subsuelo, se las ingenió con un colega para excavar una galería desde el aparcamiento del otro lado de la carretera, siguiendo cuanto pudieron los huecos existentes de antiguas canalizaciones en desuso. ¡Unos auténticos cracs! No levantaron sospechas pues lo hicieron aprovechando las obras de urbanización del polígono, que mantuvieron aquellos terrenos patas arriba durante meses. ¿A quién iba a llamar la atención ver una pareja de obreros en medio de muchos otros trabajadores con su misma indumentaria, manejando carretillas con escombros y máquinas taladradoras? Todo debió de parecer muy normal.

Aquella noche, cuando ya nos habíamos retirado a descansar y se habían apagado las luces de las celdas llegó el momento de actuar. Sin mediar palabras, me despedí de Nil fundiéndome con él en un gran abrazo. Me deseó suerte mientras yo me disponía a levantar con cuidado la trampilla camuflada bajo la ducha. Procurando no hacer ruido, me introduje lentamente por aquel agujero que era la entrada a un pasadizo muy estrecho, pero suficiente para salvar los quinientos metros que, aproximadamente, me separaban de la libertad. Allí me

esperaría Dani con su furgoneta. Sólo llevaba lo puesto; para poder orientarme en la oscuridad tuve que agenciarme una linterna que me coloqué en la frente, y

que me hizo recordar mis excursiones nocturnas a Montserrat con un grupo de amigos.

Al verme encajonado en el túnel, supe que ya no había marcha atrás. Poco a poco -unas veces a gatas, otras reptando- conseguí avanzar los primeros metros. De repente me asaltó la idea de que no era la única vez que me arrastraba por un túnel. Porque cuando llegué a la cárcel estaba hecho polvo, había intentado suicidarme y tomaba pastillas para la depresión. Entonces también había experimentado lo que era estar atrapado en un túnel. Sin embargo, eran dos túneles muy diferentes. El túnel por donde trataba de escapar era obra mía, lo había deseado largamente, ya que me prometía la libertad; pero en el túnel de la depresión nunca hubiera querido entrar: caí dentro sin saber cómo y no era capaz de encontrar la salida. ¿Qué habría sido de mí si no hubiera conocido a Meritxell, la psicóloga de la prisión? Era una mujer encantadora; derrochó mucha paciencia conmigo para rescatarme del pozo en que me había hundido. La terapia fue un camino largo y a veces doloroso, pero mereció la pena. ¡Ojalá pudiera decir lo mismo al llegar al final del otro túnel que ahora iba recorriendo! Recordé mi primera entrevista con Meritxell, a quien aquel día no dejaba de repetirle entre sollozos: "No quiero sentirme así, no quiero sentirme así...". Ella me hizo comprender que no aceptar mis emociones, soñando en vano con sentirme de otra manera, no resolvía nada; más bien servía para alimentar mi problema. Por eso lo primero que me enseñó fue a tomar contacto con mis emociones, que, aunque siempre nos acompañan, muchas veces no las reconocemos, creyéndonos impermeables a ellas. Mi terapia se inició realmente cuando aprendí a sentirme, sin disfraces ni reproches, tal como me estaba sintiendo.

Tras superar lo más angosto del túnel, me pregunté qué emoción predominaba en mí en aquel momento. Estaba ilusionado, ciertamente, pues me animaba la esperanza de que pronto recuperaría mi libertad y sería el dueño de mi vida. Pero sobre todo lo que más sentía era miedo. No me avergüenzo de admitir que, a pesar de considerarme muy valiente, en realidad estaba muerto de

miedo. ¿Y si algo salía mal? Confiaba plenamente en Dani; sabía que no me fallaría y que estaría en el lugar acordado para recogerme, pero después, ¿qué ocurriría al día siguiente cuando descubrieran mi ausencia y comenzaran a buscarme por todos los rincones? Me aterraba imaginar cómo sería mi vida de fugitivo a partir de entonces, teniendo que esquivar el trato con la gente para que no me reconocieran por la calle, aunque ya tenía planeado un cambio de

look que me ayudaría a pasar desapercibido, al menos hasta que pudiera abandonar el país. Traté de calmarme pensando que el túnel en que me encontraba ahora podría ser -como lo había sido el de la depresión- un peaje necesario para un futuro mejor y entendí que ir avanzando por el túnel -aunque fuera muy despacio- me acercaba a la liberación.

Con el apoyo de Meritxell tuve la valentía de afrontar mi malestar dentro del túnel de la depresión, aceptando las emociones que tanto me incomodaban, y que no quería tener. Les hice sitio en mi vida, no porque me gustaran, sino porque también me pertenecían, y ahuyentarlas o negarlas no hubiera hecho más que aumentar mi sufrimiento. Para mi sorpresa, comprobé que el túnel de la depresión tenía más anchura de la que creía porque era capaz de albergar todas las emociones, sin excepción. Así fue como poco a poco fui aprendiendo que cada emoción tiene su color y que cuando yo veía todo negro era porque aún no había educado suficientemente la mirada para captar los colores de otras emociones que también estaban presentes. De ese modo empecé a ver el túnel de la depresión con otros ojos, distinguiendo sus variados matices, antes desconocidos, y eso me ayudó a atravesarlo con una actitud diferente. Nunca hubiera imaginado poder estar bien conmigo mismo mientras lo estaba pasando tan mal, encerrado en la prisión, pero la terapia con Meritxell me dio herramientas para lograrlo.

También el túnel en que ahora me encontraba fue ensanchándose al cabo de un rato al aproximarme a la zona por donde cruzaban los conductos del agua. Pronto empecé a oír el sonido de cañerías que goteaban y un pestilente olor a huevo podrido se apoderó del ambiente. Era una buena señal, porque significaba que había llegado a la red del alcantarillado, bastante más espaciosa que el primer

tramo de la excavación y situada a poca distancia de la salida al exterior. Cuando el sonido del agua se fue acallando tuve la impresión de que algo se movía a mi alrededor. Girando mi cabeza hacia los lados, la linterna enfocó docenas de ratas que correteaban por el suelo y por las paredes en todas direcciones. ¡Qué asco! Sin embargo, sabía que no podía evitarlas: retrocediendo, la aventura habría sido inútil; así que, armándome de valor y tragándome mi repugnancia, seguí adelante con decisión. Obviamente, no fueron las ratas las que me motivaron a hacerlo, sino la proximidad de la salida, que nunca podría alcanzar sin pasar junto a ellas. De nuevo vino a mi memoria otro recuerdo de mi experiencia en el túnel de la depresión, pues en el encuentro con las ratas quise ver un ejemplo

de lo que Meritxell llamaba la sombra, aquella parte de mí que yo no aceptaba y que tendía a evitar convirtiéndola en vida que me negaba a vivir. Pero no sólo yo: Meritxell me explicó que todos cargamos una sombra a nuestras espaldas y que no reconocerlo suele causarnos mucho sufrimiento, que a veces también salpica a nuestras relaciones con los demás, porque con frecuencia proyectamos en ellos nuestras zonas oscuras como si fueran suyas. Reconocer e integrar mi sombra fue liberador; incluso diría que marcó el punto de inflexión en la terapia. También me sirvió para releer con otra perspectiva algunos cuentos que conocía desde niño, en los que casi siempre aparecía un personaje despreciable, feo o deforme, pero que, pese a su aspecto maléfico o repelente, resultaba ser la clave para que la princesa consiguiera llegar al palacio o la niña perdida en el bosque encontrar el camino de vuelta a su casa; descubrí que su función se asemejaba al papel que la sombra representa en nuestra vida. Por eso cuando me vi rodeado en la cloaca por aquella legión de ratas, me parecieron ser uno de esos personajes indeseados que instintivamente querría evitar, pero que, al consentir su presencia, podrían catapultarme hacia la meta.

Y eso fue precisamente lo que ocurrió. Porque, después de las ratas, me di cuenta de que mi recorrido estaba llegando a su fin y me hallaba a muy pocos metros de la salida, justo debajo de donde me esperaba mi amigo Dani. Por un instante fantaseé cómo sería mi encuentro con él, qué le diría. ¡Tenía tanto que agradecerle! Mis pies estaban apoyados en una plataforma de hormigón de la red

del alcantarillado desde la que ascendería a la superficie por un hueco de unos cinco o seis metros de altura. Era el momento decisivo. Me tomé un respiro, pues estaba cansado y me dolía un brazo que me había golpeado contra la pared. Fue entonces cuando advertí que mi linterna frontal empezaba a perder potencia. Me asusté, porque en principio su batería debería haber aguantado todo el trayecto, pero por alguna razón se había descargado antes de lo previsto o puede que yo no fuera consciente de que llevaba dentro del túnel mucho más tiempo del que pensaba. De hecho, no sabría decir exactamente cuánto hacía que había abandonado la celda por la trampilla bajo la ducha; me parecía que había pasado una eternidad. Por suerte, ya estaba casi al final del túnel e incluso con poca luz podría trepar los últimos metros hasta tocar la tapa de la alcantarilla. Pero en cuestión de segundos mi linterna se apagó del todo, así que me quedé completamente a oscuras.

Entonces también recordé que, al terminar mi terapia, Meritxell me regaló un punto de libro con esta frase de un sabio de la India: "No temas a las tinieblas si llevas la luz dentro de ti". Durante muchos meses lo tuve clavado con una chincheta en la pared de mi celda junto a la litera, porque me pareció una frase inspiradora, que además de condensar la esencia del proceso terapéutico que había culminado, podría serme útil en alguna otra ocasión. Quizá había llegado el momento de aplicármela, ahora que tendría que agarrarme a tientas a los salientes de hierro que, a modo de peldaños, utilizaría para subir los pocos metros que me faltaban. Inicé el ascenso procurando hacerlo despacio para asegurarme de poner el pie donde debía y evitar una caída, que podría resultar fatal. El objetivo con el que tanto había soñado lo tenía casi al alcance de mi mano. Aunque me había quedado sin luz en la linterna, ya no la necesitaría cuando tras la tapa de la alcantarilla que tenía sobre mi cabeza, la mano de mi amigo Dani me devolviera al mundo de la libertad. Enseguida pude tocar con mis dedos la tapa de acero que me separaba de él. "¡Dani!"-grité, mientras golpeaba ansiosamente con los nudillos en el metal. Nadie respondió. La tapa estaba tan ajustada que parecía imposible de levantar sin ayuda del exterior. Pero entonces noté que tiraban de ella hacia arriba. "¡Ya lo tengo!" -dije para mí, al tiempo que, cegado

por una potente luz, sentí cómo me agarraban con fuerza para sacarme a la superficie. "¡Ya lo tengo!" – exclamó también el policía que sujetaba mi brazo mientras otro me enfocaba con su linterna deslumbrante.

Al notar que me zarandeaban, súbitamente desperté del sueño. Era Nil, mi compañero de celda, extrañado de que no me hubiera levantado todavía. Me dijo: "¡Venga, que es la hora! ¿No quieres que se acabe tu última noche entre rejas?". Con una sensación de profundo alivio, me puse de pie de un salto y abracé a Nil, diciéndole: "Ojalá tengas mucha suerte con el próximo compañero que te pongan en esta celda".

Después del desayuno me encontré con Meritxell, la psicóloga, que iba hacia su despacho a pasar consulta. Se alegró de verme y me felicitó pues ya sabía que estaba a punto de salir, así que aproveché para despedirme de ella y agradecerle lo mucho que le debía desde aquellos lejanos y oscuros días en que la depresión era más fuerte que yo. Le dije que anoche había soñado con nuestra terapia y ella, sonriendo, me respondió con una de sus frases favoritas: "Hay que hacer de la vida un sueño y del sueño una realidad". Entonces oí a mis espaldas: "¡Ya lo

tengo!”. Era el funcionario que venía a entregarme el documento que certificaba mi puesta en libertad.