

## ELLA

María PERALTA LAPUENTE

Estudiante de Grado en Psicología de la UNED de Catalunya  
Segundo Premio del XI Concurso Literario. Modalidad de Relato Breve

Me despierta la tenue luz que se cuela por la persiana del cuarto. Por la intensidad de la misma intuyo que deben ser las 7 de la mañana. Así que, me desperezando dando un par de vueltas entre las sábanas, que aún huelen a Raúl, quien ha salido temprano esta mañana. Me parece un día perfecto, enchufo la radio mientras preparo la ducha y suena mi canción favorita, “*El fin del mundo*”, nada podría salir mal.

Salgo de la ducha y disfruto de mi momento de paz, María me recomendó que lo hiciese cada día, mimo mi cuerpo y a mí misma. Preparo mi bolsa de maquillaje, desempañó el espejo sonriendo y de repente, algo se vuelve oscuro, ha vuelto a aparecer ella en el espejo. Su cara me resulta familiar. Me sobresalto pero, trato de calmarme a mí misma. Me mojo la cara con abundante agua fría y cuando vuelvo a mirar al espejo ya no está, miro alrededor y estoy sola de nuevo. Respiro profundamente y salgo del baño.

Abro mi portátil, mientras me preparo una tila y comienzo a escribir la nueva entrada de mi blog “*Haz de este día, el mejor del resto de tu vida*”. Todavía recuerdo cuando tomé la decisión de crearme un blog, tras intentar encontrar trabajo de escritora y fracasar con varias editoriales. Recuerdo que la idea empezó a rondar mi cabeza el 14 de febrero, tras salir de la última entrevista con una editorial que tenía hasta el momento.

Aquella tarde, tras la entrevista, quedé con Raúl como cada 14 de febrero en el sitio de nuestra primera cita, mi querido Templo de Debod, aquel que tantas tardes me había cobijado entre sus árboles mientras escribía en mi *Mac* verde *mint*. Recuerdo mirar, desde aquel lugar, la panorámica de la inmensa ciudad que me hizo suya, mi Madrid. Nunca pensé que podría enamorarme tanto un lugar. Luego conocí a Raúl que es el hombre perfecto y, además madrileño, quizá eso explique mi historia de amor con la capital.

Cuando llegué al templo busqué con la mirada a Raúl, lo encontré rápidamente con su look informal, vaqueros y aquella camisa azul que le regalé las navidades pasadas, llevaba en la mano una rosa y una bolsita de regalo. Me enterneció verlo ahí, desde la lejanía sin que él me viese a mí, buscándome con la mirada. Pensé en todo lo que habíamos vivido juntos desde aquel pequeño piso en el que vivimos el primer año en La Latina, pasando por el ático de Chamberí donde me pasaba horas escribiendo pegada a la única ventana que teníamos esperando a que Raúl volviese del trabajo, hasta llegar a nuestro dúplex de ensueño en Malasaña.

Me acerqué por detrás y le tapé los ojos, - “*Martina, ¿eres tú?*”. No le respondí. -“*Pues claro que eres tú, reconocería el olor de tu colonia en este lugar durante toda la vida*”. No pude evitar fundirme con él en un largo y profundo beso.

Raúl tiene el don de la sensibilidad, es cariñoso, empático, risueño y alegre, nos conocimos en la boda de mi amiga Ruth, él iba como amigo del novio y yo era la dama de honor de la novia. Intercambiamos nuestros números y desde aquel momento no dejamos de hablar, hasta que nos decidimos a quedar por primera vez. Se podría decir que fuimos novios desde que nos conocimos porque pasamos a hacerlo todo juntos, me invitó a vivir en su piso y nos convertimos en uno.

Aquel san Valentín mi hombre perfecto me había llevado hasta nuestro sitio favorito, para ver atardecer y había reservado para cenar en el lugar más bonito de todo Madrid, el restaurante *Gingko*, pero el rechazo de la última opción editorial que quedaba en mis manos me hacía sentir vergüenza y tristeza a partes iguales. Conseguí olvidarme de aquello durante la cena y disfrutar del buen vino y las preciosas vistas de aquella azotea, situada en el cielo de Madrid. Escogí para la ocasión el vestido negro ajustado que tanto le gustaba a Raúl y con el que me sentía empoderada y súper sexy.

Durante la cena me percaté de que la cara de Raúl mostraba cierto semblante serio, le pregunté insistentemente pese a que él me aseguraba que no le ocurría nada. Finalmente, se sintió presionado por lo que tuvo que contarme qué ocurría. Me dijo que tenía que marcharse durante unos meses a Reino Unido, ya que en su laboratorio estaban investigando junto a la prestigiosa Universidad de Oxford una nueva enfermedad.

Raúl era virólogo y había conseguido en el último año uno de los mejores puestos dentro del laboratorio, así que me alegré infinitamente por él, lo que hizo relajar su tensión y hacerle sentir más cómodo. Me confesó que tenía miedo a separarse de mí durante tanto tiempo, yo bromeé diciéndole que ya era hora pero, en el fondo, sentía el mismo temor. Iba a ser la primera vez desde hacía cinco años que Raúl y yo nos separábamos más de un fin de semana.

Fue el 25 de febrero cuando nos despedimos en el aeropuerto de Barajas, ambos teníamos ojeras de no haber dormido mucho la noche anterior. Estuvimos hasta bien entrada la madrugada hablando sobre cómo lo haríamos durante los próximos meses e incluso fantaseamos con la idea de dejar nuestro dúplex en Malasaña e irnos a vivir a Oxford. Reímos y lloramos a partes iguales aquella noche.

“¡*Llámame en cuanto llegues y todos los días, por favor...*!” le grité mientras le mandaba un beso al aire, viéndole alejarse por la zona de embarque.

Fue a partir de entonces cuando decidí emprender mi blog, ya que como escritora paso el mayor tiempo del día en casa e iba a estar sin Raúl aprovecharía ese tiempo para llevar a cabo la idea que rondaba mi cabeza desde hacía un tiempo. Así, me decidí y nació “*Haz de este día, el mejor del resto de tu vida*”.

Pasaron las semanas. Una lluviosa mañana sonó mi móvil, era Raúl, estaba muy agitado. Le pregunté qué ocurría. -“*Algo muy serio está pasando, cariño. No sé cuándo podré volver, ojalá sea muy pronto, pero de momento me necesitan aquí*”. Tras la breve conversación, no paraba de darle vueltas a cuál sería el asunto de tanta importancia y gravedad que no permitía a Raúl volver a casa. Tras varios intentos de

búsqueda, Google puso la respuesta a mi pregunta frente a mis ojos “*La prestigiosa Universidad de Oxford y su laboratorio descubren un nuevo y muy contagioso virus*”. Entre las líneas del artículo se hablaba sobre un virus, un tal *SARS-CoV-2*, cuyo origen se situaba en un mercado de la ciudad china de Wuhan.

Los días siguientes a haber hablado con Raúl y haber leído la noticia, se sucedieron de una forma tan rápida que me cuesta incluso recordarlos. El mundo entero sufría una pandemia, se impuso el confinamiento total de la población y yo pasaba las horas delante del ordenador escribiendo, esperando el momento en que sonase el teléfono con la noticia de que esto había pasado y Raúl volvía a casa. El dúplex estaba tan vacío sin él... Aunque Lali, nuestra perrita, no me dejaba sola ni un segundo.

A lo largo de las semanas que duró el confinamiento me impuse una rutina, todas las mañanas hacía deporte, me duchaba, desayunaba y escribía durante el día sin hora de fin mientras sonaba de fondo la televisión con la actualidad sobre el ya conocido, coronavirus, que azotaba el mundo. Las cifras de muertos y contagios aumentaban cada día de manera desorbitada. Llamaba diariamente a mis padres preocupada, aunque su respuesta siempre era a la misma “*Aquí en el pueblo estamos muy tranquilos, hija mía. Y que dure...*”.

Yo salía una vez por semana al supermercado del barrio a comprar lo estrictamente necesario siguiendo los protocolos que dictaban las autoridades y sobre todo Raúl, quien conocía mejor que nadie a este virus.

Solía comer lo que tenía por casa y la mayoría de días no cenaba porque me quedaba dormida hablando con Raúl por video llamada. Este se convirtió en el mejor momento del día, junto con los “*cafés virtuales*” de los viernes con mi grupo de amigas de siempre.

Y así, de forma monótona, iban pasando los días. Cada vez pesaba, agobiaba y ahogaba más la rutina incontrolable de unas cifras constantemente al alza.

Una mañana me despertó un fuerte ruido, por la ventana entreabierta pude ver una sombra en el patio de la planta baja, encendí rápidamente la luz y salí a mirar. No había ni rastro de nada ni nadie. Comenzaba a amanecer por lo que me tomé una tila y decidí seguir con mi rutina de ejercicios. Aquella mañana elegí la meditación, pues creí que me hacía falta.

Acabé mis ejercicios y me metí a la ducha, esperando a que avanzase más el día para llamar a Raúl y contarle lo ocurrido. Cuando lo hice se asustó, ambos decidimos llamar a una empresa de seguridad que colocase cámaras de vigilancia y una alarma y esa misma tarde estaba todo dispuesto. Así, me sentía mucho más segura y calmada, Raúl y yo hablamos hasta tarde, hasta que caí rendida en el *cheshlong* mostaza del cuarto de estar de la planta baja.

Me desperté en medio de la madrugada por el ruido que la lluvia producía al golpear contra la claraboya de cristal que coronaba el centro de las escaleras del dúplex. Miré desorientada a mí alrededor, cerré *Skype* y subí a la habitación. Cuando volví la esquina de las escaleras sentí un escalofrío en la nuca, estaba segura de que había alguien detrás de mí, encendí la luz rápidamente pero no había nadie.

A la mañana siguiente me levanté temprano y alterada. No quise preocupar a Raúl, así que revisé yo misma las grabaciones de las cámaras de seguridad varias veces seguidas, en ellas vi el momento exacto en el que subía por las escaleras y

bruscamente me daba la vuelta y encendía la luz al notar la presencia de alguien, pero nada, no había rastro de nada ni de nadie en aquella grabación.

Empezaba a encontrarme inquieta en mi propia casa y el silencio del que siempre disfrutaba me resultaba incómodo. Aquella tarde, al encender el ordenador y revisar la prensa, un escalofrío me recorrió todo el cuerpo: “*Madrid convierte el Palacio de Hielo en su gran morgue*”. Tenía miedo, mucho miedo...

Reconozco que todo este tiempo había estado un poco asustada, sobre todo porque los ojos de Raúl en cada llamada reflejaban el cansancio de horas trabajando contra un enemigo invisible e imparable a partes iguales. Me asustaba estar tan lejos de mi familia, de mis amigas y de él... Me asustaba enfrentarme sola a la dura realidad que estábamos viviendo. Me hubiera gustado tanto poder estar con Raúl acurrucados en el sofá sintiendo que éramos invencibles o en el salón de mi casa del pueblo, al calor del hogar, con mis padres.

Aquella noche hablé con Raúl, lloré mucho y le supliqué que volviese. Le conté lo ocurrido la noche anterior en las escaleras. Revisamos juntos las grabaciones y no vimos rastro de nada inusual. Raúl insistió en que llamase a María, una antigua amiga, con la que hacía tiempo que no había hablado. Él creía que hablar con ella me distraería y me haría sentir mejor.

A la mañana siguiente, tal como había acordado con Raúl, llamé a María. Mi dulce María... Estuvimos hablando durante un buen rato, le conté los episodios que había vivido últimamente en casa y, como buena amiga, se convirtió en mi *Watson*. Así, empezamos a investigar los extraños sucesos.

Durante las semanas siguientes, en una de las ocasiones que salí a comprar, cuando volvía hacia casa sentí la presencia de alguien detrás de mí que aceleraba su paso conforme yo andaba más deprisa. Sentí que me faltaba el aire, mi pulso se aceleró, un sudor frío me recorrió entera y con ello vino la oscuridad. Alguien me perseguía. Mantuve paso firme hasta llegar al portal, abrí rápidamente y entré. Esperé a que alguien pasara, no fue así.

Subí rápidamente a casa, no podía dejar de temblar. Aquella noche no pude conciliar el sueño.

Bien entrada la mañana llamé a María, pues sé que le encanta dormir, le conté el suceso de la tarde anterior y entre las dos tratamos de atar cabos. Recabamos datos e información sobre las horas en que aparecía, dónde solía hacerlo, cómo y sobre todo, nos guiamos por mi intuición. Algo me decía que se trataba de una mujer, aunque nunca había llegado a verla con claridad.

María, que se había tomado muy en serio aquello de ser detectives, apuntaba en su libreta todo lo que íbamos recogiendo sobre aquella supuesta mujer, oscura, que no dejaba de perseguirme. Mientras, yo solo podía llorar. Dejé de salir a comprar porque me asustaba la idea de que aquella mujer tratase de hacerme daño, temía la noche y pasé todas ellas en vela asustada por si la oscura mujer volvía a aparecer, perdí el apetito y bajé drásticamente de peso, lo que me llevó a tener serios problemas de salud.

Los días pasaban, solo adecentaba mi moño despeinado y mal hecho para hablar cada noche con Raúl, pues no quería preocuparlo más, aunque en el fondo yo sabía que tenía el contacto de María y que estaba al día de todo lo que pasaba

en este dúplex, donde tan feliz había sido y que tan grande, oscuro y desconocido me resultaba ahora.

Lo peor ocurrió la madrugada del cinco de mayo, aquella oscura sombra de mujer volvió a asomar. Esta vez lo hizo por el marco de la puerta del dormitorio. Desde la cama abatida y llorando le grité: -¿Qué es lo que quieres? ¡Llévatelo todo, pero déjame vivir! Por un momento desapareció y salí de entre las sábanas. Mi pulso estaba acelerado, tanto que retumbaba en mi cabeza como un bullicio estremecedor, estaba empapada en sudor y mareada.

Me dirigí al baño para mojarme la cara e intentar calmarme. Cuando levanté la vista la vi ahí, reflejada en el espejo, mirándome a los ojos. Era la primera vez que la veía con tanta claridad y mi intuición no había fallado, era una mujer. Me quedé paralizada, no pude articular ni un solo movimiento. Las lágrimas nublaron mi visión, empaparon mi cara y cuando las sequé ya no estaba ahí.

Inmediatamente, llamé a María y le conté, entre lágrimas y asustada, lo sucedido: -“*María, anoche volvió aquella mujer y por primera vez se puso ante mí. Pude verla y mirarla a los ojos. La reconocí*”. Noté como María sonreía al otro lado del teléfono.

Tras un breve silencio, María dijo: -“¿y... bien?”

Entonces entre sollozos, pude darme cuenta de lo que había ocurrido y con un hilo de voz alcancé a decirle una sola palabra: *Gracias*.

Una vez más, María, me había salvado de esa amenaza, me había salvado de mí misma.

Reconocí la sensación de tensión y agitación, de pánico y peligro inminente. Recordé aquella noche en la cama cuando mis latidos ensordecían mi propio pensamiento, mi respiración estaba tan alterada que sentía como perdía el control sobre mi propio cuerpo, me mareaba y temblaba, sudaba y solo quería escapar de aquella situación para sentirme liberada y en paz. Reconocí y recordé cada uno de los pensamientos y sentimientos de las semanas de atrás, los recorrí uno a uno y los analicé, tal como María me había enseñado.

Y en el fondo de todo aquello, apareció en la oscuridad, la reconocí. Era ella, aquella mujer oscura. Estaba frente a mí. Era mi ansiedad.

A partir de entonces, comencé a ser consciente de que lo vivido durante las semanas anteriores no eran más que las sombras de un pasado casi olvidado que regresaba en ocasiones para demostrarme el poderío y fortaleza que he ido forjando con los años y sus daños.

Así, recordé todos los momentos en que ese ente oscuro había condicionado mi vida, me había hecho ser, primero una niña y después una mujer insegura. Me di cuenta años antes al momento actual, con la ayuda de María, que sufría un trastorno de ansiedad. Gracias a ella, pude enfrentarme a mi enemiga y, por un momento, creí que la había vencido. ¡Qué ilusa!

La ansiedad siempre vuelve. Es mi enemiga invisible, aprovecha el más pequeño momento de debilidad para aparecer. Así, había aparecido, sin tan siquiera darme cuenta, en un momento en que inconscientemente había estado sometida al estrés de ser rechazada por varias editoriales, la marcha de Raúl fuera de España y el sufrimiento emocional de una pandemia en soledad.

Todo ello me recuerda el porqué decidí acudir a María y empezar una terapia años atrás y, es que saber reconocer a mi propia enemiga, que además de invisible, forma parte de mí misma, me empoderaba y me hacía capaz de enfrentarme a ella con contundencia y sin miedo, como lo hice aquella mañana cuando apareció en el espejo del baño, mientras sonaba “*El fin del mundo*” y me miró fijamente a los ojos de manera desafiante. Le devolví aquella mirada. - “*Esta vez no vas a poder conmigo*”. Se lo repetí a aquella sombra oscura y enemiga que estaba frente a mí en el espejo del baño hasta que desapareció.

Sé que volverá porque siempre vuelve.

Sé que la venceré como siempre hago...