

DIARIO DE UNA MUJER CASI ADULTA

Cristina Martinez



Capítulo 1

10 De Enero De 2021

Querido Diario:

Supongo que esto se comienza así, ¿No?. Según mi psicólogo me viene bien escribir todo lo que pienso, puesto que decirlo me cuesta un mundo.

Y como es la primera vez que hago esto, ando un poco perdida la verdad.

Mi madre ha tardado un par de horas en ir a comprarme uno muy mono con corazones cuando le he contado lo que me ha aconsejado este tío.

¿De corazones? ¿A mis 32 años me compras un diario de corazones? No se en lo que estaba pensando esta mujer cuando ha ido a la tienda o alomejor, el vendedor se lo ha vendido porque se piensa que tengo 10 años, porque si escucháis a mi madre hablar de mí, efectivamente parece que tengo esa edad.

Bueno dicho esto, supongo que tengo que empezar por presentarme: Me llamo Mara y tengo **32 años**, lo recalco bien por si algún día le da a mi madre por leerlo y de esta manera a lo mejor consigo que se de cuenta de la edad que tengo.

Vivo sola... venga vale voy a ser sincera, porque según Marcos (mi psicólogo), dice que si no soy sincera con lo que escribo, nada de esto servirá; tengo un piso que me compre yo solita con el sudor de mi frente y una ayuda por parte de la abu, siempre tan buena ella... El caso es que aunque tengo esa independencia, prefiero pasar la mayor parte del tiempo junto a mis padres, para que así no se sientan solos.

Mi madre se llama Lucía, y es un amor de mujer aunque alguna vez me suelta indirectas diciéndome que nunca sabré lo que es vivir sola si nunca pasó más de una semana seguida en mi casa. Pero en el fondo, sé que prefiere que esté con ellos.

Por otro lado está Javier, mi padre, ese hombre que me anima a que venda mi casa, total ahí la tengo como nueva, los muebles a penas sin estrenar, él sí que me entiende. Siempre nos ha unido algo especial, soy hija única por lo que todos los caprichos y demás nunca los he tenido que compartir.

Por cierto, aún no lo he comentado, soy enfermera. Me saqué la carrera con honores, algo de lo que estoy realmente orgullosa.

12 De Enero De 2021

Querido diario:

Ayer no pude escribir, porque tenía turno en el hospital y además debo de confesar que tenía agujetas de tanto escribir, creo que nunca había escrito tanto, la verdad.

De nuevo estoy en casa de mis padres, mi madre hacía hoy sus famosas lentejas y era algo que no me quería perder pues le salen deliciosas.

Creo que cada madre de este mundo tiene su plato, es decir, aquel que cada vez que lo hace le sale aún mejor.

El caso es que en mi piso tampoco había mucha comida, y solo han bastado un par de pucheros para que mi madre me invite a comer, en eso es lo mejor.

Hoy quería contaros una cosa: Porque voy a consulta con Marcos.

Como a todo hijo de vecino, la pandemia que ataca al mundo, nos está haciendo mella a todos, hay gente que es más fuerte, pero no es mi casa, sumando eso a algunos problemas de infancia... pues bueno, comencé con ansiedad, esa sensación de falta de aire, así que mi médico y unos amigos me recomendaron que viera a un psicólogo, y encontré a Marcos.

Es un chico algo más mayor que yo, ¿40 y pico? el caso es que nunca se lo he preguntado. Es bastante guapete, lleva el estilo que está ahora tan de moda, el pelo canoso y habla que da gusto... aunque a veces no entienda lo que me dice.

Es buena gente, lo conocí a través de una compañera que me lo recomendó así que llevo varios meses yendo todos los jueves a verle y a contarle que tal me va la vida.

Eso era básicamente lo que quería contar.

13 De Enero De 2021

Querido diario:

Creo que estoy comenzando a cogerle el gusto a esto de escribir, hoy he decidido pasarme por mi casa, para que parezca que alguien vive aquí y que a los okupas no les de por visitarme.

Hoy ha sido un día duro de trabajo, aún veo tantos casos.... que es casi imposible contarlos, lo peor de todo es la cercanía con el paciente, con los Epis que nos dan a penas se nos ven los ojos, por lo que el paciente te

mira asustado, y tú sin poder hacer nada.

Parece una película de terror, y eso que lo peor lo pasamos hace unos meses; no, no puedo acostumbrarme a esto. Nadie puede, solo he sido capaz de aprender a no llorar cuando salgo del hospital después de un turno en zona Covid.

Hoy noto como mis piernas aún tiemblan, mezclas de cansancio y de terror.

Necesito descansar, me tomaré una pastilla de esas que me receto la doctora y que me las tomo cuando me acuerdo e intentaré desconectar de todo esto aunque creo que va a ser difícil.

Me ha preguntado Marcos si he sido capaz de escribir algo sobre mis sentimientos, pero no aún no estoy lista.

16 De Enero De 2021

Querido diario:

Hoy he conseguido arreglarme un poco y he ido a tomar algo con mi amiga Leo. Leo es la única a la que puedo considerar mi amiga de verdad, de esas que están incondicionalmente a tu lado, pase lo que pase.

Ella tiene mi misma edad, y nos conocimos en la universidad, aunque ella trabaja en otro hospital, es la única que me entiende, porque ella está viviendo lo mismo, sumándole que perdió a su padre a causa de esta maldita pandemia.

Lo que más admiro de ella es su fortaleza, es de ese tipo de personas que no puede permitirse llorar o hundirse, pues su madre y hermanos dependen de ella para no venirse abajo. Leo es única.

Hemos ido al bar de siempre, a ese que coges por costumbre y en el que te hacen sentirte bien desde el minuto uno, llevamos ya por lo menos 10 años sentandonos en nuestra mesa, tomando lo mismo: Coca cola Light y Fanta Naranja, no somos de beber mucho alcohol, porque alguna vez que lo hemos hecho se nos ha ido de las manos (eso prefiero no contarlo aquí la verdad).

Bueno pues he disfrutado mucho de su compañía, hacía mucho que no nos veíamos y nos han bastado solo 4 horas para ponernos al día de lo que ocurre en nuestro día a día.

Hemos planeado salir de fiesta, ya no recuerdo la última vez que salimos pero con todo esto que está pasando es imposible, pero bueno por pasar el tiempo hemos pensado ya en lo que nos pondremos cuando llegue ese

ansiado día.

Creo que por hoy es más que suficiente. Estoy agotada.

22 De Enero De 2021

Querido diario:

He estado días sin escribir porque he tenido una de mis crisis. Comencé con mis síntomas de ansiedad, después de un turno doble, pero pude controlarlo, por precaución me fuí a casa de mis padres, por si pasaba algo, no estar sola.

Y fué así, cada minuto que pasaba me iba faltando más aire, no podía respirar, mis padres me ayudaron a su mejor manera abriendo todas las ventanas de par en par, en pleno invierno pero a mi me supo a gloria, necesitaba ese aire.

Comencé a llorar, ese era el siguiente paso: ya estaba lista. Supongo que llorar me ayuda a aliviar la presión que siento.

Mi madre me trajo una tila, ella sabe que eso me calma, no mucho, pero me ayuda. La pobre está pendiente de mi a cada minuto, y verla sufrir por mi de esa manera hace que yo me agobie mas con esta situación.

Al cabo de un rato, y ver que no me calmaba lo suficiente, decidí coger otra de las pastillas esas, mi madre siempre guarda en su cajón un blister de emergencia, así que me tomo una y noto como poco a poco mi cuerpo va ceciendo a la medicación y se va relajando, de tal manera que me cuesta hasta levantar un brazo o una pierna. Mis ojos comienzan a ceder hasta que finalmente me duermo.

Otro episodio más que sumar a mi lista.

Me levanto al día siguiente como si me hubieran dado una paliza, literalmente lo digo, porque me duele hasta las pestañas.

Esta pandemia va a acabar con cada uno de nosotros, pensábamos que se trataba de un juego, pero no es algo muy serio.

23 De Enero De 2021

Querido diario:

Como dice la canción "**después de la tormenta siempre llega la calma**", ayy mi adorado Alejandro Sanz, que dice verdades como puños. Por si no lo he comentado hasta ahora, os digo que me considero fan número uno de él, desde que le descubrí con apenas 16 años, he basado

mi vida en sus canciones.

Mi habitación, durante una temporada claro, se convirtió en un altar en su honor, que estoy segura de que lo llega a ver y pensaría que estaba loca, y quizá lo estuviera...

Es tan guapo, y lo peor de todo, que, a medida que se hace mayor, más guapo es.

Bueno que me he desviado del tema: después de la crisis sufrida ayer, y de que tengo el cuerpo que no sé si es mío o de la vecina de aquí al lado, parece que hoy a salido el sol entre las nubes, sí esas nubes que apuntan a una hermosa tormenta en mi único día de libranza después de 10 días seguidos y que su idea es la de amargarme cualquier plan que hubiera tenido en mente.

Bueno aprovechando que no llueve, decido ir a dar un paseo, también por recomendación de Marcos, que se ha empeñado que este año me ponga en forma, y bueno, yo que no he hecho deporte en mi vida, pues con un paseito mañanero creo que será más que suficiente.

Me pongo mis casco y mi playlist de... ¿Adivinar de quién? Por supuesto de mi Alejandro Sanz y sin darme cuenta voy cantando sus canciones a pleno pulmón ante la atenta mirada de las personas que pasean a mi alrededor, pero por primera vez en mi vida, me da lo mismo, estoy disfrutando del paseo.

Llegó a mi piso para ducharme y cambiarme, mi madre me ha pedido que coma con ellos, algo raro, no suele invitarme a comer la verdad. Eso solo quiere decir una cosa: tienen que hablar conmigo.

Así que con mi mejor sonrisa forzada, me presentó allí, abro la puerta y me les encuentro sentados cada uno en un sofá con cara de pocos amigos y me dicen con la mirada que me siente **"Puff, esto pinta mal"** pienso para mi misma mientras me dirijo a una de las sillas de la mesa del salón, esa que nunca usan pero que para ella es totalmente necesaria. En fin, me siento lejos excusándose que con lo del tema de la pandemia es preferible mantener distancia, algo que debate mi querido padre, pues me recuerda que paso la mayor parte del tiempo allí y como lleva razón pues me callo.

El primer asalto lo comienza mi madre, diciéndome que los ataques de ansiedad de los últimos meses están siendo cada vez peores, me dan con más frecuencia y más fuertes, yo contraatacó diciendo que no puedo evitarlo, que es mi cuerpo el que manda, no yo.

Ella se lanza a por el segundo asalto diciendome que no puedo seguir así, ¿De verdad se cree que me gusta estar así?, se apoya en su argumento

con lágrimas sabiendo que eso me va a desarmar, pero de verdad que no puedo evitarlo, en esos momentos no soy dueña de mi mente y mucho menos de mi alma.

De verdad que yo les entiendo, por eso intento explicarles que por ellos y por mi visitó a Marcos, aunque mi padre cree que no me está sirviendo de nada, y puede que sea así pero me gusta hablar con él.

Finalmente intentó zanjar el tema poniendo como motivo el trabajo, el cuál creo que es el 90 % de mi problema, pero el otro 10 % creo que no les interesa a mis padres.

Cuando veo que las cosas están más o menos calmadas, decido irme a mi piso, algo que sorprende a mis padres, incluso a mi, pero veo que en estos momentos es necesario. Todos necesitamos nuestro espacio.

Así que así termina mi día de libranza, con una tormenta monumental (que sí tampoco os lo he contado aún, me dan pánico), con una conversación seria con mis padres, bastante dicho sea y yo sola en mi piso, intentando entender qué es lo que me está pasando, algún día llegaré a hacerlo, solo es cuestión de tiempo, solo eso.

24 De Enero De 2021

¡¡Holaa!!

He estado pensando que lo de "Querido diario" queda un poco infantil (hay que obviar el detalle de que escribo en diario de corazones, pero cuando tenga tiempo lo adornaré más acorde a mi edad).

Bueno hoy tengo turno de tarde, por lo que aprovecharé la mañana para hacer cosillas como limpiar la casa (que falta le hace), quizá probaré con el yoga o con el pilates, he visto en youtube videos y no parece difícil, quizá eso me ayude a descargar la energía con la que me he levantado, si, aunque parezca raro sigo en mi piso, me he tomado en serio eso de que mis padres y yo necesitamos nuestro espacio así que me he puesto la meta de al menos pasar una semana completa en mi casa, también lo hago un poco por estrenar los muebles que apenas los he usado la verdad.

He conseguido cuadrar los turnos con Leo, las dos trabajamos el viernes por la mañana y no vamos hasta el domingo por la tarde por lo que pretende que hagamos una pequeña reunión (con mascarillas, claro) y que vendrá un compañero suyo del hospital, que se ha empeñado en buscarme novio, como si lo necesitase.

El tema del amor ya es otro capítulo, que eso hay que contar y mucho.

Bueno creo que me voy despidiendo porque ya tengo a la muchacha esperando para comenzar la clase, espero no terminar en urgencias con una contusión o algo así, que según estoy viendo los movimientos que hace... ¡Lo llevo claro!

26 De Enero de 2021

Hay que no tengo fuerzas ni para saludarme a mi misma, la clase de yoga no fue lo que esperaba, termine medio espatarrada en el suelo, porque no me di cuenta de que para hacerlo es necesario una esterilla, yo cuando se la vi a la muchacha pensé que se ponía una especie de toalla porque no le había dado tiempo a limpiar el suelo y no se quería manchar esas estupendas mallas a juego con el top, y, si a eso le sumamos que yo lo hice con pijama... pues el caos estaba garantizado. (NOTA MENTAL: cuando pueda ir de compras, comprarme una esterilla en condiciones y además ropa deportiva). Lo de la ropa deportiva no sé en qué sección se venderá, bueno yo pregunto a las chicas y listo.

Dicho esto, acabo de tener otra sesión con Marcos y me ha preguntado que tal voy con el dichoso diario, y se a quedado asombrado a enseñarle desde lejos (aún tenemos que mantener la distancia de seguridad y así aprovecho para que no vea nada) se ha quedado alucinado y al preguntarle por su asombro va el menda y me dice que no me veía capaz de hacer ni siquiera una hoja a lo que yo muy soberbia le he respondido **“Nunca subestimes a una mujer, muchachote”**. Bueno lo de “muchachote” solo lo he dicho en mi imaginación, aún no tengo esa confianza con él, pero dame tiempo que conseguiré que sea mi colega.

Al preguntarme sobre si he escrito algo acerca de mis sentimientos, he intentado disimular y hacer como que el tema no iba conmigo.

Él me ha dicho que el objetivo de esto es que sea capaz de abrirme (lo digo en el ámbito emocional, para que no haya posibles confusiones) y que en algún momento sea capaz de escribir como me siento en ese instante.

Uno de los principales motivos por los que comencé a verle era porque mis padres decían que era muy reservada en cuanto a mi estado emocional. Tanto si estaba triste como si estaba enamorada, mi cara siempre era la misma. Yo no veía el problema por ningún lado, hasta que un día comenzaron a darme los ataques de ansiedad, yo en un principio le eché la culpa al trabajo como he comentado anteriormente, pero Marcos cree que el reprimirme tanto no me trae nada bueno, y, a decir verdad, yo también lo creo.

Esto me pasa desde pequeña, siempre he pensado que a nadie le interesa como me siento o si tengo que demostrar alguna emoción, creo que eso es algo muy personal.

Pero Marcos cree que si comienzo a expresarlas, esos ataques de ansiedad irán disminuyendo poco a poco, y que mejor manera de empezar, que escribiendolos.

Pero cuando me pongo a ello mi cabeza se bloquea, quizá no sepa lo que estoy sintiendo o que el día que dieron las emociones en el colegio yo falté.

Quizá podría decir que hoy me siento rara, ¿esa es una emoción? Porque sinceramente no lo tengo muy claro, pero yo lo apunto, eso es un gran paso del cual Marcos debería estar muy orgulloso de mí.

¿Por qué me siento rara? No sé, la mañana en el trabajo a sido mas de lo mismo, por suerte para mí, me han mandado hoy a la planta de maternidad porque necesitaban personal, así que me he evitado un día de Covid, me encanta esa planta: esas mamás meciendo a esos pequeños con tanto mimo que no se dan cuenta de que estos bebés serán los culpables de que no vuelva a dormir el resto de su vida... pero son tan monos... bueno unos más que otros...

¿Por qué me siento rara? Me vuelvo a preguntar... ¿Puede ser que se me haya despertado mi lado maternal? Ni de coña. Lo descarto de inmediato.

¿Ves como no es bueno hablar de sentimientos? porque sacas cosas de tu mente que no quieres y que no sabes si algún día lo querrás.

Me he rayado con esto, más me vale dejar de escribir antes de que me arrepienta.

28 De Enero De 2021

Querido Diario:

De nuevo vuelvo a poner esto, y no sé porque simplemente hoy me ha salido así.

Esta noche es la cena con Leo y sus dos compañeros de trabajo... y pocas ganas tengo.

He ido a comer a casa de mis padres y las cosas están algo mejor, necesitan tiempo, lo sé, yo también. Esto es complicado, para mi y para todos.

Soy consciente de que es algo difícil de entender, ha día de hoy apenas lo entiendo yo.