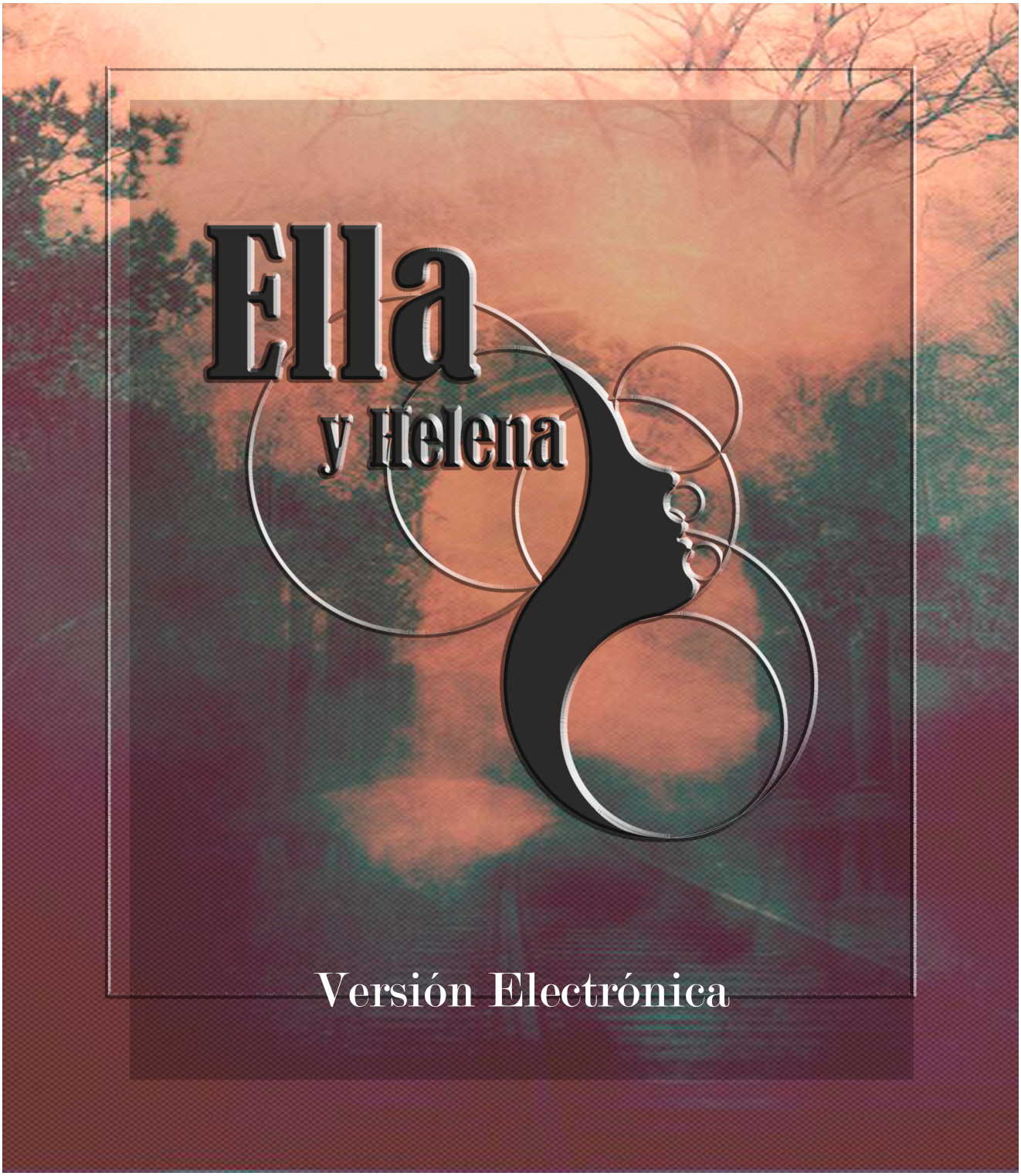
Ella y Helena

Nerea Rodríguez Santos



Capítulo 1

HELENA

Mi nombre es Helena y estoy aquí para contaros lo que en las historias normales no se cuenta.

Hace años que tengo una compañera de vida. Os seré sincera, el comienzo con ella no fue nada fácil. Yo no la buscaba, ya tenía bastante con mi vida como para tener que cargar también con la suya. No, sin duda alguna eso no estaba en mis planes, aunque supongo que esto es como todo. No lo querías, pero al final te acostumbras.

Ella llegó cuando yo era bastante joven. Imagínate, no tenía ya suficiente con los problemas de mi familia, mis padres, el estudio parcial, el curro para pagarme mis cosas como para que también llegase de imprevisto. No fue fácil. Aún ahora, después de más de 15 años con ella hay veces que se me hace complicado, aunque siendo sinceros... me he terminado acostumbrando.

Yo tenía planes, una estrategia de vida y un futuro cada vez más a corto plazo, pero con su llegada tuve que reestructurarlo todo. Lo confieso, el camino con ella ha sido más duro de lo que me esperaba. En los planes que había trazado solo había sitio para uno, no para dos. Aquello era absurdo. Esa llegada improvisada hizo tambalear toda mi carrera, el camino por el que llevaba tiempo luchando y que cada día tenía más cerca. Sin darme cuenta, poco a poco me fui alejando.

Esas cosas no se planean, ¿sabes? Y jamás hubiera pensado incluir esto en mis planes. Yo que sólo quería terminar mis estudios, ejercer de lo que me apasiona y tener tiempo para sentirme viva. El amor, ya vendría. Los hijos, quizás en un futuro lejano. Al final, no aspiraba a mucho más que cualquier persona con la que puedas cruzarte, o que tú, o que cualquier otra. Ser feliz y poco más.

Capítulo 2

ELLA

Ahora, os hablaré de ella.

Ella es testaruda y bastante cabezona. Al principio se acercaba discretamente pero conforme ha ido pasando el tiempo cada vez ha sido más descarada. Nada de discreción, si tenía que llegar lo hacía. Nada de pedir permiso. A veces es bastante maleducada, aunque he de confesar que poco a poco he ido enseñándole algunos modales. El avance es lento, pero puedo sentirme satisfecha.

Respecto a la actuación en escena, es bastante impredecible. Cada vez me sorprende más lo astuta y vivaz que es. Aunque no todo el mérito va a ser para ella… yo también me sorprendo cada día más de cómo llego a conocerla. Ya dije que no es nada sigilosa y que anda por ahí con descaro, pero cuando le prestas verdadera atención entiendes que no es tan complicado. Conocerla bien me ha llevado más tiempo del que pensaba, pero ha merecido la pena. –Aquí abriré un inciso: el tiempo hubiera sido menos si alguien me hubiera guiado. Por dónde empezar, qué saber, cómo tratar con ella... aunque también podría haber sido más-. Esto no es como aprender a tocar un instrumento. Esto no es algo bonito o en lo que todos puedan ayudarte, o al menos eso crees cuando es a ti al que le toca lidiar con ella. Esto es más bien una prueba de vida, a veces una herramienta de destrucción masiva, otro hándicap y tan solo cuando la conviertes en compañera de vida, es una salida.

Pero sigamos hablando sobre ella. Ella pese a todo ha estado ahí en los peores momentos. También en los mejores, pero de esos no hablamos porque sabemos que todo el mundo está en ellos. Cuando alcanzas tus logros, cuando consigues tus objetivos o cuando vas a celebrar tu cumpleaños. Por eso me gusta solo mencionar los peores. Así que me ha acompañado durante todo este tiempo y no recuerdo ni tan sólo un día en los que me haya déjalo sola. En ocasiones se aleja para darme un poco de espacio, pero sé que sigue ahí. Y efectivamente, en cuánto parece que le he perdido el rastro vuelve, y ahí se queda.

Cuando ambas nos llevamos la contraria es muy complicado seguir el ritmo y avanzar, pero después de algunas batallitas volvemos al unísono. Vuelvo a repetirlo, no es fácil. Y si tengo que decir que es lo peor que ha traído consigo, no elegiría su modo tan repentino de irrumpir en mi vida, de las cosas que me privó en los momentos que no correspondía o de las veces que supuso un paso atrás en mi vida. No, nada de eso. Sin duda lo peor era lo que acarreaba con “ELLA”.

Capítulo 3

15 AÑOS MÁS TARDE

He aprendido a vivir con “Ella”. Ya no me asusta nada, no tengo temores, ni miedos. Soy un alma libre que no busca consuelo por las esquinas. Cada recaída, cada ciclo, cada vez que se presentaba me ha hecho ser más fuerte. Más valiente.

A veces recuerdo todo aquello por lo que pasé hasta que decidí aceptarlo, cada noche que pasé encerrada, cada día que no pude apenas ni moverme de la cama, cada minuto que pedía que esto acabara... pero no me arrepiento. Ella es lo único que sé seguro que estará conmigo de por vida por lo que la mejor decisión ha sido conocerla bien.

Y sólo con el tiempo entendí que esto no era ninguna prueba, sino una oportunidad para valorar lo que sí y lo que no, quien estuvo y quien está. Que no es lo representa o de lo que te tienes que privar porque al fin y al cabo Ella, no deja de ser una enfermedad más.

Que tenerla no es un castigo. Que el verdadero castigo es pensar que tras su diagnóstico todos te van a seguir considerando “normal”. Es ver como cada uno de los que considerabas tus amigos se alejan, que te quedas sola y que no puedes hacer nada al respecto. El castigo de verdad, comienza cuando todos saben que pasa. Todo el mundo siente lástima y compasión. La gente deja de verte tal y como eres y empiezan a verte como un estorbo social. Es triste, pero es real. Y ¿sabes? Lo peor es que nadie te prepara para ello. Con suerte contarás con la ayuda de tus familiares más próximos o de algún conocido que te tenga mucho aprecio. Con suerte, tendrás un hombro en el que llorar.

Y con esto no quiero dar pena. Solo quiero que entendáis que mi situación, hablando como Helena, es la misma que padece ¼ parte del mundo y que quiero que las otras ¾ partes se enteren que hay cosas que sólo dependen de ellos. Porque considero que sentimientos como la confusión, la impotencia, el temor o la incertidumbre son primarios e inevitables en el proceso de diagnóstico y aceptación pero que otros, como son el miedo, el rechazo, la vergüenza, la desconfianza o la soledad son consecuencias directas del enfoque que los demás le dan.

Que el problema de verdad radica en la visión social que se ha generado en cuanto a estas patologías. La enfermedad mental no está bien vista. Los problemas que derivan de ellas, tampoco. Estoy segura de que Ella podría considerarse más “normal” si no tuviera toda una órbita de ideales negativos danzando a su alrededor. Que todo sería más fácil si dejásemos los prejuicios y estigmas a un lado y nos dedicáramos todos a conocer un poco mejor la enfermedad y ser conscientes de que todos, tenemos a

nuestro alcance una herramienta bestial para hacer el camino más fácil: el conocimiento.

La desinformación nos convierte a todos los que padecemos una enfermedad mental en ogros. Somos monstruos personificados que en la mayoría de los casos no tienen voz ni voto. Sentí entonces la necesidad de sacar el mío en estas líneas y de gritarle al mundo entero para que se enteren de que los problemas son “Ellos” y no “Ella”.

Fdo: Helena