

+ CUEVAS

Habíamos programado visitar otras cuevas; estas eran diferentes a las primeras en dos aspectos principales: accedíamos a ellas en tren y desconocía completamente el recorrido. Lo primero que hice esa mañana para ganar confianza fue volver a meterme en el ascensor y ¡caramba! pensaba que no me costaría tanto en vista de la hazaña del día anterior. Pero una guerra no se gana con una batalla sino con muchas y eso es algo que no se debe olvidar nunca si estas tratando de vencer cualquier trastorno emocional.

El caso es que después ya nos dirigíamos al destino marcado y yo no las tenía todas conmigo. En el camino iba diciéndole a Iván “si al final no me veo capaz y no entramos no pasa nada ¿no?”. Mal comienzo, ya estaba buscando una salida fácil, la compasión de alguien y eso en realidad no es una ayuda sino una escapatoria. Total que llegamos y ¡vaya! que frío hacía y que nublado estaba todo. Aunque esto pueda parecer de poca importancia en realidad no lo es; es bien conocido que uno se motiva y estimula con sol y luz y se deprime y apaga con lluvia y mal tiempo; así que solo me faltaba estar condicionada negativamente por el tiempo. Llegamos a la recepción y lo primero que hice fue bombardear a la chica con preguntas acerca de la cueva, y algo sorprendente que nunca hago debido a mi carácter reservado, fue decirle que me daba miedo estar encerrada, quizás para que entendiera mi preocupación. La chica me tranquilizó cuando me aseguró que si en algún momento tenía que salir solo debía decírselo al guía y él me acompañaría a la salida. ¿Os dais cuenta? Otra vez necesitaba buscar una salida mediante la compasión de alguien y, lo que es más, quería tener la suficiente información para tener claro el recorrido y el tiempo de duración de la visita, es decir, buscaba el control de la situación al máximo.

Ya veía que no lo estaba haciendo bien, y es por eso que quizás me desesperé más, y opté por tomarme media pastilla de tranquilizante. No suelo recurrir a los tranquilizantes pero ese día era claro que lo necesitaba; no me quería rendir ya que, esa es otra, cuando me he propuesto algo si no lo consigo me siento tan mal y me embarga un sentimiento de frustración tan desagradable que no sé qué es peor. Aunque sí que es verdad que uno tiene que ser concienzudo y denodado, el afán por realizar una tarea en particular y la reacción ante ella se determina por el nivel de exigencia, y yo a este respecto soy muy exigente conmigo, y por eso, en ese momento quise conseguirlo aunque fuera con ayuda. Así es que, allí me encontraba frente al tren con Iván a mi lado y mi miedo al otro, más controlado y camuflado pero persistente. Menos mal que el tren no era como me lo había imaginado; era un tren descubierto parecido a los trenecitos turísticos, fáciles de entrar y salir, y eso facilitaba un poco las cosas.

En total éramos unas diez personas y una vez sentados la chica que nos haría de guía usó el megáfono para presentarse y explicarnos el recorrido y la visita en sí. Hasta el momento, entre las respiraciones y ejercicios mentales lo iba controlando bastante bien, pero entonces la guía nos empezó a explicar algo que me alarmó, pero no solo a mí sino un poco a todos. Nos advirtió que al principio al entrar en la cueva no veríamos nada y que debido al contraste de luz a oscuridad se nos dibujarían puntitos blancos y negros que irían desapareciendo a medida que el ojo fuera adaptándose a la nueva situación. Que sobretodo no nos preocupáramos, ¡vaya cosa me fue a decir! ¡Ah! y encima nos alertó en cuanto al trayecto en tren que durante éste, que duraría unos cinco minutos, no se nos ocurriera sacar la cabeza ni los brazos fuera del vagón ya que pasábamos tan cerca de las paredes que podríamos lastimarnos. ¿Pero qué se había propuesto?

¿Asustarme tanto que bajara del tren? Pues casi lo consigue si no es porque Iván al ver mi cara de pánico decide ayudarme diciéndome “no te preocupes cariño que esto solo lo dicen porque son las normas”. ¡Pues vaya, no hacía falta, todos somos adultos y sabemos como comportarnos en un tren! ¡no hace falta ser tan explícito y sensacionalista al explicar la reacción física ante la oscuridad!.

Mientras esos eran mis pensamientos, llega el momento: arranca el tren. Muy lentamente vamos acercándonos a la boca de la cueva, ¡ya no hay marcha atrás! ¡ahora sí que no puedo bajar del tren! no me queda otra que enfrentarme a la situación intentando relajarme y aceptando que voy a entrar. Ya estamos dentro, es un túnel grande y largo... pero ¡espera!, la guía nos había dicho que estaba oscuro y ¡no es así!; hay luces de emergencia a lo largo del recorrido y además hay un andén a la izquierda en el que se puede ir andando. ¡Pero bueno! ¿Por qué no lo ha dicho?, pero qué ingenua soy...porque tanto ella como los demás no son agorafóbicos y no lo necesitan.

Sea como sea eso me tranquilizó, no era tan tétrico, oscuro, húmedo y estrecho como había dicho la guía, o así lo había interpretado yo, por lo que mi cuerpo y mente empezó a ver todo con otros ojos; era como si de repente todo fuera nuevo y diferente, todo cobraba vida e interés. Para cuando nos bajamos del tren y empezamos el recorrido a pie ya no era la misma que entró, había pasado lo más crítico: la entrada a la cueva y verme dentro de ella esperando quizás una reacción explosiva. Al ver que no me estaba descontrolando y que todo era diferente a como creía empecé a disfrutar de la visita, y ¡vaya visita! hasta empezó a caerme simpática la guía.

Nunca antes había entrado a una cueva de esas dimensiones, era una sensación de pequeñez ante tan gran diseño de la naturaleza. ¿Cómo era posible que dentro de las montañas se formaran cavidades tan espectaculares?. Qué cosa más bonita estaba viviendo, ser capaz de entrar y estar en un lugar que hasta entonces siempre había evitado por miedo.