

## Vida entre escombros

Los días pasan sin tiempo a sujetarlos, las horas se te escapan entre los dedos mientras tus minutos se concentran en rutinas, hábitos y metas que no recuerdas haberte marcado: destacar en el trabajo y escalar para tener una responsabilidad que parece no dejar espacio para nada más, en tener la cena preparada a las 21h, en conseguir más likes. Quieres ser feliz, pero parece que tu felicidad nunca es lo suficientemente plena en comparación con esa compañera que siempre viste a la moda, que cuelga en Instagram fotos donde hasta sus zapatillas de estar en casa parecen las mejores. Recuerdas que tenías otros planes, pero ahora son inviables, quizás en un futuro...

Y un día te levantas y los análisis te devuelven malas noticias, ese dolor no se va a curar con ibuprofeno y tienes que empezar una carrera de fondo en la que nadie te asegura la medalla de oro, ni siquiera que la termines. Y otro día te levantas y al encender la tele han explotado unos vagones de tren y zapatos quemados esperan silenciosos al lado de las vías. Y una tarde una gripe se convierte en un virus mortal y la pantalla de móvil es la única manera de poder acariciar el rostro de todos aquellos a los que quieres.

Tienes muchas preguntas, pero no hay respuestas. Dolor. Angustia. Tristeza. Incertidumbre. Desesperanza. Ira. Rabia. Miedo. Quizás hay un culpable, quizás muchos, quizás es que la vida no es justa. Sientes que te hundes en tu propio charco y al levantar la mirada te enfrentas al enorme espacio que debes recorrer para volver a la superficie.

Podrías intentar impulsarte con los pies para subir y contener el aliento. ¿Por qué te exigen ese esfuerzo a pesar de tu cansancio? No puedes alterar la historia, ni los glóbulos, ni las mutaciones. No puedes devolver la vida, pero si te dieran el poder para decidir el final de cada historia, ¿qué querrías contar?

Así que sujeta los segundos, los minutos y las horas. Ponte el vestido verde y sal a la calle encarando el futuro. Olvídate del móvil y del ruido de las noticias. Haz planes, tus planes, para ahora, para mañana. No trates de imitar ni de intimidar ni de demostrar lo que eres ni adónde puedes llegar, quíete por ser cómo eres. Pruébate esa ropa que nunca te pones y mírate en todos los espejos, deja que te devuelvan esa luz que irradias. Nada de filtros en tus fotos, cada uno de tus momentos tiene sus propios colores.

Súbete a ese tren, no importa si es la línea C1 o C7. Cambia de andén en Atocha, bájate en Sol y disfruta mientras el bullicio te rodea. No tengas miedo de las estaciones

congestionadas, de las puertas que se cierran, de las mochilas en el suelo del vagón. Piérdete entre los pasajeros, juega a ser una banquera en Nuevos Ministerios y una bohemia en Embajadores. Deja de mirar los túneles y adéntrate en ellos.

No evites las multitudes, respira profundo el aire de primavera, porque aunque tarde, la primavera siempre llega. Cierra los ojos, levanta la cara y deja que los rayos del sol te acaricien. Mira a los ojos a cada una de las personas que quieres y diles cuántos los has echado de menos. Vuelve a los lugares por los que has pasado millones de veces y descúbrelos como si fuera la primera vez. Recorre las calles, los parques, siéntete libre.

El mejor escudo contra el miedo son las ganas de vivir.