

Thérèse Bertherat

# LAS ESTACIONES DEL CUERPO

Cómo observarse y mantenerse en forma a través de la **Antigimnasia**®



PAIDÓS

Thérèse Bertherat

# LAS ESTACIONES DEL CUERPO

*Cómo observarse y mantenerse  
en forma a través de la antigimnasia*

**PAIDÓS** Divulgación

Título original: *Le saisons du corps. Garder et regarder la forme*, de Thérèse Bertherat  
Publicado originalmente en francés por Éditions Albin Michel, París

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

*1.ª edición, 1990*

*1.ª edición en esta presentación, febrero de 2022*

© Éditions Albin Michel, París, 1985  
© de la traducción, Elena Berni, 1990  
© de todas las ediciones en castellano,  
Editorial Planeta, S. A., 1990  
Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.  
Avda. Diagonal, 662-664  
08034 Barcelona, España  
[www.paidos.com](http://www.paidos.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-493-3905-9  
Depósito legal: B. 151-2022

Impreso en España – *Printed in Spain*



# Índice

Introducción .....	9
1. Los tiempos variables.....	11
2. Los tiempos fuertes .....	37
3. Las raíces.....	47
4. La noche de los tiempos.....	65
5. El tiempo de las culebras .....	73
6. Apenas una mirada .....	89
7. El tiempo de la «boga».....	103
8. Pro forma .....	119
Bibliografía.....	125

## Capítulo 1

### Los tiempos variables

«¡Una cita!»

Aparto, con un sobresalto, el teléfono de mi oído.

«¡Una cita, deme una cita, se lo ruego!»

¿Se lo ruego? El tono es conminatorio... Esa voz de mujer, fuerte y entrecortada, me es desconocida, pero conozco ese tono, lo conozco demasiado. Le explico que no puedo...

Me interrumpe:

«Muy temprano o muy tarde, me es igual...».

Me callo, la voz se debilita y oigo, insinuado, la petición como de un último favor:

«¡El sábado, incluso el domingo, qué voy a hacer!».

Me quedo sin voz, mi interlocutora no.

«Deme una cita, es una emergencia.»

Una emergencia es algo impresionante. Tomo la guía de teléfonos, vuelvo rápidamente las páginas para darle la dirección de un médico conocido, comienzo a explicarle que las deformaciones que atiendo, lentamente instaladas en el cuerpo, desaparecen lentamente, con un trabajo paciente...

Se impacienta, grita:

«¿Pero quién le habla de deformaciones? Yo no tengo deformaciones. Quiero consejos, quiero ejercicios para mi caso».

Sin esperar, resume su caso: «Soy hepática, sufro de cólicos, tengo treinta años, ni un minuto para perder, soy ante todo una luchadora, dicen que sus ejercicios son maravillosos para la forma...».

Se detiene, recobra el aliento, duda un segundo: «No será usted quien va a decirme lo contrario...».

Me callo. ¿Cómo decírselo? Cuelga antes de que encuentre las palabras, no tiene un minuto que perder, me lo había advertido. Ya sola, no puedo abandonar el diálogo con esa voz que ha quedado en mi oído:

«¿Mis ejercicios? No hacen nada, nada en absoluto. Le serían tan útiles como unos tiradores a un conejo. ¿Un consejo? ¡Olvide la forma, ánimo!».

«Usted se burla de mí —grita—, ¿cómo se atreve? ¡Que semejante consejo venga de una mujer que atiende a la gente! Según usted, yo debería acostarme, esperar la decadencia y el final.»

«Debería por lo menos esperar el final de la frase. Pierda su forma para hallar mejor la forma. Dice usted que es una luchadora, vuélvase un poco, pasan cosas raras en su espalda. Cómo ocurren en su espalda, usted no lo sabe. Comienzan en la nuca, descienden a lo largo de la columna vertebral; en su lucha, no cesa de endurecerse...»

Mi interlocutora no oye más que la última palabra y grita:

«¿Endurecerme? ¡Magnífico! Quiero endurecerme. Todo lo que necesito es un cuerpo de acero y una moral de hierro».

... Pero ¿existe un cuerpo de acero? No existe un cuerpo de acero... Un cuerpo está hecho de huesos, de sangre, de carnes sensibles y vivas. Comprendo que a veces se desearía tener un cuerpo de acero para esconderse en él en los momentos de desaliento. Un cuerpo blindado, acorazado como un tanque, un cuerpo que no deje nada en la superficie, nada vivo; un tanque triunfal, conquistador, con apenas una abertura en lo alto, una boca, por ejemplo, una boca llena de dientes, con una sonrisa devastadora.

Si se empeña un poco más, puede llegar a conseguirlo; tendrá su coraza, bien gruesa y bien dura. Pero su cuerpo, a pesar de todo, está hecho de células vivas; para llegar a convertirlo en chatarra, sólo una cosa puede hacer: morir, en cierta forma. Así habrá ganado, tendrá una moral de hierro en un cuerpo privado de sentido.

Llegados a este punto de la transformación, será muy raro que venga ya a pedirme algo. Lo ha logrado, está blindada: nada pasa, nada le atraviesa hacia fuera; por dentro no siente nada, ni placer ni sufrimiento. Sin embargo, el sufrimiento es un signo de vida; un signo negativo, el único que usted se permite, pero un signo de vida, de todos modos.

Seamos optimistas; supongamos que usted sufre, que sabe, además, que sufre...

«Admitamos que sufro; según usted, ¿cómo debo atacar el mal?»

No ataque, podría lesionarse. La víctima es usted. El agresor es usted. El campo de batalla es también usted; su voz ordena el asalto y el resto obedece: mentón erguido, respiración agitada y dedos de los pies apretados, amenazando atravesar su calzado.

Usted dice que lucha para tener un lugar bajo el sol, para conservarlo, para estar en forma para luchar; también lucha, aunque sin vanagloriarse puesto que no lo sabe, para respirar, para dormir, para no dormir, para sostenerse sobre los pies, para todos los actos naturales de la vida, para actos que se cumplirían mejor, mucho mejor, en paz.

Me recuerda a esa gente nacida durante la guerra y que no conoce más que la guerra... ¿Cree que exagero? No hay comparación posible... Sin embargo, ¿los mecanismos de combate son tan diferentes en un cuerpo de ejército y en un simple cuerpo?

Quizá lea usted este libro, señora. Lo escribo para usted también, para su urgencia; es urgente que preste atención a su forma corporal: ésa es su urgencia. De su forma corporal emanan su salud, su belleza, su bienestar y, naturalmente, lo que se llama «la forma».

### «CADA HOMBRE ES UNA ISLA»

Acabo de encontrar la voz, quiero decir, la voz de hace un rato, la voz telefónica; estaba sentada en un banco en los Jardines de Luxemburgo. Para ser más exacta, una mujer enfundada en un impermeable estaba sentada en un banco. No oía su voz, pero su cuerpo se parecía a la voz.

No veía su rostro. Tenía la cabeza baja, el puño levantado a la altura de la boca, en el puño apretaba un encendedor y trataba de encender un cigarrillo que no se encendía. Veía la llama que brillaba y desaparecía de inmediato. Diez veces quizá la vi brillar y diez veces desaparecer, apagada por el viento; vi a la mujer de impermeable obstinarse, pero no vi el final de su combate con el viento que se levantaba.

Hace tiempo, recién llegada a París, me hubiera sentado al lado de esa mujer; quizá la hubiese tomado del brazo para decirle: «El viento viene de allá, mire cómo se mueven las hojas del castaño y el agua del estanque, ¿ve? ¿No tiene ganas de mirar? Entonces le explico un truco fácil: vuelva la cara y sabrá que está frente al viento cuando lo oiga silbar en sus dos oídos a la vez...».

No me senté en el banco, pues ahora sé que si hubiera abordado a esa mujer, no me hubiese escuchado; para ella mi presencia no hubiera sido más que una intrusión en su soledad.

En efecto, estaba sola. No porque el jardín estuviera desierto, sino porque vibraba en sentido contrario con todas sus hojas y porque el comportamiento de esa mujer tenía la firmeza del hormigón. No parecía saber que estaba viva y que ella también tenía su lugar en este mundo viviente.

Ya no me siento en los bancos de las plazas para dar mi opinión a quien no me la pide. Demasiada gente, a la que no puedo ayudar, me la pide. Quieren traerme sus cuerpos para que los cuide, sus angustias, su soledad, para que los cure... Gente muchas veces tan sola como esa mujer en el banco, gente empeñada en volver a hacer con obstinación los mismos gestos una y otra vez, en tener siempre el mismo comportamiento, siempre las mismas quejas y siempre condenados a la repetición, al fracaso.

Escucho el relato de sus desdichas, de sus tentativas, de sus tratamientos. Los nombres varían, también las edades, pero nunca la soledad, de la que inevitablemente hablarán al final.

¿Al final? ¿Hay que situar el aislamiento al final o al comienzo del relato? Yo diría más bien que al principio está el aislamiento. ¿No es en el interior de nosotros mismos donde comenzamos a crearlo? Cuando, por ejemplo, ya no hallamos los lazos entre nuestra cabeza, nuestro cuerpo, nuestra derecha, nuestra izquierda,



nuestros pensamientos, nuestras emociones; cuando un pie no sabe por dónde camina el otro, entonces ya no podemos hallar nuestro lugar en el resto del mundo.

«Cada hombre es una isla», dicen. Pero cada isla se baña en el mismo líquido nutricio, unida a las otras islas por el movimiento de las mareas. ¿No es el aislamiento la más seca, la más árida de nuestras invenciones?

En nuestra realidad corporal, cada una de nuestras células toma en cuenta a las otras células y cada uno de nuestros órganos está en relación con los otros. Si las relaciones son a veces difíciles, somos con frecuencia los responsables. Sin quererlo, por supuesto, entorpecemos con nuestro celo las funciones biológicas más naturales, queremos imponer a nuestro cuerpo reglas, leyes, que no tienen nada que ver con las suyas. Nuestro cuerpo ha recibido estas leyes de la tierra, del sol, de la luna, de una muy antigua sumisión a sus ritmos, y podemos rechinar los dientes, apretar los puños, taparnos los oídos, la nariz, cerrar los ojos y creernos aislados en el interior de nuestra bolsa de piel, pero jamás podremos abolir esas leyes que hacen que cada uno de nosotros posea, en este mundo viviente, su lugar de ser viviente.

## UN CUERPO SIN CABEZA

«Mi cuerpo me estorba.»

Lo miro y me pregunto dónde está el propietario de ese gran cuerpo que está de pie delante de mí. El cuerpo es macizo, la voz débil.

«Soy especialista en p. a.»

«¿En qué?»

«En perros pastor alemán. Soy criador.»

Nasal. Ésa es la palabra que buscaba, una voz nasal de nariz tapada.

«Tengo un cuerpo alérgico.»

«¿Al pelo de los animales?»

«¿Cómo lo ha adivinado?»

No espera la respuesta, que por otra parte no tengo, y repite con terquedad:

«Este cuerpo me molesta...».

No obstante, este criador se ocupa mucho de su cuerpo. Lo adiestra, lo mantiene en forma, lo airea, lo hace correr por lo menos una hora todas las mañanas, lo hace comer a horas fijas. Pero ese cuerpo no quiere saber nada. Es ingrato, vengativo, vicioso como un perro malo, se cubre de eczema a la primera ocasión y, cuando no son granos, los intestinos se desarreglan.

No obstante, el cuerpo de S. es tal y como se llevan hoy en día: de piernas largas, musculoso sin adiposidades, deportivo, combativo.

«En cuanto a la sexualidad, no hablemos.»

De todos modos, habla de ella y me entero de que S. reprocha a su cuerpo que no se adapte. ¿Que no se adapte a qué? ¿Según qué normas? No lo dice, pero yo sé que el sufrimiento de S. no es raro, por desgracia. Mucha gente habla de su cuerpo como de una suerte de perro grande del que hubieran tenido la debilidad de hacerse cargo. «Es un fastidio», dicen. Lo que menos perdonan a su cuerpo es su sexualidad, si sospechan que no se adapta.

No obstante, en nuestros días, todos los mecanismos de esa sexualidad se han desmontado, estudiado, clasificado, aprobado. Una gran cantidad de informes, de obras, han sacado el tema a la luz. Todo el mundo sabe que el cuerpo vibra de placer de acuerdo con ciertas frecuencias y modalidades, y que eso está muy bien.

Sería perfecto si no fuera porque algunos propietarios, debidamente informados, advierten que su cuerpo no vibra como debiera; no vibra bien, ni en el momento ni en el lugar que debiera; a veces vibra con lentitud, a veces demasiado rápido; a veces no vibra lo suficiente. A veces nada.

Algunos propietarios arrastran su cuerpo de consulta en consulta. Tratan de detectar el defecto, el vicio escondido.

Otros lo dicen francamente: lo que querrían es cambiar de cuerpo. Querrían otro, más seductor, más corpulento, más adecuado, pero eso no es posible. Se puede cambiar la idea que uno se hace de su cuerpo, se puede dejar de humillar al cuerpo, se puede transformarlo profundamente, pero reemplazar un cuerpo es imposible. Desde el comienzo hasta el fin no tenemos más que un solo cuerpo por vida. La experiencia demuestra que sólo la muerte puede desembarazar a un propietario de su cuerpo.

Luego, nadie puede decir qué ocurre con el yo que fue propietario de un cuerpo ya muerto. Las opiniones son divergentes acerca de ese punto.

## VINCENT

Espero a Vincent... Se retrasa. No necesita apurarse. Su presencia invade ya la habitación silenciosa. Como todos mis pacientes, Vincent deja aquí algunas moléculas de su persona, más sutiles, más tenaces que el olor de su transpiración, que el olor de su agua de colonia «rosa geranio» en mis dedos. No sé dónde se esconden esas moléculas, quizá se adhieran a las cortinas, a la alfombra. Se adhieren a mi memoria; las consulto a voluntad, como los volúmenes secretos de una biblioteca invisible.

No obstante, Vincent no tiene esa «presencia» que se atribuye a un actor. Incluso es todo lo contrario. En primer lugar, no tiene ojos, no tiene mirada; sólo el reflejo verdoso de las gafas que nunca se quita. Dice que es miope, muy miope. Tiene unos treinta años y sufre a veces de dolor en la espalda, a veces de dolor en el alma, nunca los dos al mismo tiempo.

Su presencia está hecha de reflejos de cristales, de gestos esbozados; sus pies dudan siempre en el piso, y su mano, si tiendo la mía para saludarlo, se desvía y se cierra con prisa en el vacío.

«Paso al lado de la vida, dice. No me siento yo mismo... Tengo pocas esperanzas de ser un día yo mismo.» Quisiera asegurarle que sí, que lo es. Es él mismo y nadie más. Todos los elementos de su persona están allí, pero todos en lotes separados. Sus manos no saben nada la una de la otra, sobresalen de las mangas de su americana como injertos mal combinados, y sus pies se encogen como raíces exangües, lo más lejos posible del piso. La energía circula con gran dificultad a lo largo de su espalda contracturada. Queda agotado apenas se levanta, tratando de mantener en pie las piezas y los pedazos de su cuerpo para, dice, «salvar las apariencias», pero las apariencias no están más a salvo que el resto.

Vincent tiene muchas razones para estar ansioso, achacoso. No, no es un enfermo imaginario, un hipocondríaco, no es alguien que

se «escucha». Justamente, nunca se escucha. Habla de su soledad, de sus miedos, las palabras le llegan con facilidad a la boca, pero de su espalda desviada, de sus pies, de sus manos, de sus ojos, nunca dice nada. No sabe nada.

¿Es una falta de interés por el cuerpo? Cada semana, Vincent recorta un artículo de una de sus revistas médicas favoritas y me lo trae, para mi información. Su regalo de la semana pasada está aún sobre mi mesa. Había insistido mucho en que leyera ese artículo, y lo leí atentamente.

Leí que algunas personas no pueden entrar en contacto con los virus que nos rodean. Si lo hacen, mueren. Los microbios más ordinarios pueden matarlos. Su cuerpo no posee células capaces de inmunizarlos. Se los protege entonces con burbujas especiales, estériles, apenas nacen. Para liberarlos de esa protección hermética, necesitan un donante. Necesitan a alguien que pueda donarles, tomadas de su médula, las células que no tienen. En espera de ese donante, los recién nacidos abren los ojos en la burbuja, lloran en la burbuja y sonríen.

Releo mecánicamente el artículo recortado por Vincent. Admiro la hazaña médica. Admiro más aún la potencia de las fuerzas vitales de esos cuerpos de niños capaces de sacar de ellos mismos suficiente savia para conseguir crecer en una burbuja estéril.

¿Qué quiere Vincent?

«Qué opina», había murmurado, bajando la cabeza, empujando con el índice las gruesas gafas que se deslizaban por su nariz. «Es prodigioso... Es inesperado.»

¿El prodigio no sería una burbuja de plástico, con el cuerpo de Vincent, pálido, acurrucado en el fondo?... Pero no, no es lo que quiere, me lo ha dicho con frecuencia: «Quiero salir de esto».

¿No se necesitaría un donante para salir de esto? Alguien que tuviera en alguna parte de su cuerpo, en su médula, en sus huesos, las sustancias de vida que le faltan a Vincent, y que se las donara.

Ni siquiera un injerto sería necesario, tampoco células especiales. Sólo necesitaría un donante; otro cuerpo que hiciera correr vida por la punta de sus dedos. La vida venida del cuerpo de uno fluiría por el cuerpo del otro. Por el cuerpo de Vincent. Todas las semanas fluiría suavemente en la espalda de Vincent, en sus miembros, sus ma-

nos, sus pies, su cabeza. Las fuerzas de vida cerrarían poco a poco las fisuras de su cuerpo, serían lo bastante fuertes como para volver a pegar todos los pedazos, llevar a Vincent a su lado. Saldría de su burbuja, ya no temería al mundo que lo rodea, sería él mismo, y libre.

No, algo no está bien en esto. El prodigio no es bastante prodigioso; la realidad lo es más.

Se lo diré a Vincent: una fuerza prodigiosa está en él, ése es el prodigio. Vincent no necesita un donante. No necesita a nadie. Nadie tiene sus fuerzas de vida, nadie puede devolvérselas gota a gota, cada semana.

Un torrente de vida está en él, tan poderoso que Vincent no cesa de luchar para tratar de aquietarlo. Querría paralizarlo, congelarlo. Para convertir ese torrente de vida en agua estancada, no deja de erigir diques a través de su cuerpo. No diques simbólicos, sino diques construidos en su misma piel, hechos de músculos anudados, apretados.

No le diré nada a Vincent. No me creería. Orientaré en silencio su espalda «escoliótica», como él dice, orientaré sus miembros en el sentido favorable al curso natural del torrente: los brazos a lo largo del cuerpo, las piernas estiradas, las articulaciones alineadas, codos y muñecas, rodillas y tobillos liberados de las torsiones que los hacen replegarse sobre sí mismos.

Si se asusta, esperaré. Si presiente que los diques podrían ceder de repente, si siente subir las aguas, invadirlo, desbordarlo, esperaré. Se debe tener mucha paciencia con los cuerpos, con los seres.

«Mañana será otro día», decía mi abuela, la montañesa. Abría las manos sobre las rodillas, extendía los dedos agrietados. Esperaba que el granizo dejara de caer, esperaba que brotara el trigo, esperaba con una infinita paciencia.

Vincent no vino a la cita. «Estoy demasiado ocupado», murmuró en el contestador telefónico.

## NI VEN NI OYEN

Ayer esperaba a Vincent. Hoy vendrán otros pacientes... Mireille, René, Mathilde, otros más... Hoy no ha aclarado.

El sol no se decide a salir en otoño en París. A las siete no ha salido; a las siete y media, a las ocho, no ha salido. Las campanas del convento vecino pueden sonar durante la noche, en todos los tonos; él no se mueve. Ni siquiera oye sus golpecitos apurados.

Hundo en la cama la espalda y los hombros. Yo tampoco quiero oír. Lo que mi cuerpo quiere seguir es el ritmo del sol, lo siento bien; no el de las ruedas del metro, que comienza a sacudir el edificio por debajo.

Quiero estirarme por completo en la oscuridad que me separa del día, quiero dormir con todo mi cuerpo. Casi lo consigo, salvo por el olfato. Comienza a rodar por la habitación, tropezando un poco, dudando, como un niño que se hubiera despertado temprano en la casa de los adultos que aún duermen. Anda a tientas y da la vuelta a todo lo que encuentra a su paso. Atrapa olores que los otros sentidos no le dejan ni siquiera tocar cuando están despiertos. De repente, hace levantar a otros, emboscados en la memoria. Los importuna, los atropella, se divierte mezclándolos. Ya no sé a qué otoño, a qué lugares pertenecen los olores de la tierra, de las hojas, de la lluvia, que mi olfato está removiendo. Ya no sé dónde está la habitación en la que estoy acostada. Para saberlo, sería necesario que los otros sentidos estuvieran despiertos; la vista, por ejemplo, o el oído...

Me esfuerzo por mantener los ojos cerrados, pero por fin el oído me saca del letargo. El oído se despierta, el olfato se desvanece y los rumores de la noche se imponen a mi memoria, como la extraña intimidad vivida con mis vecinos, con los tres lechos superpuestos en tres pisos diferentes, separados por el parque de Versalles de ese edificio, cuya entrada está cerrada con una pesada puerta cochera de cobres impecables.

Arriba no hay sorpresas. El hombre joven, cuya larga silueta se aparta con cortesía cuando lo encuentro en la penumbra de la escalera, ha paseado hasta tarde su robusto calzado. Duerme poco, trabaja mucho, estudia, medita, no lo sé, y quizás intenta agotar su joven vigor con largas caminatas nocturnas. Un quejido del colchón me indica cada noche que acaba de desplomarse, por fin, sobre la cama. Uno de sus zapatos cae pesadamente al piso. Siguen de treinta a cuarenta segundos de suspenso. El otro cae a su vez. Del silencio,

del intervalo entre los dos zapatos, no puedo decir nada, no sé nada.

Después de algunos ruidos ligeros, me llegan los púdicos ronquidos del joven dormido. Mi despertador me ha hecho esta noche un guiño verde y luminoso: la 1.45. Con frecuencia, este joven se acuesta con un libro, una Biblia o un diccionario. ¿Cómo lo sé? Después de una hora o dos se da la vuelta dormido y me despierto sobresaltada cuando oigo, a través del piso, el ruido del libro que cae y que me parece de un peso apto para matar a un buey.

Pero esta noche, cuando el libro caía encima de mi cabeza desde el cielo raso, desde el piso se elevaron unos gemidos, regulares, bien ritmados, con brillantes inflexiones, agudas, de *mezzosoprano*. No había posibilidad de error, eran gemidos de voluptuosidad. Sorprendida, intenté recomponer bajo mis párpados las formas menudas de mi vecina de abajo... ¿Cómo introducir una voz tan voluminosa en ese pequeño cuerpo siempre vestido de gris? Reuní con rapidez las imágenes que tengo de ella: por la tarde, regresando del colegio con un niño en cada mano, con las cejas fruncidas y la boca apretada; por la mañana, de pie cerca de la escalera, diciendo al marido: «No olvides el pan». Intenté comparar lo que escuchaba con los ruidos que de ordinario atraviesan el piso: gritos de rabia de los niños a la hora del baño, un «¡Mamá!» triunfal, seguido de felicitaciones de la madre y del ruido doble o triple de la descarga de agua, en la cocina, sonidos entusiastas de los cubiertos sobre los platos. Más tarde, las voces se amplifican en los sonidos graves; son las voces de la televisión, de caudal continuo.

Quizás esta noche pasaban una de esas películas destinadas a enseñar «el arte y la manera de amar», cuya publicidad afirma: «Si usted puede verlo todo, puede oírlo todo».

El día se levanta... Desde hace rato, tanto arriba como abajo, las persianas metálicas han golpeado contra la pared, los molinillos de café han molido, las cafeteras de silbato han silbado. Dicen que el mundo pertenece a los que se levantan temprano.

Me vuelvo a hundir en mi cama. No tengo ánimos para hablar de montañas, ríos y torrentes escuchando la descarga de agua del vecino. Hablemos más bien de aislamiento...

Los que se creen aislados en su apartamento no lo están, ¿lo ve?... Creen que ni ven ni oyen. Piensan que, apartados de la vista,

están aislados. De ningún modo; eso es un error. Con frecuencia cometemos la equivocación de no reconocer sino la vista como sentido. Al no reconocer más que la vista, no podemos entendernos. No tenemos más conciencia de nuestro cuerpo que la de nuestros ruidos.

## EL VIENTO DEL OESTE

En otoño, el viento del oeste me hace retroceder hacia el pasado. Intento permanecer con los pies en el presente pero, cuando sopla fuerte, el viento me empuja hacia atrás, de donde vengo...

La casa de mi abuela, que estaba al borde del abismo, era la primera antes de llegar a la aldea. En realidad, había otra antes, pero apenas podíamos llamarla una casa. Estaba casi enterrada bajo las zarzas, las ortigas, habitada por lagartos y también, aseguraba mi abuela, por fantasmas.

Al inspector lo veíamos llegar desde lejos. Subía una vez al año, en otoño. Llegaba hacia el mediodía, con los ojos extraviados, resoplando como una vieja mula. Se secaba el cuello y decía:

«¡Qué rincón perdido! ¡Venir a perderse en semejante rincón! Están muy aislados, ¿verdad?». Él venía por su trabajo, porque estaba obligado. Venía a inspeccionar algo en la aldea, ya no recuerdo de qué se trataba.

Mi abuela no contestaba. Creo que no sabía qué responderle. Ella no se sentía aislada.

«¡Qué silencio!», insistía el inspector. Ella seguía sin responder. Creo que temía herirlo. ¿Qué clase de oído tenía? El viento, a ráfagas, se filtraba entre las rocas. Se oía el mugido de los rebaños del otro lado del valle, se oía el grito de las aves de rapiña que se acercaban a las gallinas que estaban alrededor de la casa y los lamentos de las gallinas que tenían miedo, se oía el zumbido de las moscas que sentían llegar la nieve, se oía el paso de las mulas en el camino, el murmullo de las hojas de los álamos... No terminaría de enumerar todo lo que se oía en otoño en esa aldea.

Mi abuela daba media vuelta, se oía chirriar la puerta del sótano y volvía con un vaso de vino que hacía ella misma con las uvas de



un viñedo que tenía más abajo, en el valle. Tendía el vaso al inspector, que bebía con lentitud, parpadeando, porque el vino, ácido, no era muy bueno.

Pasé los primeros años de mi vida en esa aldea. Antes de interesarme tanto por los cuerpos de los humanos, aun antes de pensar en hacerme terapeuta, me gustaba mucho mirar sus casas.

En otros tiempos, decía mi abuela, por un sí o por un no, los hombres y las mujeres de ese pueblo ponían sobre sus hombros, en un canasto, piedras de los campos, tallaban trozos de pizarra y construían una casa. Esas casas arrancadas a la montaña, volvían a ella bastante pronto, a veces en menos de una generación. Se construía una casa como un nómada planta su tienda en la arena.

Si era necesario hacer una casa cerca de una cima para el pastor y sus cabras, se hacía. La casa de la aldea era como la de arriba; no estaba hecha para la eternidad, no intentaba desafiar al tiempo o impresionar a los visitantes. Por otra parte, visitantes no había. Aparte del inspector, nadie subía desde el valle. El camino se perdía a la entrada de la aldea.

Yo me imaginaba que, hacía mucho tiempo, la gente del lugar había huido, trepando tan alto como hubiera podido. Quizá fuera cierto.

«El diablo ha dejado sus zuecos por aquí», decía riendo mi abuela, y añadía con el índice levantado, de repente muy seria, que siempre habían sido «libres» y que sólo la tierra podía mandar.

La tierra mandaba tan bien que la nieve, el viento y las lluvias no cesaban de erosionar el suelo. Las losas de lava de los techos, las piedras de los muros, se derrumbaban lentamente. Los precipicios abrían sus fauces de color malva para recibir las. La hierba de los campos estaba sembrada de esas piedras habitadas por las culebras. Las ruinas jamás ofendían la tierra, que las engullía calladamente. Las piedras, las losas y la madera que se pudría volvían a su lugar de origen, la tierra.

En primavera, para sorpresa de los extraños, cuando por azar llegaban, se volvía a subir la tierra desmoronada, la de los campos que se podían cultivar. Se la volvía a subir con ternura, en una camilla, como a un herido.

A causa de la tierra movediza, la gente estaba siempre muy

atenta a los cambios de la luna, del sol, de las estaciones, a las migraciones de los animales.

En otros tiempos, ellos también emigraban, durante una estación. Ponían sobre sus espaldas, en un saco, hilo y lazos, libros y almanaques. Un amigo me dijo que de ese modo hacían circular los escritos subversivos de la época. Se convertían en divulgadores. Recorrían las ciudades y los valles durante el invierno. Regresaban en primavera, con los ojos y los oídos llenos de las nuevas de abajo.

En casa de mi abuela no había muebles. No había nada que no se pudiera llevar con facilidad sobre la espalda. Pero además había libros, guardados en un rincón de una ventana, o bajo una cama, o entre el heno de la granja. Yo los sacaba y acariciaba sus tapas de papel, todas salpicadas de suciedades de moscas y otras tantas motas. Los hilos de sus encuadernaciones les colgaban del lomo. En ciertas páginas se abrían solos. Se escapaba de ellos un olor embriagador. No sé si contenían plegarias, nombres de plantas o escritos subversivos; en esa época yo no sabía leer. Sólo sé que olían a tabaco, a aguardiente, a estiércol de mula. Nunca olvidaré su olor...

## LAS ESTACIONES DEL CUERPO

El cuerpo tiene sus estaciones. Tiene estaciones para descansar, para activarse; hay estaciones para recordar, para cuidarse y para sanar. Algunos astrólogos afirman que tenemos un «cumpleaños» cada mes. Según hayamos nacido con luna nueva, en cuarto creciente, en cuarto menguante o en luna llena, cuando vuelve la fase lunar del día de nuestro nacimiento, concordamos mejor con los ritmos cósmicos.

Nuestro cuerpo tiene sus horas del día y de la noche. Nuestros sentidos tienen su estación favorita. El olfato se expande en otoño, por ejemplo, y la vista en primavera. El oído prefiere el invierno y el gusto en verano. Esto es lo que nos enseña la medicina tradicional china.

Nuestros órganos tienen su estación. El corazón se activa en verano, por ejemplo, el hígado en primavera, los pulmones en oto-

ño y los riñones en invierno. Los músculos, los huesos, las uñas, la piel, la sangre, las glándulas internas, conocen los ritmos precisos para activarse, repararse, renovarse. De hecho, todo lo que está vivo en nosotros, alrededor de nosotros, posee sus ritmos, puesto que la «ritmicidad» es la propiedad primordial de los tejidos vivos.<sup>1</sup>

A veces, esos ritmos son muy lentos, duran varios años; a veces son breves, de una fracción de segundo. Con mayor frecuencia son ritmos que corresponden al tiempo de rotación de la tierra sobre sí misma, veinticuatro horas, o bien al tiempo de rotación de la tierra alrededor del sol, un año.

Todo nuestro cuerpo no es sino movimientos internos, pulsaciones silenciosas, de los que no sabemos casi nada. El sistema nervioso vela para que todo esté coordinado, frena en el momento adecuado y acelera si es necesario, para que sigamos en ritmo, es decir, en buen estado de salud.

Por supuesto, no necesitamos intervenir de forma consciente para regular los ritmos de nuestro cuerpo y, por otra parte, tendríamos muchas dificultades para hacerlo; nos haría falta más que el tiempo de una vida para comenzar a comprender su funcionamiento.

El estudio científico de nuestros ritmos biológicos es relativamente reciente. Los mismos grandes especialistas dicen que todavía tienen muchas preguntas sin respuesta, como: ¿de dónde vienen esos ritmos? ¿Tienen en verdad relación con los del planeta? ¿Podemos hallarlos listos para su uso en el interior de nuestra cápsula de piel al nacer? Se pondrían a funcionar sin tener en cuenta el exterior, como los tiempos de un motor de automóvil, por ejemplo, y sería una pura coincidencia que su frecuencia fuera la de los ritmos cósmicos.

Las primeras observaciones de ritmos biológicos fueron publicadas por un médico alemán, Fliess, contemporáneo y amigo de Freud.<sup>2</sup> Había notado en sus pacientes ciclos de veintitrés días y ciclos de veintiocho días. Pensaba que todos los seres vivos del pla-

1. Reinberg, *Des rythmes biologiques à la chronobiologie*, París, Gauthier-Villars, 1974.

2. W. Fliess, *Les relations entre le nez et les organes génitaux féminins*, París, Seuil, 1977.

neta, los que se reproducen sexualmente, están sometidos a esos períodos muy precisos.

«También están determinados por ellos, tanto el día de nuestra muerte como el día de nuestro nacimiento.» Durante estos períodos, nuestro organismo se hace y se deshace de manera intermitente. Todas las edades y todos los sexos los conocen. Las madres los transmiten a sus hijos. Estos períodos «siguen entonces vibrando en el niño y atravesando las generaciones con el mismo ritmo».

Fliess observaba los efectos concretos de estos ritmos en un lugar muy preciso del cuerpo, en el interior de la nariz, al nivel de los cornetes, las tres minúsculas excrescencias que tenemos de arriba abajo en cada orificio.

Los cornetes reaccionan, se vuelven sensibles, se hinchan, pueden sangrar a intervalos regulares. Según el aspecto de los cornetes, Fliess diagnosticaba a sus pacientes y curaba toda suerte de trastornos, migrañas, crisis de asma, angustias, dolores de estómago y de espalda.

«Quizá sea cierto», me dice L., que ha hecho algunos estudios científicos (pero quizá no los suficientes) en otros tiempos. «Pero yo no creo sino en lo que veo, y no existe ninguna prueba de que haya una relación entre los ciclos biológicos y los ciclos astronómicos.» L. siente pasión por las líneas rectas; su vestimenta es siempre a rayas, rayada. Le cuento la historia de esas personas a las que se encierra entre cuatro paredes insonoras, con una luz invariable, una temperatura fija, sin posibilidad de medir el tiempo, sin ninguna referencia, aisladas, en suma, del resto del planeta y cuyos lazos con los ritmos terrestres, sin embargo, jamás se cortan. Durante toda la experiencia, se observa que su cuerpo sigue confirmando su pertenencia a la tierra y a sus ritmos. En un medio artificialmente constante, su temperatura, su tiempo de sueño y de vigilia continúan variando de acuerdo con las horas del día y de la noche.

L. me dice que se trata del prodigioso efecto de la inteligencia humana. No obstante, las codornices, los ratones y los lagartos realizan las mismas hazañas que nosotros.

«Usted habla como en el campo —me dice L.—, y aun allí ya no se invoca tanto a la lluvia o a la luna para explicar lo que anda o no anda en el cuerpo humano...» ¿En el campo? ¿Por qué no?

Hace varios años seguí un curso de acupuntura y me había parecido reconocer en el *Nei King* o en el *So Uenn* —obras milenarias a las cuales se refiere todavía la tradición china— cosas oídas en el campo. Si las palabras eran diferentes, los principios permanecían iguales.

Por supuesto, los montañeses de mi infancia no habían estudiado el célebre *So Uenn*, nunca habían oído hablar de él y, no obstante, seguían de cerca sus consejos. ¿Cómo quedaban fijados en su cabeza esos fragmentos de conocimientos? No lo sé, pero sé que algunas de sus creencias no hubieran deslucido esas venerables obras chinas.

En el origen de todas las civilizaciones arcaicas se encuentra, dicen, una concepción de los seres acorde con la naturaleza. En Europa, en África del Norte, los arqueólogos han descubierto instrumentos similares a los de la medicina china, lo que permite creer que ese saber era compartido, hace doscientos cincuenta siglos, por otros pueblos primitivos de nuestras regiones. Las prácticas arcaicas se perdieron. Los conquistadores, quizá griegos o romanos, llegaban con otros conceptos, más «modernos». Las poblaciones vencidas se sometieron, esforzándose por olvidar sus conocimientos.<sup>3</sup>

Mi abuela decía que el hígado trabaja en primavera. «Es el hígado», decía, si a uno le aparecía un granito en la nariz, con los primeros brotes de los sauces. El hígado se veía afectado por la primavera. ¿Cómo? Misterio. El vino también se activaba, separado de la vid, encerrado en un sótano, en la oscuridad, en el fondo de su tonel; se veía afectado por las energías de la tierra, que muchas veces lo hacían «florecer» como a una planta. Mi abuela recogía hierbas ácidas, como la acedera salvaje, cuyas hojas puntiagudas echaban del cuerpo los residuos del invierno. Me lavaba los ojos con una decocción de plantas amarillas y vellosas. ¿Por qué? Porque era el momento, eso es todo.

Quisiera poder contar algo más al respecto, pero no puedo. Ella hablaba un dialecto que ya no recuerdo. He perdido sus palabras.

3. A. Duron, C. Laville-Mery, J. Borsarello, *Bioénergétique et médecine chinoise*, París, Maisonneuve, 1978.

Tengo aún en mí el sonido de su voz, el olor de sus faldas y el color de sus ojos, pero no sus palabras. Debería hallar otras para repetir lo que ella decía. Quizá fuera «vellosilla» el nombre de esa planta con la que me lavaba los ojos en primavera.

En verano trabajaba la sangre, decía, y la lengua, y la boca, y el corazón. Se percibía; el verano era de fuego. En el atardecer tomaba el color del incendio. De día quemaba la piel, quemaba los pastos, la avena, el trigo. Para calmar la fiebre del verano, mi abuela preparaba una mixtura amarga de raíces de genciana que abrasaba la boca, pero se esparcía luego por las piernas como un manantial de agua fría.

Un hombre nacido en el pueblo, pero que lo había abandonado hacía tiempo, en su vejez había decidido regresar. Una mañana de julio lo habían visto llegar por el camino, en un coche que olía a gasolina, con maletas y un sombrero blanco de paja. Dijo que era el día más feliz de su vida. Entró en su casa, que una vieja de la aldea había limpiado para él. Al día siguiente lo encontraron muerto en su cama... El viaje, la altura, el calor, la felicidad... «El corazón», dijo mi abuela. En verano, cuando el corazón se ve tan afectado por las fuerzas invisibles de la tierra, no hay que pedirle lo imposible.

El otoño olía al humo acre de las hierbas que se queman. Era la estación del metal, que corta y separa. Si un animal estaba viejo o herido en la montaña, se sacrificaba. Yo podía derramar todas las lágrimas de mi cuerpo, pero mis lágrimas no cambiaban nada.

Había que seleccionar, separar, elegir. Los pulmones trabajan en otoño; también los intestinos, que eliminan todo lo que no se debe conservar durante el invierno. Si los primeros fríos atacaban el pecho, mi abuela preparaba una tisana muy suave de hojas secas de malva, de amapola, de gordolobo, de violetas. El agua del tazón era de un verde profundo, como un agujero inmóvil en medio de un torrente.

La cara de mi abuela tenía la piel arañada, agrietada por todos los vientos punzantes que venían de las cumbres. Sólo sus ojos parecían ser de una materia intocable; eran de ese color muy pálido, mágico, que se percibe al borde de las grietas de los glaciares. Por la noche, en otoño, se inclinaba sobre una cubeta con agua de lluvia, delante de la puerta, y mojaba durante largo rato su piel rota, quemada.

En invierno comía lo que había podido conservar en sal. Decía que los riñones deben trabajar más.

Estaba muy orgullosa de la fineza de su oído. Se inquietaba siempre por el que no oía bien, como si corriera un grave peligro.

En invierno, en la casa, levantaba la mano, ponía un dedo sobre sus labios y me hacía escuchar el silencio; pero silencio no había nunca, lo sabía bien. Se oía a las gallinas, que soñaban en lo alto del establo; a los animales, que se movían mientras dormían. El silencio estaba lleno de miles de sonidos frágiles que la nieve siempre intentaba ahogar.

## EL TIEMPO DE SU AGENDA

Es el momento de la reanudación de las actividades. Todo el mundo regresa, los escolares, los políticos, los comerciantes, usted, yo, todo el mundo. De hecho, deberíamos salir, tomar el aire, descansar. Lo hacemos todo al revés. ¿Quién dijo que el otoño es el mejor momento para comenzar? ¿Por qué iniciar algo cuando las hojas de los árboles están cayendo, cuando la savia regresa a la tierra, cuando el *inn*, la fuerza fría y calma de la luna, de las aguas, nos invade?

Sé lo que va a contestarme: no vemos la luna con mucha frecuencia. En las ciudades, si se levanta la nariz, por la noche, no se ven más que luces de neón y lámparas eléctricas. La luna no es más que un pequeño signo gris impreso al pie de nuestra agenda, un pequeño símbolo redondo en algunas páginas, en forma de coma en otras, y muchos modelos de agenda no lo tienen. ¿Cómo podemos saber que la luna influye en nosotros si no la vemos con nuestros propios ojos? En cuanto a las hojas de los árboles, los servicios de limpieza las recogen de forma automática, no tienen por qué preocuparse por si caen o no.

¿Por qué no consulta a su cuerpo? Le dirá que esa reanudación no es la suya. Las noches se estiran y todo lo que su cuerpo querría es estirarse también. Los diarios hablan de la «fiebre de la reanudación», pero esa fiebre le deja frío.

Los cuerpos doloridos que trabajo con mis manos, como una masa valiosa, necesitan descansar. Si descansaran, el trabajo comenzado juntos proseguiría desde adentro, en secreto.

Seguimos creyendo que nuestro cuerpo no puede más que retroceder, desmoronarse dentro de sus viejos pliegues, de sus arrugas, apenas se lo abandona. Pero no, está vivo, basta con una pizca de estímulo para poner en marcha procesos químicos que escapan a nuestra mente; hay un inmenso apetito de bienestar, de equilibrio e increíbles poderes de autocuración.

Podemos confiar en nuestro cuerpo como en nosotros mismos. ¿No es nosotros mismos? Pregunte a su cuerpo, verá...

Es un buen consejo, dirá usted, pero no evidente. ¿Cómo preguntarle? Quizá no tenga deseos de hacer intervenir a la luna, a las aguas, al sol y a todas las fuerzas calificadas como poéticas. Esa interferencia en su intimidad le molesta. En ese caso, consideremos las cosas de otro modo. Ciertos biólogos realizan largos y rigurosos experimentos en el campo de la cronobiología, es decir, en el estudio de los ritmos de nuestro organismo. Con gran paciencia han medido, dosificado, clasificado, todo lo que es medible y dosificable en nuestra sangre, en la orina, la actividad eléctrica del cerebro, la actividad reproductora de las células, la temperatura del cuerpo, la producción y excreción de hormonas, de sales minerales.

Las mediciones son múltiples, precisas, cotejadas, a toda hora del día y de la noche, sobre un gran número de individuos. La conclusión de este inmenso trabajo es, entre otras, que nuestro cuerpo varía de forma constante. Su bioquímica, su actividad eléctrica, varían según las horas, los momentos del año. Varían en ritmos de manera cíclica: los mismos fenómenos se reproducen en los mismos períodos del día o del año.

Los biólogos saben que en invierno nos cansamos más, que somos más vulnerables, sensibles a los virus, a las enfermedades. En invierno, nuestro organismo necesita reposo. No disponemos de todos nuestros medios. Una parte de las fuerzas está ocupada en reparar, en curar. El resto no está disponible para salir al exterior.

De hecho, el cuerpo está regulado para otra vida, para la vida de antes, la vida del campo. Está regulado como en el tiempo en que las ciudades no existían. Las ciudades son un invento reciente bajo el sol, de hace algunos pocos siglos. Las células no tienen en cuenta lo que para ellas es una novedad, un objeto de moda, por decirlo



así. Las células funcionan de acuerdo con ritmos que están regulados desde hace más de un millar de siglos.

Una buena parte de ese tiempo, nuestros ancestros la pasaron en los campos. En verano, se activaban al sol, para las cosechas. Terminado el verano, sembraban, y en invierno se retiraban a un abrigo, descansaban.

¿Descansar en invierno? ¿Trabajar en verano? Imagino cómo, en mi infancia, la gente de la montaña hubiera recibido esa declaración, cómo se hubiera encogido irónicamente de hombros.

Practicaban el descanso invernal desde siempre. Quizá sea una novedad un poco esnob para nosotros, pero para ellos era una evidencia.

No tenían elección. En otoño, el sol caía en el cielo sin tomarse el tiempo de cambiar de color, las crestas se azulaban súbitamente y desaparecían en la noche. De inmediato, el frío nos rodeaba; la mayoría de los campos de esa aldea estaban orientados al norte, era necesario darse prisa para dejar la tierra, de donde se arrancaban las últimas patatas y donde se sembraban los últimos granos de centeno.

Las orejas oían el zumbido de miles de abejas invisibles, las plantas de los pies sentían la picazón de miles de hormigas; el nerviosismo daba ganas de llorar de repente, sin razón.

«Viene la nieve...», decía mi abuela.

Cuando llegaba la nieve, caía en tal abundancia que por la mañana ya no se podía abrir la puerta, ya no se podía salir de las casas. Se ponía una silla cerca de la ventana. La luz atravesaba con dificultad la nieve pegada a los cristales, y los ojos brillaban como si las caras estuvieran iluminadas desde dentro.

En invierno, los brazos habituados a manejar la guadaña, la hoz, quedaban cerca del cuerpo. Los gestos se volvían limitados, más precisos. Los que se movían eran los dedos, las manos, las extremidades... Las manos cuadradas, rechonchas, y los dedos agrietados se volvían ágiles. Tallaban zuecos, fuentes, jarros para la casa, con madera clara que olía a resina. Al terminar, se grababan las iniciales del nombre con la punta del cuchillo.

¿Descansaba la gente? No lo sé; parecían soñar al moverse.

Se terminaba por abrir la puerta, se buscaba una pala y se despejaba la nieve. Si se intentaba caminar afuera, no se veía nada; sobre la nieve sólo se veía la sombra del cuerpo que se movía y parecía el único rastro de vida sobre la tierra.

Un año nuevo, un vecino llegó a la casa. Delante de él, en sus brazos tenía un animal de largo pelo; dijo que quería dármelo. El hombre reía; el animal, echado de espaldas, lánguido, sonreía extrañamente. Yo veía el dibujo delicado de su nariz, de sus labios entreabiertos.

«Es una marmota —dijo—. Duerme...»

No podía creerlo. Durante todo el verano había intentado ver una de esas famosas marmotas. No conocía de ellas más que el silbido que perforaba los oídos y se estrellaba contra las rocas.

En invierno, las energías frías de la tierra trabajaban las semillas, pulían los cuerpos por dentro. Así estamos hechos. Aunque usted sea desde hace generaciones un habitante de la ciudad, su cuerpo sigue variando como en los tiempos de las cosechas, de la labranza, de la nieve; su programa no ha cambiado. Sus pulsaciones están sincronizadas con la tierra, no con el cemento.

Somos capaces de reciclar el vidrio, el papel, reciclamos nuestros conocimientos profesionales, pero no podemos reciclar nuestras células vivas. Aún no...

Por otra parte, salvo algunos investigadores, ¿quién se ocupa de saber si nuestro cuerpo está ritmado, o aun si tiene ritmos? Tenemos los ojos fijos en la punta de los zapatos: cuando levantamos la cabeza, nuestra mirada choca con las luces artificiales, y si insistimos quedamos deslumbrados como mariposas nocturnas.

A veces es diferente... Hay gente que en ocasiones se detiene, se toma tiempo para reflexionar, para escucharse; si sufre, lo hace con buena voluntad. Deja de correr, de hacerse daño, de forcejear como un animal herido caído en el fondo de un agujero.

No están inactivos, al contrario, pero, por un tiempo, su actividad es diferente. Comienzan por consultar su cuerpo, le preguntan suavemente sobre sus necesidades, su carácter, sus deseos y escu-

chan las respuestas... Entrevén una vida secreta, intensa, que no sospechaban, descubren nuevos lazos entre sus pies y su espalda, su vientre y su cuello, por ejemplo. No digo que sea fácil, no lo es, pero si se sufre, se está, por desgracia, muy motivado.

A veces, los especialistas ayudan a algunas personas, que se prestan a las exigencias de una experimentación rigurosa. Por ejemplo: cada cuatro horas deben controlar sus secreciones, tomarse la temperatura, se enteran de que en ciertos momentos algunos medicamentos son ineficaces, pero son eficaces en otros, y que eso depende del minuto preciso en que ese medicamento se absorbe o se inyecta. Se enteran de que su corazón no tiene las mismas pulsaciones a lo largo del día, que su respiración no tiene la misma amplitud. Aprenden a reconocer sus momentos favorables y sus momentos críticos.

## SIMON

Para Simon, la cosa llegó sola, una mañana, en Belle-Ile. No voy a elogiar las virtudes del aire de Belle-Ile, son seguramente reales, pero la cosa irremplazable que Simon halló en la playa no estaba en el aire. Estaba en él.

Simon probaba todos los especialistas que pasaban a su lado, todos los tratamientos, todos los medicamentos, todas las curas. Había comenzado por los cólicos, había continuado con el eczema; ahora era asmático. No terminaba de acumular diagnósticos, sufría.

Me contó cómo, a orillas del océano, una vez más para una nueva cura, había pasado una noche atroz, ahogándose, con el corazón palpitante, sudando, sin poder sentarse ni acostarse. Se había levantado al alba, agotado, para buscar afuera un poco de aire fresco.

«Había marea baja. Mis pies se hundían en el limo, el día se levantaba. A lo lejos vi una barca inmóvil, un pequeño bote de pesca. Distinguía la silueta de su ocupante, un muchacho de unos diez años. La barca estaba plantada en la arena, se inclinaba sobre el costado. El muchacho remaba, golpeaba, gritaba y se hundía un poco más. Desde lejos veía brillar el agua alrededor del bote; comprendí que la marea estaba subiendo, que iba a liberar al bote y al remero, a llevarlos sin esfuerzo, pero el remero no comprendía nada...»

Simon añadió, sonriendo:

«La aventura fue muy saludable...».

«¿Para él?»

«Para mí. Al muchacho le grité que esperara. Mi voz es un poco sorda, usted sabe; no me oyó. Por otra parte, no podía oírme; estaba demasiado ocupado luchando. Entonces me senté y lo miré en silencio. Vi que ese muchacho se me parecía, enloquecido, agitado como yo. Impotente como yo...»

Al volver ese mismo día a París, Simon intentó saber sobre la naturaleza de su propia trampa. No era el lecho del mar. ¿Qué era? Eran bronquios patológicamente estrechados. ¿Pero qué más? Era la amenaza interna de órganos empeñados en contraerse, empeñados en bloquearse sin prevenir, órganos que ni siquiera podía situar, que le parecían dotados de una existencia aparte. Eran órganos estrangulados por su envoltura muscular. Y cuando Simon, justamente, apretaba con tanta fuerza los músculos, era para intentar impedir los atroces sobresaltos de su corazón, de sus pulmones.

«Comencé a sentirme mejor cuando comprendí que mi cerebro, mis pulmones y mis músculos marchan juntos.»

Comprendió que sus órganos, que marchaban juntos para andar bien, necesitaban seguir su ritmo natural. Comprendió que las crisis de asma que le inmovilizaban, ocurrían siempre a las mismas horas de la noche, cuando el calibre de los bronquios se volvía estrecho, demasiado estrecho. Pasada la hora crítica, la tenaza se abría.

«Siempre se abre. La liberación llega siempre a la hora fijada, fiel.»

Simon supo además que todos tenemos bronquios que se estrechan a las mismas horas de la noche. Los maremotos tan dolorosos que se esforzaba por contener en sus pulmones no eran más que pequeñas olas que todos conocemos.<sup>4</sup> Si ahora preveía el momento

4. Los biólogos han observado que los pulmones tienen una actividad mínima hacia las tres de la mañana; es la hora en que ocurren con mayor frecuencia ciertas crisis de asma. Los accidentes cardíacos son más frecuentes hacia el mediodía; es la hora energética máxima del corazón. El intestino grueso recibe el mayor flujo de energía entre las cinco y las siete de la mañana, lo que explica la normalidad de las deposiciones matinales. Los fisiólogos clásicos han demostrado, con medios cuya existencia la tradición china no podía ni siquiera sospechar, realidades que ésta enunciaba hacía milenios.

penoso, podía, sobre todo, prever el final de ese momento. La angustia que por largo tiempo había obstruido el paso a toda otra sensación se disipaba. En la cavidad de la ola, en lugar de hundirse más, sabía cómo tomar impulso para la siguiente subida, y las cavidades de las olas se volvían ahora menos profundas. Simon añadió con una sonrisa maliciosa:

«Como cura marina, fue espectacular».