

# Listo para las fiestas

## Chiño

A escasas semanas del remate del año, mi psicoterapeuta y yo nos hemos decidido a eliminar la angustia y el malestar que me provocan estas citas navideñas. Para ello me ha propuesto una serie de ejercicios sencillos, con base en la relajación y, lo más importante, sin renunciar para nada al albariño, al marisco y a las copas de cava.

“Usted relájese, inspire a través de la nariz, comprima el abdomen, administre el aire en sus tejidos y células sin prisas, baje su ritmo metabólico y concéntrese, traiga a su mente los momentos más placenteros y agradables que le han sucedido en el presente año; relájese, imagine y disfrute”. Ante la ñoñería de la fórmula terapéutica, sin medicamentos coadyuvantes, sin contraindicaciones, no se me ocurrió más que objetarle que tampoco el año ha sido abundante en eventos felices como para tener un inventario jugoso que acompañe a la distribución lenta del oxígeno por venas y capilares. “Da igual, repase mentalmente que un año da para mucho y, si escasea en referencias positivas, proyéctese sobre el futuro, anticipándose a los acontecimientos, dándole el tratamiento y la resolución que a usted le gustaría”.

Las primeras sesiones no dieron para mucho, pero a medida que practico me vienen nuevas imágenes, escenas pasadas y futuras que se entrelazan y que, según el especialista, me provocarán un beneficio psicofísico. Por ejemplo, para dejar las piernas sin peso repasó las declaraciones que a las ocho de la mañana del 20 de junio hizo el entonces ministro Pío Cabanillas, proclamando el fracaso de la huelga general.

Es cierto, un poco de relajación y la cosa va funcionando. Para ablandar los músculos del cuello, tan expuestos a la tensión y a las contracturas, me adelanto a los resultados de las municipales, retirando y colocando alcaldes y concejales a mi antojo. La verdad es que no cuesta demasiado. La siguiente etapa son los músculos faciales. Entonces pienso en las plácidas cabras de la isla Perejil, comiéndose, en ausencia de fresca hierba, los artículos de la Ley de Extranjería.

Un tanto surrealista, pero la imaginación también sigue derroteros involuntarios. Para la placidez total, aquella en la cual no sabes si estás vivo, si duermes o estás en alfa o en omega. No sé cómo sobrellevaré finalmente las fiestas navideñas, pero estos prolegómenos nunca me han resultado tan estimulantes.