

AMALIA
ANDRADE

**COSAS QUE
PIENSAS
CUANDO TE
MUERDES
LAS UÑAS**



AMALIA

ANDRADE

COSAS QUE
PIENSAS
CUANDO TE
MUERDES
LAS UÑAS



Andrade, Amalia

Cosas que piensas cuando te muerdes las uñas / Amalia Andrade. - 1a ed. -
Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Planeta, 2019.
320 p. ; 23 x 15 cm.

ISBN 978-950-49-6787-3

1. Autoayuda. I. Título.
CDD 158.1

© 2017, Amalia Andrade Arango,
c/o Indent Literary Agency
www.indentagency.com

© 2017, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial PLANETA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2
Colonia Polanco V Sección
Delegación Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx
ISBN: 978-607-07-4564-5

Diseño y diagramación: Departamento de diseño Grupo Planeta

Derechos reservados de esta edición

© 2017, 2019, Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.
Publicado bajo el sello Planeta®
Av. Independencia 1682, C1100ABQ. C.A.B.A.
www.editorialplaneta.com.ar

1ª edición actualizada: agosto de 2019
2.000 ejemplares

Impreso en Talleres Trama,
Pasaje Garro 3160, Ciudad Autónoma de Buenos Aires,
en el mes de julio de 2019.

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446 de la República Argentina.

Impreso en la Argentina / Printed in Argentina
Queda hecho el depósito que previene la ley 11.723
ISBN 978-950-49-6787-3



EL ORIGEN DEL MIEDO

BREVE HISTORIA DE MI ASMA

De todos nuestros años, ese fue el peor. Casi no podía respirar y la boca me sabía siempre a salbutamol, a remedio, a ganas de llorar. Comía chicles pero el sabor se quedaba ahí, inmóvil. Comía pastelitos a escondidas. Comía paletas de uva que me traía Jenny –mi nana– de la tienda de la esquina, después de que yo le rogara y le prometiera que si me hacía el favor yo me comía toda la sopa, yo era juiciosa, yo no la mordía cuando me diera rabia porque sí, porque así era yo.

No me acuerdo de morderla, pero Jenny me muestra las cicatrices que tiene en la espalda, huellas de mis dientes incrustados en su piel en forma de lago de agua tibia, y dice: “Y entre más te pedía que pararas, más duro mordías”. “Como un cocodrilo”, digo yo y me río. Pero Jenny no se ríe.

Creo que ese fue el año en que Mamá conoció a Papá. Digo creo porque el tiempo en mi infancia es un concepto etéreo, donde las cosas no sucedían una detrás de la otra, sino todas al mismo tiempo. Todas aglomeradas. Todas llenas de sorpresas. Todas eran cosas que me despojaban de mí misma y me hacían reescribir mi historia, cuestionaban mi sentido frágil del yo.

No recuerdo bien cuándo me dijeron que era adoptada, ni cuándo conocí a Papá, que para ese entonces no era mi padre sino el novio de Mamá y yo le decía Alvarito. Lo único que tengo claro es que a mis cinco años contaba con tres certezas. La primera: quería ser escritora. La segunda: quería ser adulta para que al cepillarme los dientes saliera mucha espuma (la espuma de la pasta dental en la boca de los adultos significaba muchas cosas para mí, pero sobre todo

era la promesa de que yo iba a poder ordenar los eventos de mi vida y ser dueña de mi historia, como veía que hacía Mamá). La tercera: no existía en el mundo nada más tenebroso que un ataque de asma.

Recuerdo caminar en la mitad de la noche hacia el cuarto de Mamá, a veces llena de miedo por las pesadillas. A veces llena de ganas de asegurarme de que no se hubiera muerto, de que siguiera viva y yo siguiera teniendo una mamá. A veces la iba a buscar cuando no podía dormir, cuando sentía el sonido de mi corazón rebotar entre mi oído y la almohada, pumpum pumpum PUMPUM PUMPUM PUMPUM, convencida de que aquello era el ruido de los pasos de un ladrón, o tal vez de Pablo Escobar que ya había robado la casa entera, PUMPUM PUMPUM PUMPUM, y ahora subía hasta mi cuarto para matarme.

Cuando no encontraba a Mamá en su cuarto (porque estaba muy ocupada enamorándose de Papá), tomaba una toalla de su baño, bajaba hasta el cuarto de Jenny en un silencio elaborado, tendía la toalla al lado de su diminuta cama y me acostaba con el oído contra el piso frío, para así silenciar momentáneamente los pasos del ladrón o de quien fuera.

Pero los ataques de asma no me daban en noches como esa, cuando yo estaba toda hecha miedos y dudas y vacíos. Me asaltaban dos o tres días después, en la mitad de la nada, sin razón alguna, mientras dormía o mientras leía un libro o mientras jugaba en la piscina con mi hermano a ser detectives subacuáticos o a ser los dueños del mar.

Pero no soy capaz de hablar de mi asma, así que les va a hablar Mamá.

TODO COMENZÓ CON LOS DÍAS FRÍOS POR MAMÁ

Tú tenías seis meses y te estaba bañando en la casa de tu tía en Santa Mónica. No me di cuenta de que el clima allí era más frío y te bañé con el agua sin calentarla antes. Creí que si te daba un baño rápido no iba a pasar nada. Ahora sé que el agua en Santa Mónica es más fría que en San Fernando y que, tal vez, si la hubiera calentado un poco no te habría dado ese resfriado horroroso que terminó en bronquitis. Te tuve que internar en la clínica. Tomaste antibióticos por primera vez, pasamos toda la noche en terapia respiratoria y pronto saliste de la crisis.

Después de eso todos los días fríos fueron iguales. La dificultad para respirar, la tos, el doctor Ocampo. Ya no recuerdo su nombre. A él lo conocimos cuando tenías dos años, muchos episodios de bronquitis después. Ay, era una gran persona, pero no me viene el nombre. Bueno, él te mandó un antibiótico mucho más fuerte porque, de eso sí me acuerdo, decía que había que atacar de lleno el problema respiratorio antes de que hicieras resistencia a los antibióticos. Ahora pienso que no podías tener dos años, debían ser más, sí, ahora caigo en cuenta y tal vez ya tenías tres. Tres y medio.

Luego mejoraste, pasó mucho tiempo en el que los episodios no te daban. Fueron tiempos felices, ¿te acuerdas? Yo estaba boba contigo e íbamos juntas a todos lados, éramos de lo más descomplicado que hay. Hoy creo que el asma te empezó a dar como a cierta gente le da gripa. En los momentos de estrés en el colegio, cuando te bajabas del autobús llena de ansiedad porque alguien fuera a vomitar, cuando peleabas con tu amiga Susana. Eran esas cosas emocionales las que te generaban

los episodios. No recuerdo quién me dijo que la mejor forma de combatir el asma era la natación. Te inscribí en clases extracurriculares, pero tu colegio no tenía piscina en esa época, entonces teníamos que ir lejísimos de la casa para que nadaras. Estuviste haciéndolo regularmente y volviste a mejorar. Nadar te hizo bien.

Hay muchos otros recuerdos. Definitivamente es muy angustiante ver a un niño congestionado y repetir el mismo cuento de las terapias una y otra y otra vez. A eso uno no se puede acostumbrar. Llorabas mucho cuando te ponían la mascarilla de la nebulización, y cómo no ibas a llorar si era una cosa horrible.

¿Te acuerdas cuando te daban ataques de asma y teníamos que buscar el inhalador que se había perdido? O lo habías dejado en el colegio, o lo tenías refundido en algún lado. Eso pasó varias veces hasta que me inventé la regla de que tenías que tener siempre un inhalador en la maleta y otro en el cuarto. Por eso siempre compraba de a dos, para tener uno a la vista y otro de emergencia. Más de una vez nos pasamos la noche buscando, tú respirando en una bolsa de papel mientras yo escudriñaba bajo la cama y le imploraba a san Antonio que apareciera el bendito inhalador.

Entre más grande eras más te daban episodios por estrés. Creo que te daban por los nervios de recordar episodios anteriores y asociarlos con la angustia. No sé si te acuerdes de la noche que pasamos en la clínica después del baño en Santa Mónica. Seguro no porque eras muy chiquita. Me tuve que meter contigo dentro de la cápsula porque tú no te querías quedar adentro. Yo estaba ahí al lado y aun así tenía que permanecer debajo del plástico para que te quedaras quieta mientras hacían la nebulización. Eras muy bebé y no querías

estar dentro del plástico sola, sólo aguantabas estar ahí si estabas conmigo.

No entendí que el asma era miedo hasta que no volví a tener más asma. Sin embargo, el temor siguió conmigo, incubado desde esa vez que pasé la noche con Mamá debajo de la burbuja de plástico que sabía a salbutamol. Ha tenido muchas caras y se ha disfrazado de muchas cosas. Ha estado conmigo como un compañero enigmático, difícil de comprender. Un ilusionista creado por mí. Tal vez como mecanismo para sobrevivir. Tal vez como respuesta biológica de antaño. Tal vez como parte de una genética heredada de la cual desconozco todo. Tal vez como amigo para mostrarme lecciones sobre valentía o saltos al abismo. O tal vez para nada.

LAS TELARAÑAS QUE SE
EXTIENDEN EN EL
BOSQUE SON LAS TELARAÑAS
TENDIDAS EN MI CORAZÓN,
LOS PÁJAROS QUE GRITAN
SOBRE MI CABEZA SON LOS
PÁJAROS QUE YO HE CRIADO.



HARUKI MURAKAMI

Escritor

corredor de maratones

ídolo hipster

Le teme a la interacción social



UN PRODUCTO QUE ELIMINA
EL 1%. DE LAS
BACTERIAS QUE LOS OTROS
ANTIBACTERIALES NO PUEDEN

— MIEDO — BREVE DEFINICIÓN

El miedo no necesita presentación. Todos lo hemos sentido. Todos sabemos cómo se asoma, a veces de maneras sutiles, a veces de una forma tan rotunda que nos hace correr a velocidades que no sabíamos que podíamos alcanzar. Todos conocemos lo que se siente cuando toma al corazón por rehén, cuando hace que el tiempo se suspenda de manera indefinida, cuando nos dibuja el peor escenario posible.

El miedo nos entiende muy bien.

sabe exactamente qué situaciones lo invocan, sabe cómo meterse disimuladamente debajo de nuestra piel hasta habitar en un espacio nuestro de manera perpetua o pasajera (en el mejor de los casos). Sin embargo, ¿cuán bien lo conocemos nosotros? Mi teoría es que lo entendemos poco o nada (a menos que usted sea Stephen King).

A continuación, algunas pistas para comprender el miedo tanto o más de lo que él nos comprende a nosotros.

¿QUÉ ES EL MIEDO?

SEGÚN MI MAMÁ:

"Es cuando me llamas y me dices que necesitas mi ayuda URGENTE y yo grito ¿QUÉ PASÓ?, y tú respondes NADA, MAMI, NECESITO AYUDA CON MI LIBRO".

SEGÚN NINA SIMONE:

El miedo es lo opuesto a la libertad.

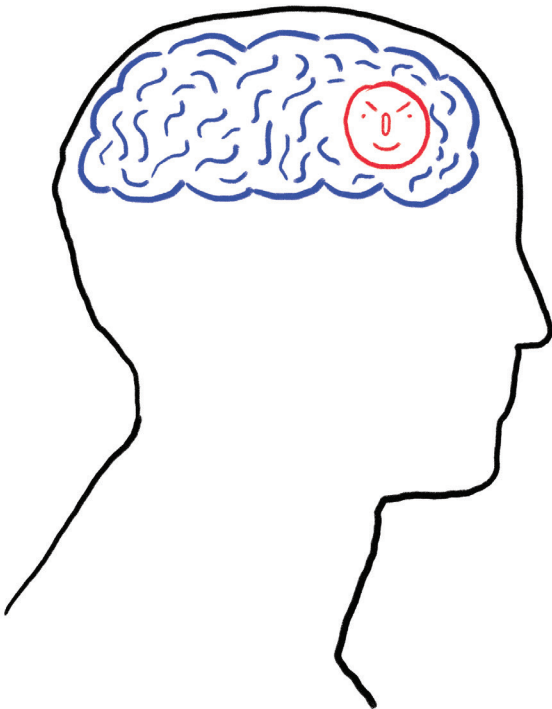
SEGÚN OPRAH:

Es sólo una máscara que hay que retirar para encontrar coraje.

SEGÚN EL DR. JAIME DE LA TORRE:

(ave seguramente es el responsable de actualizar la página de Wikipedia del miedo). Este tiene más de biológico que de psicológico y sucede a través de señales de alerta que recibe el sistema límbico, específicamente la amígdala, ubicada en los lóbulos temporales.

¡Hola! soy la
AMÍGDALA,
aunque mis amigos
me dicen SATÁN,
de cariño.



SEGÚN WIKIPEDIA*:

El miedo es una emoción caracterizada por una intensa sensación desagradable provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado.

Es una emoción primaria que se deriva de la aversión natural al riesgo o la amenaza, y se manifiesta en todos los animales, lo que incluye al ser humano.

La máxima expresión del miedo es el TERROR. Además, el miedo está relacionado con la ANSIEDAD.

* Que tire la primera piedra el que no tenga a Wikipedia como su principal fuente de consulta. Además, para el dolor de la humanidad entera (y de mi niña interior), Encarta ya no existe. Q.E.P.D.

SEGÚN FREUD:

Existen dos tipos de miedo:

No. 1 MIEDO REAL

Cuando la dimensión del miedo sentido está en correspondencia con la dimensión de la amenaza.
(Ver Fig.01)

No. 2 MIEDO NEVRÓTICO

Cuando la intensidad del ataque de miedo no tiene NINGUNA relación con el peligro.
(Ver Fig.02)

Fig.01



MIEDO REAL

Fig.02



MIEDO NEURÓTICO