

El sonido de la memoria

Ana Picó Cáceres

-¡Tómate el café! ¡Aquí tienes tu bolso! ¡El tren sale en 15 minutos! ¡No lo pierdas!

La voz de mi madre retumbaba a las 6:30 de la mañana formando un eco entre las paredes de mi casa que aún no habían recibido ningún destello de sol.

Me marché hacia la estación sabiendo que estaba dejando atrás una niñez considerable. Me sentí como aquella vez que cumplí la mayoría de edad y pensé que no tenía margen de error y que cada decisión que tomara iba a marcar, de una forma u otra, el curso de mi vida.

Lo que más me aterraba era, sin duda, sentirme sola.

Hacía tan solo un mes que había acabado mis estudios de Enfermería y había encontrado un trabajo aceptable en una residencia de ancianos en una ciudad completamente diferente a la mía.

Decidí o más bien, el destino me ofreció, empezar una nueva vida.

Escondida entre una bufanda que probablemente medía cinco metros y un gorro que no necesariamente iba a juego, se dejaban entrever mis ojos rojos por el frío inevitable de un quince de noviembre. Iba camino de aquel lugar que solo visité el día que alguien decidió hacerme una entrevista y confiar en mis posibilidades. Por fuera era un edificio congelado y desgastado por los años, con altos árboles (por entonces con hojas grandes y verdes) que, probablemente ahora, estarían desnudos. Sin embargo, por dentro era un sitio cálido, con paredes pintadas de tonos naranja y adornados con un sinfín de murales. Recuerdo que uno de ellos atrapó mi atención durante unos segundos, el primer (y único) día que contemplé aquel lugar.

Tragué saliva, inspiré y sonreí. <<Limítate a lo que sabes>> me dije a mí misma. Estaba frente a una puerta enorme, de madera vieja, color oscuro y una aldaba cobriza dispuesta a ser golpeada. Miré hacia arriba y un gigantesco reloj parado adornaba la fachada principal. Me imaginé un reloj cansado de girar, un reloj que ha decidido no seguir envejeciendo.

- ¡Hola! ¿En qué puedo ayudarle?

- Ah...mm.. ¡Hola! –Murmuré- Soy...Soy Celeste Noriegas. –Miré a los ojos de esa persona y pude comprobar que no tenía ni la menor idea de quién era esa tal Celeste- ¡La nueva enfermera!
- ¡Celeste! ¡Pasa por favor! ¡Te estamos esperando!

Colgué en una bonita percha todos los accesorios que mantenían mi temperatura corporal en los parámetros adecuados. En un bolso amplio llevaba mi pijama blanco, unos zuecos extremadamente cómodos, los cuales habían cuidado mis pies durante largas horas de prácticas en el hospital, y una bata blanca.

Me llevaron hasta la directora de la residencia, la señora Anastasia Sepúlveda. Era una mujer alta, morena y con un aire juvenil. No había cambiado su aspecto desde que la conocí.

- Me alegra verte de nuevo, Celeste. Te enseñaré la sala de Enfermería y si le parece oportuno, le recordaré la disposición de la residencia.

Anduve por largos pasillos. En la planta de abajo había un inmenso salón y, unos metros a la derecha, un salón un poco más pequeño.

- A esto le llamamos “la salita”. Hemos querido separar a los ancianos que, bueno... ya sabes..., tienen problemas.
- ¿Qué tipo de problemas?
- Demencias.

Andamos unos metros más y ahí estaba la sala de Enfermería. Era bastante amplia. Tenía una ventana que daba al patio. Entraba bastante luz que iluminaba las estanterías llenas de material de curas, medicamentos, aerosoles... ¡Me resultaba tan familiar! Respiré hondo y viajé unos años atrás, a mi primer día de prácticas hospitalarias. Recuerdo que vi todo aquel arsenal y pensé << ¿Por dónde empiezo?>> Entonces un auxiliar muy amable me miró y me dijo: <<No te preocupes, te irás familiarizando con cada cosa que ves ahí>>. Pero eso fue, como ya digo, hace ya suficientes años. Suficientes como para poder conocer cada material y, sobre todo, para saber cómo y cuándo utilizarlo.

- Subamos a la primera planta.

Había un ascensor recién instalado pero preferimos subir por las escaleras.

Tanto a la derecha como a la izquierda de otro largo pasillo se contemplaban puertas continuas.

- ¿Son los dormitorios? – Me adelanté.
- Exacto. A la derecha están los dormitorios de las personas mayores independientes.
- Y a la izquierda los encamados ¿verdad?- Me adelanté de nuevo.
- Este es el parte de curas -Supuse que eso era un sí-. Cada mañana las realizará una vez estén todos acicalados por la auxiliar. A los encamados ni que decir tiene que se les hará en sus respectivas habitaciones. A los independientes se les realizarán en la sala de Enfermería. Las auxiliares llevarán a los ancianos a dicha sala en el orden que usted considere preciso.
- Puede tutearme, si quiere –interrumpí.
- Debe saber que –continuó tras ignorar mi sugerencia- cada cura requiere su tiempo y contando que hay...-Hizo una pausa para mirar la lista.
- Treinta y ocho ancianos en total en el parte de curas-dije adelantándome por tercera vez.
- Tendrá que estar terminada a las once en punto pues es cuando empieza el horario de visitas. –Concluyó Anastasia- Le aconsejo que no se duerma en los laureles.-
Sonrió y continuamos hasta las escaleras.

Me instalé en la sala de Enfermería. Guardé mi bolso en un armario con llave. Miré hacia unas plantas que asomaban en la que ahora era mi mesa. La silla era cómoda. Miré fijamente el parte de curas y salí hacia las habitaciones de encamados. << A las once tienen que estar terminadas>> retumbó en mi cabeza la voz de aquella singular persona.

Las paredes eran de color blanco crudo en la planta de arriba. Había algún que otro cuadro colgado en la pared. La mayoría eran obras de Van Gogh, al que siempre he admirado.

- Todos los ancianos están listos, señora Noriegas.

Los primeros días fueron difíciles. Demasiados nombres, demasiadas personalidades y, en definitiva, demasiadas historias. Recuerdo que Adela, una de las pocas que pude ver vivir con

paciencia su senectud, siempre estaba al fondo del pasillo susurrando ese tema tan conocido de Consuelo Velázquez: <<Bésame, bésame mucho, como si fuera esta noche la última vez>>.

Su voz era angelical. Cerraba los ojos y por momentos me evadía de las curas y las medicaciones.

La primera vez que la vi pude contemplar sus ojos azules grisáceos, pero más allá de eso, una mirada penetrante. Ella me sonreía mientras su mente navegaba por algún océano del mundo. Metió la mano en su bolsillo y sacó una foto desgastada por los años, en tonos blancos y negros y filos redondeados.

- Vuelve el próximo viernes.- Me dijo.
- ¿Cómo?- Pregunté ingenuamente, pensando por un momento que había escuchado mal.
- Es militar. Va a venir el próximo viernes.

Observé la foto. Se podía distinguir un chico con pelo frondoso y de ojos achinados. Sonreía con la inocencia de alguien que está empezando a vivir.

- ¡Qué joven y guapo!
- Estamos en nuestro mejor momento Señorita Noriegas.

Le guiñé el ojo y me di media vuelta. Una lágrima viajó sobre mi mejilla. <<No lo dudo, Adela>> Pensé.

A partir de entonces empecé a entender el porqué de aquella canción. <<Quiero tenerte muy cerca, mirarme en tus ojos, verte junto a mí. Piensa que tal vez mañana, yo ya estaré lejos, muy lejos de ti>>.

Pasaron muchos días y Adela siempre observaba aquella foto mientras canturreaba la canción al fondo del pasillo. Llevaba ya meses trabajando en aquel lugar y mi mirada tanto profesional como personal había madurado a pasos agigantados.

En cada almuerzo tenía la costumbre de empezar a repartir la mediación por el comedor de <<válidos>> y a continuación, el que correspondía a los <<no válidos>>.

En mi cabeza retumbaba una y otra vez ese obsoleto concepto que degradaba aún más la existencia. <<Válidos. No válidos>>. Qué triste pensar que ya no vales en esta sociedad, que tu

paso por la tierra ya no tiene ningún sentido. Me acordé de aquel gran reloj parado. ¿Qué valor tiene un reloj que no puede girar?

Entonces algo dentro de mí se iluminó. Me invadí de ideas que no había visto nunca en libros. Tenía que recuperar el valor de esas personas anuladas por su propia vida. Me acordé de unas prácticas que hice en la unidad de cuidados intensivos con personas que luchaban internamente por volver a la vida. Allí me di cuenta que la medicina es la varita que hace reaccionar nuestras células. Somos energía, es indudable. Y ahí está la clave. Si logramos estimular la energía, induciremos un cambio en nuestro cerebro, encargado de velar por el buen funcionamiento de nuestro cuerpo.

Al día siguiente fui al despacho de Anastasia.

- Me gustaría comentarle algo, señora Sepúlveda.
- Adelante Celeste.
- Es algo puramente conceptual. Me siento algo incómoda con algo.- Anastasia frunció el ceño- En la puerta de los comedores – continué- se puede leer <<válidos>> y <<no válidos>> para diferenciar a los ancianos sanos de los que padecen demencias.
- Correcto. ¿Hay algún problema? – Preguntó la directora cada vez más confusa.
- Bueno...bajo mi punto de vista no son buenos conceptos. Creo que envilece aún más a los ancianos que ya de por sí sufren demencias.
- No me parece algo relevante. Al fin y al cabo son solo palabras, no van a hacer que mejoren en su enfermedad–Me refutó.
- No lo creo así. Creemos que el hecho de padecer alguna demencia hace que la persona no tenga noción de su alrededor. Bueno, puede ser verdad. Pero, ¿y si en algún resquicio de su ser entienden el concepto? Me derrumbaría saber que pertenezco a un grupo no válido para la sociedad.
- Mire señora Noriegas, tengo bastante trabajo como para andar preocupándome sobre dos términos insignificantes. Y usted también tiene bastante trabajo. Le recuerdo que dentro de una hora nos visita la enfermera de enlace para las inyecciones. –Anastasia se levantó de su asiento.- Vamos, ¡no pierda más el tiempo!

Volví a la sala de Enfermería. Tenía mucho trabajo, era cierto. Pero eso no quitaba que lo otro no fuera importante. Terminé con algunas curas atrasadas y preparé los informes para el médico que inspeccionaba a los ancianos cada martes.

<< La úlcera de Concha López está bastante mejorada. El hidrogel le ha ido bastante bien; La úlcera por presión de José Ibáñez es bastante complicada. Creo que deberíamos contemplar vigilar aún más la dieta; ¿Y qué hacemos con la úlcera venosa de Dolores Rueda? No ha mejorado en semanas>> Me estuve diciendo a mí misma mientras redactaba los informes.

Cuando me llamaron para trabajar en una residencia de ancianos pensé: <<Pondré en prácticas todo mi conocimiento que adquirí en Enfermería Comunitaria sobre el tratamiento de las heridas, además elaboraré casos clínicos tal y como aprendimos en Clínica para controlar la evolución, repartiré la medicación que nos enseñaron en Farmacología de una forma bastante general y pondré las inyecciones subcutáneas o intramusculares según corresponda>>. A priori parece un trabajo sencillo pero con el paso del tiempo, y ya llevaba en la residencia trabajando cinco meses, me di cuenta que la dificultad no yace en la propia técnica o conocimiento aplicado; Lo difícil de nuestro trabajo es llevar a cabo una correcta visión holística de cada paciente para intentar mejorar su situación mental o física dentro de los parámetros posibles. Pero más allá de todo eso, lo difícil era demostrarle a la sociedad que uno no muere cuando su corazón deja de latir, sino cuando el mundo entero deja de creer en su valía. No bastaba con los conocimientos que pude adquirir durante mis estudios. No bastaba con controlar la dieta, las heridas, la hipertensión, diabetes o las enfermedades mentales. Tenía que devolverles hasta el último ápice de energía.

Sabía que el tiempo jugaba en mi contra. Mientras más tardara en averiguar la fórmula, más me costaría revertirles el oscuro vacío de sus mentes.

Un día me topé con Adela en el pasillo. Venía cantando alegremente. <<Bésame, bésame mucho, que tengo miedo a perderte, perderte después...>>.

- Buenos días Adela. ¡Que buen despertar tiene usted!
- La música es libertad del alma, señorita Noriegas.

De repente paré mis pies, abrí mis ojos y miré hacia Adela.

- ¡Eso es Adela, eso es! ¿Cómo no se me había ocurrido antes?
- Mañana regresa mi gran amor. – Murmuró la que ahora para mí era un ángel.

Regresé corriendo a la sala de Enfermería.

- ¡La música! – Grité sin poder controlarme. -¡La música les devolverá la energía a esos ancianos no válidos para la sociedad!

Esa tarde fui a la biblioteca en busca de libros y manuales para informarme mejor de cómo aplicar la música de forma terapéutica. Encontré uno que rápidamente llamó mi atención: “*El efecto Mozart, de Don Campbell*”. Esa noche devoré el libro. Hablaba de todo esos conceptos que bailaban sueltos en mi cabeza: “Células”, “Alma”, “Energía”, “Mente”, “Libertad”.

Al día siguiente volví al despacho de la Señora Sepúlveda.

- Respeto, aunque no comparto, su rechazo al cambio de término de los comedores. Pero tengo otra propuesta que aunque parezca insignificante, puede cambiar de una forma mágica la vida de nuestros pacientes.

Anastasia suspiró, luego me miró con cara de incredulidad y me dio paso para mi propuesta.

- Necesitamos ambientar los comedores con música clásica. Hay una misteriosa fórmula en la música que libera campos bloqueados de energía en el cerebro y es una forma muy terapéutica de devolverles a la realidad. No estoy muy documentada todavía, de hecho, acabo de conocer esta maravillosa fórmula pero por favor, déjame demostrarle que tiene más efectos terapéuticos de los que imaginamos.
- ¿Música clásica?
- Solo a la hora del almuerzo. Yo misma traeré mi radio y algunos discos de Mozart y otros compositores. Me encargaré de que el volumen sea el adecuado.

La directora se quedó pensativa. Su mirada traspasó mi propia persona. Mire hacia atrás. Desde el despacho de la señora Sepúlveda se podían contemplar algunos ancianos sentados con la mirada perdida, sin intercambiar palabra, sin hacer ninguna mueca expresiva.

- Solo a la hora del almuerzo.- Dijo finalmente. –Y un volumen bajo. No quiero que se pongan nerviosos.

Pero la realidad era que a la hora de comer siempre estaban nerviosos y éste era otro de los grandes muros con los que me enfrentaba día a día. Al principio estaban tranquilos; se vestían, se duchaban (con o sin ayuda) y bajaban a desayunar. El tiempo climático influía muchísimo: los días de lluvia todos estaban más sensibles y un tanto violentos, sin embargo los días en los que el sol brillaba con fuerza se respiraba un aire pacífico cargado de positividad. No obstante cualquiera que fuera el humor de los ancianos, las personas más afectadas mentalmente empeoraban a lo largo de la mañana. Era algo que no acababa de entender pero era así. Y era en el almuerzo donde se volvían incontrolables. Luego se iban a los salones, al hall o al patio y se volvían a calmar pero esto solo les duraba unas horas: A media tarde vuelta a empezar.

La música empezaba a funcionar. Al principio todo el personal mostraba un poco de recelo a mi idea. <<La música hará aún más grande el caos>> <<Ningún anciano sin su sano juicio va a apreciar siquiera que hay música>> <<Es una pérdida de tiempo y energía>> Me decían.

Es cierto que era un proceso muy lento. Tenía que estudiar los cambios de humores que experimentaban los ancianos y si alguno mostraba algún signo alentador. Estuve comparando durante semanas el efecto de mi terapia en los dos comedores de cuyos nombres no voy a mencionar.

Pasaron segundos, minutos, horas y días completos. Mi sobrecarga laboral era importante pero estaba ilusionada. Algo dentro de mí me recordaba que merecía la pena.

Mi sorpresa llegó un miércoles cualquiera. Estaba repartiendo las últimas medicaciones del almuerzo al compás de las Cuatro Estaciones de Vivaldi. Entonces escuché una melodía que procedía de uno de los pacientes más afectados por el Alzheimer. Era Tomás. Su aspecto deteriorado en una silla de ruedas, su cara de inexpresión y sus ojos tristes lo definían cada día. Pero ese miércoles Tomás sonreía. Intentaba enlazar sonidos acordes con la música que se oía. Era la primera que veía algo así en aquel comedor.

- ¿Le gusta Tomás?

Él me miró con sus ojos viriles como si fuera a decir algo con la mirada. Entonces levanto las cejas y sonrió. Señaló hacia la puerta abierta que dejaba entrever el pasillo. Se podía apreciar el mural que me llamó la atención aquel día de mi entrevista. En dicho mural asomaban tres

árboles y cuatro colores: Verde, amarillo, naranja y azul. Era un dibujo cargado de emociones, en el que si te fijabas atentamente podías sentir el frío y el calor que emanaban de las estaciones.

- ¿Quién hizo ese mural, Blanca? -Le pregunte a una auxiliar que llevaba trabajando en esa residencia desde sus inicios.
- Lo hizo Tomás, señora Noriegas. Hace diez años, la primera primavera que pasó con nosotros aquí.

Era increíble. El alzhéimer de Tomás estaba muy avanzado pero había un lugar en su cerebro en el que sus conexiones neuronales le permitían relacionar conceptos y entender el trasfondo de aquella canción. Probablemente aquella Sinfonía en Do Mayor de Vivaldi había marcado un hecho importante en su vida, como lo había marcado aquella canción de Concha Velázquez en las añoranzas de Adela.

Eso me dio energías para seguir creyendo en aquella curiosa terapia que empezaba a alegrar mis días y el de todos los ancianos de aquel lugar.

Pasaron meses y fui progresando en mi conocimiento musical, desconocido hasta entonces. Empecé a recibir clases particulares de piano para entender mejor la secuencia de sonidos. Con el paso del tiempo Tomás, Adela y muchos de sus compañeros empezaron a seguir las melodías con pequeños movimientos o susurros.

En el comedor de los ancianos sin afectación cognitiva ya sonaban tangos, pasodobles y coplas a petición de ellos mismos.

Lo que antes era un sínfn de quejas y mal humor a la hora de comer, ahora se había convertido en un salón de baile. Incluso el personal sanitario seguía a veces el ritmo de la música a la hora de repartir la comida y medicación.

Anastasia no se quedó al margen de la situación.

- Hay signos de mejora en muchos de ellos, Celeste. Algún que otro familiar me ha informado de una capacidad de comunicación mejorada en alguno de los ancianos. No sé qué has hecho exactamente, pero no lo dejes de hacer.

Para esas navidades decidí hacer algo especial. Normalmente venían coros de la ciudad o alrededores a alegrar esos días en la residencia pero esta vez decidí que iban a ser los propios ancianos los protagonistas.

Escogí un villancico titulado *“Ven a cantar que ya llegó la Navidad”*. Me apresuré cada día en mis tareas enfermeras y me iba una hora tarde a casa para prepararlo. Conté con cada una de las personas (trabajadoras o no) que habitaban lo que se había convertido en mi segunda casa.

Sabía todas las limitaciones físicas que padecían cada persona mayor de aquella residencia pero en la mente no había ninguna. Cargados de instrumentos navideños, mi piano y las voces celestiales de aquella senectud le cantamos a *“otro año que queda atrás, mil momentos que recordar, otro año y mil sueños más hecho realidad”*.

Adela tenía la foto de aquel chico entre sus manos: *“Navidad, feliz navidad, vuelve a casa, vuelve a tu hogar”*.

Comprendí que aquel joven de la foto era su primer y único amor y la esperanza de su regreso siempre le mantuvo con vida en esos años finales. Adela decidió parar el reloj de su razón. Decidió no seguir envejeciendo su historia. Aquel ángel le cantó día y noche al amor, le devolvió a aquel lugar la esperanza de un hogar, y encendió la viva llama de cada historia. Y es eso, aunque antes no lo supiera, el verdadero significado del valor.

Al final de las vacaciones de Navidad llegué a la residencia con miles de ideas nuevas para continuar mi terapia. Pasé por el pasillo de los comedores y pude leer dos grandes y hermosos letreros: *“El comedor de los recuerdos”* y *“El comedor de la esperanza”*.