

Título: Yo no sentí un funeral en mi cerebro o Cómo aprendí a dejar de preocuparme y a amar la migraña

Vendrá lluvia, llegará el viento. Con un sentido de la oportunidad inaudito, al empezar a escribir estas páginas siento cerrarse dos garras invisibles de dragón sobre mi cráneo. A toda velocidad, se abalanza sobre mi una migraña a caballo de su pronóstico infalible: se avecina una tormenta. Y viviendo, como vivo, en plena montaña, el barómetro vascular de dolor que tengo en el cerebro es de gran utilidad, puesto que me avisa con mayor precisión que cualquier canal meteorológico del cambio de tiempo: entra la ropa, cierra ventanas y ponte a escribir, me dice. Asistirá con su presencia el discurrir de las ideas en este pequeño ensayo, será de ayuda: mi tótem familiar, mi guía involuntaria, la migraña.

La migraña, la jaqueca, la cefalea... el dolor de cabeza ¿para qué sirve? ¿Para qué sirve más allá de asegurar rompecabezas ocurrentes a generaciones de médicos en el estudio infinito de una patología multiforme? ¿Para qué puede servir además de llenar las consultas de quejas de pacientes con su miasma de síntomas, coloreados por una variedad igualmente infinita de metáforas, rocambolescas imágenes y descripciones que nada tendrían que envidiar a las alegorías tardo-medievales de Jheronimus Bosch?

El dolor de cabeza, como cualquier dolor cuando se sufre, nos parece la única realidad en el mundo. El de cabeza es un dolor tan intenso y tan exquisitamente individual en calidad, constancia, intensidad y localización con su plétora de **síntomas** diversos e idiosincráticos, que quizás sea el dolor que nos confiere más identidad como sujetos. En cada aquejado varían los detonantes y la deformación que se produce de la realidad. Nos

hace sujetos únicos de percepción con su anarquía de sensaciones, auras, alucinaciones, escotomas visuales, auditivos, dolores difusos, punzantes, que vienen y van como las mareas, fosfenos, sopores, afasias, vómitos, confusión, ansiedad, náusea inespecífica, sed, frío localizado, sudoración profusa, calor en las sienes, opresión torácica, puñal en los ojos, martillo en la frente, músculos de hielo, alteraciones de carácter, irritación extrema, terror al ruido, a la luz, al cambio de temperatura, necesidad de silencio, de oscuridad y soledad absolutos, cambios de humor, estados depresivos, euforia, necesidad de refugiarse hacia adentro como en un estado primigenio de vida latente, sensación de empequeñecimiento, de agrandamiento, de extrañamiento...

Individualidad. Percepción. Sensación de extrañamiento. Ahí está la clave.

El principal valor que nos concede el dolor de cabeza es que nos transforma en **superhéroes de la sensibilidad**. El umbral necesario para excitar de manera individual nuestros sentidos es bajísimo, el dolor nos despierta una hipersensibilidad sinestésica poniendo en cuestión la realidad sensible conocida como tiempo, ruido, luz, olor, presión, movimiento, temperatura, gusto, estrés... Los dolores de cabeza son como tormentas de percepción en el espacio-tiempo que magnifican, estiran, arrebatan y densifican lo sensible. Nuestra capacidad de aprehensión de la realidad queda hipertrofiada, agudizada como el olfato de un zorro, como la vista del ave rapaz: la calidad paroxística y desconcertante del dolor de cabeza tiene la violencia de la experiencia artística, del parto y del arrebató místico. Un segundo puede vivirse como una hora, un rayo de luz dividirse en mil destellos... este grado superior de diferenciación de los fenómenos sensibles puede aportarnos un mayor conocimiento y consciencia de la experiencia críptica y polimórfica de la vida. Mi migraña no me hace

sentir un funeral en mi cerebro. Paradójicamente, y aunque duela, me hace sentir más viva.

“Quien sabe de dolor, todo lo sabe” nos dice Dante en la *Divina Comedia*. Quien sabe de dolor de cabeza experimenta con los límites del universo sensible. Quien reflexiona y analiza y observa su dolor, sabe de gozo, de placer, sabe del tiempo y del espacio, sabe de la exquisitez sensible de la vida... sabe de empatía.

Si *ser es percibir*, con migraña soy, somos, mucho más. Soy una mujer que a pesar de estar concentrada escribiendo, se echa a correr para poner a salvo la ropa antes del aguacero inminente al que percibo *a priori* gracias a una creciente opresión fronto-temporal y retro-ocular, por el momento soportable. Paralelamente, gracias al entrenamiento con que me ha obsequiado la jaqueca, mi agudizado sentido del olfato impide que se quemé el café, que ya hierve, aunque me encuentre al otro lado de la casa y esté haciendo cualquier otra cosa, como cambiar pañales. Acierto, con mis sentidos de superhéroe, a salvar la ropa de las primeras gotas de lluvia, porque ahora ya diluvia, y a tomar un café –y no alquitrán- que quizás relaje al dragón de mis sienes.

Aunque parezca mentira, esta hipersensibilidad de los migrañosos no fue desdeñada por las inteligentes sociedades del pasado, como pasa hoy, igual que nunca fue casualidad que los ciegos fueran adivinos en la Grecia mitológica o que se encargaran los procesos de computación de la NASA a prodigiosos autistas en la era anterior a Trump. Los migrañosos han tenido también su función y utilidad en la Historia. Se conoce que los fenicios, piratas y monarcas del mediterráneo durante siglos, amarraban a los mástiles de sus buques a migrañosos barométricos -como yo- que escudriñaban los aires percibiendo antes que nadie la mínima variación en los vientos.... no fue Ulises el

primero que sobrevivió al atroz canto de las sirenas, sino un tal Cefaleo el Fenicio. También la alta cocina y la muy famosa cosmética francesas se deben a una familia de grandes chefs y petimetres jaquecosos, cuyos órganos olfativos privilegiados -y su disgusto por la fealdad- detectaron en pleno Siglo de las Luces la infinitésima cantidad de producto que hacía variar la receta de un perfume o cuándo estaba a punto de podredumbre un ingrediente, en una época acostumbrada a la fetidez sin neveras y a la falta de higiene. Cuentan, incluso, que los maestros de la laca Urushi japoneses, pasaban estrictos exámenes de calidad de sus acabados, sometidos a la tiranía de las sensibles yemas de los dedos de los inspectores del Emperador, que con suma irritación neurálgica percibían la mínima imperfección en las superficies deslumbrantes del lacado... Y también...

De acuerdo, lo confieso, parece mentira y lo es. Ni fenicios, ni franceses, ni en el Japón se usó oficialmente jamás a ninguna víctima de la migraña para nada, al menos profesionalmente. Permítaseme esta pequeña desviación de la imaginación, este pequeño excursus delirante fruto del dolor de cabeza que ahora ya ha estallado con brutalidad y me obliga a abusar el ingenio: me entretengo, ya que no puedo leer, inventando historias... a falta de una cámara de privación sensorial.

Llegados a este punto, si queda algún lector por convencer de las virtudes y grandes utilidades del dolor de cabeza, o si a alguno le ha parecido poco acertado el postulado de “superhéroes de la sensibilidad” con el que he encumbrado a sus dolientes, anunciaré que en mi defensa y para consuelo de muchos, circulan listas de **migrañosos ilustres** que nos servirán como mínimo para no sentirnos tan solos ni tan desamparados. Hay algunos artistas que citaron sus cefaleas como motores de creación, sensibilidad o esfuerzo. Entre otros, encontramos a músicos como Bach (con sus fugas sincronizadas a

ritmo de pulsación vascular) o Frédéric Chopin que encontraba en sus terribles neuralgias la “esencia de su creación musical”; hay maestros de la literatura como Francisco de Quevedo (un dolor de muelas o de cabeza le parecía poca cosa), George Sand (apasionada por Chopin y unidos en sus dolores por una migraña-cupido), Victor Hugo, Virginia Woolf o Lewis Carrol (que como se sabe dio el nombre a un tipo de migraña llamada “síndrome de Alicia en el país de las maravillas”); gracias a las ilusiones y cegueras de auras y alucinaciones visuales tenemos entre los pintores las vanguardias *cefaleas* de Francis Bacon (con sus desaparecidas caras escotómicas), las flores y los días del impresionismo áureo de Van Gogh, la luz sorda y opaca o exultante en sus destellos del Greco, el tenue velo de los cuadros de Ver Meer... También entre los migrañosos hay pensadores como Pascal, Voltaire, Kant, Nietzsche, Freud y políticos históricos a quien no sorprende descubrir como neurálgicos irritados: Julio César o Napoleón. Incluso, para consuelo de todos, sufren también los bellos y los fuertes sufren de dolores de cabeza, piénsese en Elisabeth Taylor, Isabel Preysler, Hugh Jackman, Serena Williams... o si se quiere figurar al lado de quienes aspiran a mayor trascendencia, contamos en nuestras huestes con místicas como Hildegard Von Bingen o Santa Teresa.

En mi caso, la migraña es como un animal doméstico, es el blasón medieval de mi casa, el tótem familiar que olfatea la sangre y me persigue. Al reconocermela me grita el título y el orden y me asegura la pertenencia genealógica que de niña me preocupaba. Es el mío un legado matriarcal de cabezas quebrantadas, heroica seña de identidad heredada de mi madre y de mi abuela: lo tengo por seguro, no soy adoptada. Y sigue lloviendo.