



El compañero de piso ruidoso

De PROMOVE Fisioterapia



Arthur tenía un compañero de piso. No era el tipo de compañero que deja los platos sucios o pone la música demasiado alta. No, el compañero de Arthur era invisible, pero increíblemente ruidoso. Era su sistema de alarma personal, y últimamente, estaba haciendo un escándalo por todo.



En la torre de control de su cabeza vivía el Guardián, un ser diminuto con un enorme tablero lleno de luces y palancas. Su trabajo era proteger a Arthur. Si Arthur se acercaba a un fogón caliente, el Guardián tiraba de una palanca roja brillante que gritaba: "¡PELIGRO!". Y Arthur retiraba la mano. Un trabajo bien hecho.



Pero hace años, Arthur se lesionó la espalda. La herida sanó, pero el Guardián no lo olvidó. Se quedó tan preocupado que mejoró el sistema. Instaló sensores extrasensibles. Ahora, una simple brisa al agacharse para atarse los zapatos hacía que el Guardián entrara en pánico y aporreara el botón de alarma.



Arthur empezó a evitar las cosas que hacían sonar la alarma. Dejó de pasear por el parque. Dejó de jugar con sus nietos. Su mundo se hizo más y más pequeño. "¡Silencio!", le gritaba a su compañero invisible. Pero el Guardián, desde su torre, solo oía una amenaza potencial y subía aún más el volumen.



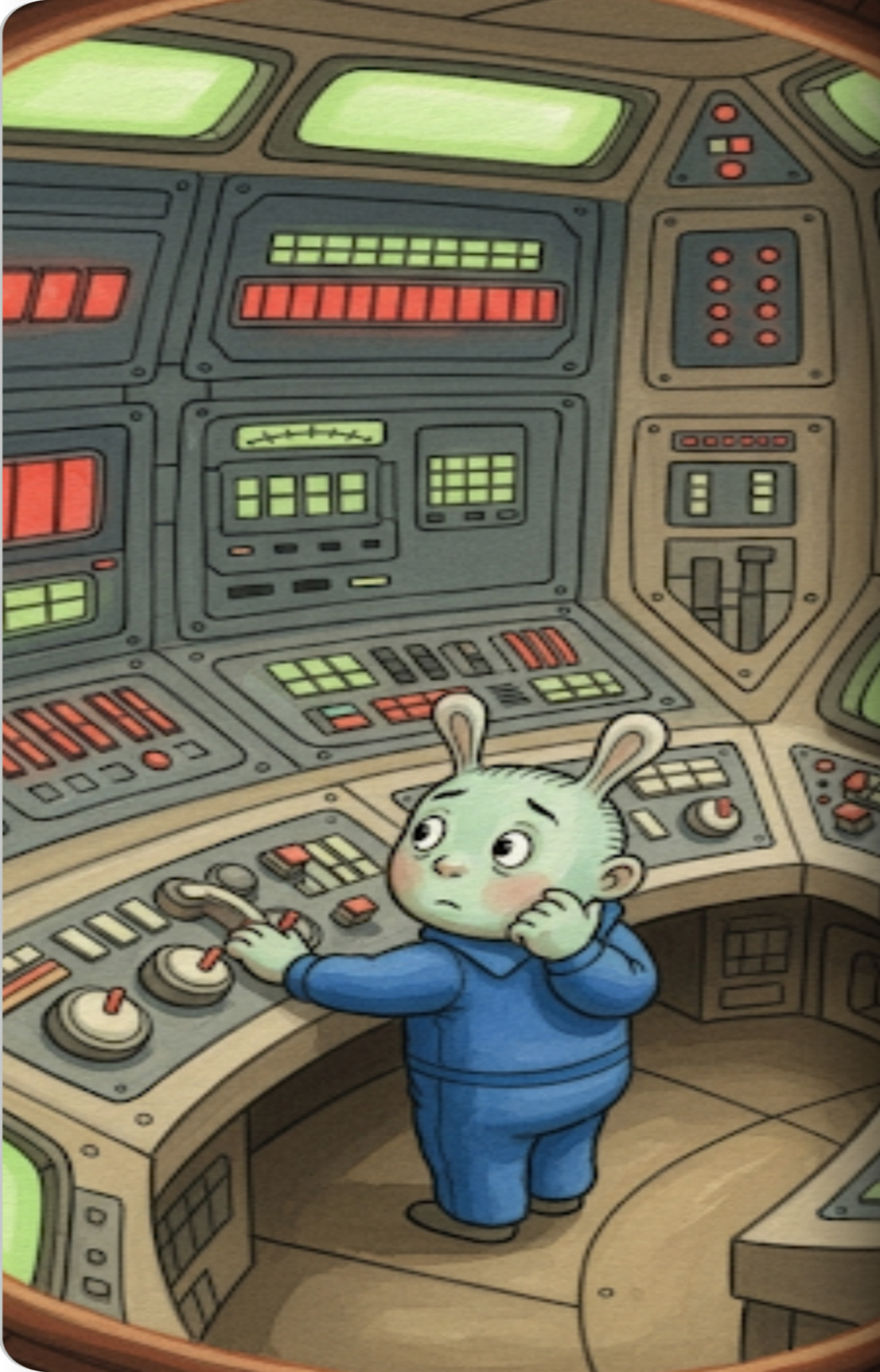
Un día, Arthur conoció a Elena, una mujer sabia que entendía de alarmas demasiado entusiastas. "Tu Guardián no es tu enemigo", le dijo con una sonrisa amable. "Solo está haciendo su trabajo demasiado bien. Se ha vuelto sobreprotector. Tienes que reeducarlo".



Elena le explicó que el dolor no siempre significaba daño. A veces, solo era una alarma demasiado sensible. El primer paso era hablar con el Guardián. "Vale, te he oído", empezó a decir Arthur en voz baja cuando sonaba la alarma. "Gracias por preocuparte, pero estoy a salvo".



Empezó poco a poco. Un suave estiramiento. Un paseo corto hasta el buzón. Cada vez que la alarma sonaba, Arthur respiraba hondo y le aseguraba a su Guardián que todo estaba bien. "Ves, solo es un movimiento. No hay tigres dientes de sable aquí".



Al principio, el Guardián era escéptico. Miraba sus monitores con desconfianza. Pero poco a poco, empezó a darse cuenta de que Arthur tenía razón. Los "peligros" no eran tan peligrosos. Empezó a bajar el volumen de la alarma. A veces, en lugar de una sirena ensordecedora, solo era un suave "bip".



El compañero de piso de Arthur nunca se mudó del todo. La alarma seguía ahí, porque su trabajo seguía siendo importante. Pero ya no era un gritón aterrado. Se había convertido en un susurro útil, un recordatorio para moverse con cuidado y escuchar a su cuerpo. Arthur y su Guardián habían aprendido a vivir juntos, en una paz mucho más silenciosa.