

1. ¿Es normal que mi gato haga esto?

Son las once de la noche. O quizá las siete de la tarde de un martes cualquiera, no importa. Estás en el sofá, intentando desconectar del día, viendo esa serie que llevas postergando toda la semana o simplemente leyendo algo en el móvil. Hay paz. Hay silencio.

Y entonces... lo notas.

Levantas la vista y ahí está él. Tu gato. Sentado en medio de la alfombra, completamente inmóvil, con los ojos clavados en ti como si te debiera dinero o, peor aún, como si tú le debieras dinero a él. No parpadea. No se mueve. Solo te juzga en silencio

con esa intensidad que te hace revisar mentalmente si has olvidado echarle comida, si el agua está fresca o si, sin querer, has cometido algún crimen contra la corona felina del que no eres consciente.

—*¿Qué te pasa?* —le preguntas.

Obviamente, no contesta. Solo parpadea una vez, muy lento, y suelta un *miau* corto. Seco. Un sonido que no es de hambre (ese ya te lo sabes, ese es el agudo e insistente de las ocho de la mañana), ni de dolor, ni de saludo. Es un sonido que tu cerebro traduce automáticamente como una pregunta compleja de física cuántica para la que no has estudiado.

Te remueves en el sofá, incómodo.

—*¿Qué quieres? ¿Jugar?* —Haces el gesto de buscar el ratón de peluche debajo de la mesa. Nada. Ni se inmuta.

Y ahí es donde empieza la frustración. Esa pequeña chispa de ansiedad que te recorre el estómago. Porque se supone que esto debería ser fácil, ¿no? Se supone que tener un gato es convivir con un ser zen que duerme dieciocho horas al día y ronronea cuando le tocas detrás de la oreja. Pero la realidad, esa que nadie te cuenta en los vídeos monos de Instagram, es que a veces convivir con un gato se siente como compartir piso con un compañero de cuarto excéntrico que habla un idioma que nadie te ha enseñado y que se ofende si no adivinas lo que quiere.

Esa escena se repite en bucle, con variaciones, en casi todas las casas donde hay un gato.

A veces no es la mirada fija. A veces es el momento "*parkour*" de

*TU GATO NO ESTÁ **ROTO***

madrugada. Estás durmiendo profundamente y, de repente, escuchas un estruendo en el salón seguido del sonido inconfundible de unas garras derrapando por el pasillo. Te despiertas sobresaltado, con el corazón a mil, pensando que ha entrado alguien en casa. Pero no. Es tu gato, que ha decidido que las 4:15 a.m. es la hora perfecta para entrenar para las Olimpiadas, corriendo de un lado a otro como si le persiguiera un demonio invisible.

Te levantas, medio dormido, enciendes la luz y lo encuentras encima de la nevera, con las pupilas dilatadas como platos de postre y el lomo erizado. Le miras. Él te mira. Y tú piensas: *"¿Pero qué te pasa en la cabeza?"*.

Otras veces es el maullido a la puerta cerrada. Estás en el baño (el único lugar sagrado de la casa, o eso creías) y de repente ves una pata por debajo de la puerta intentando pescar tu tobillo, acompañada de un lamento desgarrador, como si lo estuvieras abandonando para irte a la guerra y no simplemente a usar el inodoro durante tres minutos. Abres la puerta, preocupado porque parece que se muere, entra, te mira con indiferencia y se va.

Y tú te quedas ahí, con los pantalones bajados y cara de tonto, preguntándote qué acaba de pasar.

Lo curioso es que nuestra reacción automática ante estas situaciones casi siempre es la misma: nos lo tomamos como algo personal. Nos frustramos.

Si el gato maúlla y no sabemos qué quiere, nos ponemos nerviosos. Si nos mira fijo, nos sentimos culpables. Si corre como

un loco, nos asustamos o nos enfadamos porque nos ha despertado.

Y surge esa pregunta maldita, la que te ha hecho comprar este libro o la que te ronda la cabeza cuando hablas con otros dueños de gatos (aunque a veces nos dé vergüenza admitirlo en voz alta):

"¿Esto es normal o mi gato está roto?".

La frustración es real. No te la estás inventando. Es agotador intentar comunicarte con alguien que no tiene la capacidad de decirte "*me duele la tripa*" o "*me aburro*" y que, en su lugar, decide tirar el mando de la tele al suelo mientras te mira a los ojos. Es esa sensación de impotencia, de querer hacerlo bien, de querer que esté bien, y chocarte contra un muro de incomunicación peluda.

A veces incluso te sale el grito. "*¡Pero qué quieres!*". Y luego, inmediatamente después, viene la bajada. Te sientes mal por haberle levantado la voz a un animal que pesa cinco kilos y que probablemente solo estaba cazando una mota de polvo que tú no eres capaz de ver.

Te voy a hacer un spoiler antes de seguir: esa sensación de no entender nada no significa que seas torpe. No significa que no tengas instinto con los animales. Y, desde luego, no significa que tu gato te odie o que lo estés haciendo fatal.

Significa, simplemente, que eres un humano intentando entender a un gato. Y eso, amigo mío, es como intentar sintonizar una radio analógica en un mundo digital: a veces pillas la señal clara y suena música, y otras veces solo hay ruido estático y pitidos raros.

TU GATO NO ESTÁ **ROTO**

Lo que sientes en esos momentos —la confusión, el "*¿por qué haces eso?*", la mezcla de risa nerviosa y ganas de arrancarte el pelo — es la verdadera experiencia de tener gato. Esa es la letra pequeña del contrato que firmaste (emocionalmente hablando) cuando decidiste meter a un depredador en miniatura en tu salón.

Nadie nos prepara para la parte desconcertante. Nos venden la compañía, el calorcito en los pies en invierno y los vídeos graciosos. Pero nadie te da un manual para descifrar por qué tu gato ha decidido hoy que su comida favorita, la que ayer devoraba como si no hubiera un mañana, hoy es veneno y te mira ofendido por habérsela servido.

Así que, respira. Si alguna vez has mirado a tu gato y has pensado "*no tengo ni puñetera idea de qué está pasando aquí*", enhorabuena. Estás en el club. Y lo mejor de todo es que no estás solo en esa incomprensión. De hecho, es probable que tu gato te esté mirando a ti pensando exactamente lo mismo.

El gran problema no es que tu gato haga cosas raras. El problema es lo que *tú* te dices a ti mismo cuando las hace.

Hay una trampa mental en la que caemos todos, especialmente al principio. Es esa vocecita interna que te susurra: "*Si fueras un buen dueño, sabrías qué le pasa*". Asumimos, erróneamente, que el amor viene con un decodificador universal incorporado. Creemos que si queremos lo suficiente a nuestro gato, deberíamos entender cada uno de sus maullidos como si nos estuviera hablando en español neutro.

Y cuando no lo entendemos, nos sentimos incompetentes.

Sentimos que hemos fallado. Miras a ese animalito que depende

de ti para todo, que te mira con esos ojos enormes, y si no logras descifrar si quiere mimos o si está planeando tu asesinato, te sientes un fraude. Piensas que a los demás no les pasa. Que la gente que ves en redes sociales tiene una conexión mística con sus animales, una especie de vínculo avatar donde conectan las trenzas y se entienden sin palabras.

Permíteme que te rompa ese mito ahora mismo: eso es mentira.

No saber interpretar a tu gato el 100% del tiempo no te hace un mal cuidador. Te hace humano. Estás conviviendo con una especie completamente distinta a la tuya. Piénsalo un segundo con frialdad: eres un primate evolucionado que se comunica verbalmente, adora el contacto visual y necesita abrazos para sentirse validado. Tu gato es un depredador solitario (aunque social a su manera), que se comunica con olores que tú ni siquiera hueles, para quien mirarse fijamente es un reto y que considera que enseñarte la tripa no siempre es una invitación a tocar, sino una trampa para osos.

Es como si te mudaras a Japón sin saber el idioma y te sintieras estúpido por no entender las noticias de la radio el primer día. No eres estúpido; es que no tienes el diccionario. Y en el caso de los gatos, el diccionario a veces cambia de página sin avisar.

Confusión no es igual a incompetencia. Grábate esto a fuego.

Puedes ser el mejor dueño del mundo, tener su cartilla de vacunas al día, darle la mejor comida que tu sueldo te permita y jugar con él a diario, y aun así, habrá momentos en los que te quedes mirando cómo lame la pared del pasillo y pienses: *"No entiendo nada"*.

TU GATO NO ESTÁ **ROTO**

Y no pasa nada. De verdad.

La incompetencia sería no darle de comer. La incompetencia sería ver que tiene una herida y no llevarlo al veterinario. La incompetencia sería pegarle porque te ha bufado. Pero mirarlo y no saber *qué narices quiere* en ese preciso instante no es fallar. Es, simplemente, una brecha de comunicación entre especies.

El problema es que, como humanos, somos "*solucionadores*". Nos han educado para arreglar cosas. Si el coche hace ruido, lo llevamos al taller. Si el niño llora, buscamos si tiene fiebre. Si el wifi no va, reiniciamos el router. Necesitamos identificar la causa y aplicar la solución.

Con los gatos, esa lógica a menudo se estrella contra un muro. Porque a veces tu gato no tiene un "*problema*" que necesite "*solución*". A veces solo está teniendo un momento de gato. Quizás ha visto un reflejo de luz que tú no ves. Quizás ha olido al gato del vecino de tres pisos más abajo. O quizás, simplemente, le ha dado la gana de sentarse mirando a la esquina.

Normalizar el "*no sé*" es la herramienta más potente que tienes para tu salud mental.

Acepta que habrá un porcentaje de la vida de tu gato que será un misterio para ti. Habrá un margen de error. Habrá días en los que maullará y tú le ofrecerás comida, agua, juego y arena limpia, y él seguirá maullando. Y en lugar de fustigarte pensando "*soy un desastre, mi gato es infeliz*", prueba a cambiar el chip.

Prueba a decirte: "*Mira, le he ofrecido todo lo que está en mi mano. Está sano, está seguro y está cuidado. Ahora mismo no nos estamos entendiendo, y eso está bien*".

Bajar la exigencia de tener que ser el "*Encantador de Gatos*" las 24 horas del día te quitará un peso enorme de encima. Tu gato no necesita que seas psíquico. Necesita que seas paciente, que seas constante y, sobre todo, que no te frustres cada vez que su lógica alienígena choque con tu lógica humana.

Relájate. No eres un mal traductor. Es que el idioma es muy difícil.

Y, por supuesto, cuando el desconcierto nos supera, hacemos lo que cualquier hijo de vecino del siglo XXI hace antes de que le dé tiempo a pensar: echar mano del móvil.

Buscas en Google.

Abres una pestaña nueva, con el corazón todavía un poco acelerado porque tu gato acaba de hacer ese ruido extraño parecido a una cafetera vieja, y escribes: "*Mi gato hace un ruido raro como si se atragantara*".

Primer resultado: "*Es normal, son bolas de pelo*". Uff, qué alivio.

Segundo resultado: "*Puede ser asma felina, corre al veterinario*".

Espera, ¿qué? Tercer resultado (en un foro de 2012): "*A mi gato le pasaba y era un fallo cardíaco congénito*".

Y boom. Ya está el rizo rizado. En menos de cuarenta segundos has pasado de "*mi gato es un poco especial*" a "*mi gato se me muere esta noche*". Bienvenido a la madriguera de conejo de Internet, el lugar donde la tranquilidad va a morir.

Google es el peor refugio del mundo para un dueño de gatos con ansiedad. Es como intentar apagar un incendio con un lanzallamas. Porque el algoritmo no sabe quién eres tú, ni cómo

TU GATO NO ESTÁ **ROTO**

es tu gato, ni si ese estornudo ha sido por el polvo debajo del sofá o por algo serio. El algoritmo solo quiere que hagas clic, y nada genera más clics que el pánico.

Entras buscando una respuesta que te calme, una mano en el hombro que te diga que todo está bien, pero lo que encuentras es una selva de opiniones contradictorias. En un blog te dicen que si tu gato no come comida húmeda de grano orgánico cosechado por monjes tibetanos, lo estás envenenando. En el siguiente, alguien jura que su gato vivió treinta años comiendo sobras de paella.

En un foro te llaman maltratador porque dejas que tu gato duerma fuera de tu habitación, y en otro te dicen que si duerme contigo nunca será un animal equilibrado.

La información, cuando es excesiva y contradictoria, no educa: paraliza. Y lo que es peor, nos hace dudar de nuestro propio sentido común. De repente, dejas de observar a tu gato y empiezas a observar a un "*paciente potencial*". Ya no ves a tu compañero de piso ronroneando, ves un conjunto de síntomas que no sabes clasificar.

¿Esa mirada fija de la que hablábamos antes? Buscas en Google y alguien dice que es "*hiperestesía*". Te sale un vídeo de un gato con una enfermedad neurológica rara y, de repente, ya no te hace gracia que te mire fijamente. Ahora estás con el móvil en la mano, grabándolo en vídeo durante diez minutos "*por si acaso*", mientras el pobre bicho solo está pensando en la mosca que acaba de aterrizar en el techo.

Ese es el efecto perverso de las respuestas rápidas: nos roban la

paz.

Nos hemos acostumbrado tanto a tener la solución a un clic de distancia que hemos perdido la capacidad de convivir con la incertidumbre. Y los gatos son, por definición, incertidumbre con patas. Internet nos ha hecho creer que hay una respuesta lógica para cada movimiento de oreja, y cuando no la encontramos (o encontramos cincuenta diferentes) nuestra ansiedad se dispara por las nubes.

Acabas con la cabeza como un bombo, sintiéndote peor que antes de buscar. Con la sensación de que, hagas lo que hagas, hay alguien en algún rincón de la red diciendo que lo estás haciendo mal.

Pero aquí va una verdad necesaria: Internet no conoce a tu gato. Tú sí. Internet no ve el contexto, ni sabe si ese día ha habido obras en la calle, si has cambiado la marca del detergente o si, simplemente, hoy ha salido el sol por el otro lado de la ventana.

Dejemos de buscar el diagnóstico de cada pequeña rareza en una pantalla. Porque la mayoría de las veces, la respuesta no está en un servidor en Silicon Valley, sino en entender que el caos y la duda son parte del pack. Y que no saberlo todo es, curiosamente, la forma más honesta de quererlos.

Hablemos de ese momento. El momento en el que dejas de ser el "*padre/madre de gatos ejemplar*" y te conviertes, simplemente, en un ser humano al límite.

Llegas a casa después de un día de perros (valga la ironía). Has aguantado un tráfico infernal, a un jefe que no sabe lo que quiere o una lista de tareas que no se acaba nunca. Solo quieres dos

TU GATO NO ESTÁ **ROTO**

cosas: silencio y que nada te toque. Entrás por la puerta, sueltas las llaves y, antes de que puedas quitarte los zapatos, escuchas el sonido.

¡Clac!

Tu gato acaba de tirar el vaso de agua que te dejaste en la mesita. El agua se expande alegremente hacia el enchufe o hacia ese libro que tanto te gusta. Y entonces, ocurre. El filtro desaparece.

—*¡PERO QUÉ C@#.% TE PASA! ¡¿POR QUÉ TIENES QUE TIRARLO TODO?!—*sueñas a pleno pulmón.

Tu gato, que hace un segundo estaba en modo explorador, sale disparado como si le hubiera perseguido un rayo. Tú te quedas ahí, con el pecho agitado, el trapo de cocina en la mano y una sensación de rabia que te quema por dentro. No es solo el agua. Es el hecho de que sientes que ni en tu propia casa puedes estar tranquilo.

Otras veces no es un grito. A veces es el "*muro de hielo*". El gato viene a buscarte, maúlla, se frota contra tus piernas pidiendo esa atención que legítimamente necesita, y tú... simplemente lo ignoras. Le apartas con el pie (suavemente, pero con determinación) porque no puedes más. Te encierras en la habitación y dejas que siga maullando al otro lado de la puerta. Te sabe mal, pero tu batería social está al 0% y el sonido de su maullido te rasca el cerebro como una lija.

O quizás es ese enfado sordo. Ese de estar limpiando el tercer vómito de la semana mientras mascullas entre dientes: "*Te juro que como sigas así, te voy a regalar*". Obviamente no lo vas a hacer. Lo adoras. Pero en ese microsegundo de fatiga extrema, lo piensas.

Como cuando tu madre decía “*un día cojo las maletas y no me veis más!*”

Y aquí viene el invitado estrella de la función: **la culpa posterior.**

En cuanto el pico de adrenalina baja, la culpa entra en el salón y se sienta a tu lado en el sofá. Miras a tu gato, que ahora está escondido debajo de la cama o mirándote desde lejos con los ojos como platos, y te sientes la peor persona del mundo. Te sientes un monstruo. “*Pobrecito, si él no sabe, si solo es un animal, ¿cómo he podido gritarle así?*”.

Empiezas a compensar. Le pones una chuche, intentas acariciarle con voz melosa (“*ven aquí, gordi, perdón, que tu padre está tonto*”), pero el daño emocional ya te lo has hecho a ti mismo. Te etiquetas como un mal cuidador. Te comparas con esas personas que siempre parecen zen y dulces con sus mascotas, y te hundes un poco más.

Escúchame bien: **gritar, enfadarse o sentir ganas de mandar todo a la mierda cuando estás agotado no te convierte en un mal humano.** Tener un gato es una relación, y todas las relaciones reales tienen momentos de fricción. El cansancio crónico es el mayor enemigo de la empatía. Es físicamente imposible mantener la calma de un monje budista cuando te despiertan por quinta vez en una noche o cuando rompen algo valioso por puro aburrimiento felino.

Lo que sientes es una reacción de saturación sensorial. Los maullidos constantes, el ruido de las cosas cayendo, la demanda de atención... todo eso son estímulos. Y cuando tu sistema nervioso está al límite, esos estímulos se sienten como ataques.

TU GATO NO ESTÁ **ROTO**

No eres un villano por haber perdido los papeles un martes a las diez de la noche. Eres alguien que está aprendiendo a gestionar la convivencia con un ser que no entiende de horarios, de estrés laboral ni de vajillas caras.

La culpa es una señal de que te importa, sí, pero también es una trampa que te impide ver la realidad: que mañana será otro día, que tu gato no guarda rencor como lo hacemos nosotros (ellos viven en un eterno "*ahora*"), y que lo mejor que puedes hacer por él no es no enfadarte nunca, sino perdonarte a ti mismo para que la próxima vez que el vaso caiga al suelo, tengas un gramo más de paciencia en la reserva.

Y espérate, que hay un tipo de hipocondría muy específica que solo conocemos los que compartimos techo con un gato: la hipocondría por poderes.

Es ese estado de alerta constante donde cualquier cambio de dirección en el viento parece una señal de catástrofe. Si hoy ha dormido una hora más de lo habitual... ¿está deprimido o tiene anemia? Si ha bebido un poco más de agua... ¿le fallan los riñones? Si ha corrido de forma rara... ¿le duelen las articulaciones?

Vivimos en un "*por si acaso*" perpetuo. Y es agotador.

La industria y la sabiduría popular de internet nos han entrenado para pensar que cualquier desviación de la norma es una bandera roja de emergencia veterinaria. Nos movemos en los extremos: o ignoramos algo que deberíamos mirar, o estamos en la puerta de la clínica a las tres de la mañana porque el gato ha estornudado

una vez (spoiler: había polvo).

El problema de vivir en la alarma constante es que dejas de disfrutar de tu gato. Deja de ser tu compañero para convertirse en un proyecto de mantenimiento que puede romperse en cualquier momento. Y lo peor es que ellos huelen ese miedo. Si tú estás en tensión examinando cada uno de sus movimientos como si fueras un inspector de sanidad, él va a estar en tensión porque siente que algo va mal en el ambiente.

Aprender a respirar antes de actuar es la lección más difícil, pero la más necesaria.

La mayoría de las veces, lo que hace tu gato no es grave. Es, simplemente, que los gatos son seres fluidos, cambiantes y, a veces, profundamente absurdos. Tienen días de estar más mimosos y días de querer que no les mires ni a los bigotes. Tienen rachas de jugar con todo y rachas de ser una alfombra con ojos.

No todo es un síntoma. A veces, un bostezo es solo un bostezo.

Encontrar el punto medio de la duda es donde reside la paz mental. Es ese espacio donde te dices: *"Vale, esto es raro, voy a observarlo con calma durante 24 horas antes de entrar en pánico"*. Es pasar de la reacción visceral al análisis tranquilo. Casi siempre, en esas 24 horas, el *"síntoma"* desaparece, el gato vuelve a su ser y tú te ahorras una taquicardia y una factura del veterinario de urgencias.

Así que si has llegado hasta aquí y sientes que te hemos quitado un poco de peso de los hombros, objetivo cumplido. No eres tonto por dudar, ni eres un exagerado por asustarte. Estás aprendiendo a leer un libro que se escribe de nuevo cada día.

TU GATO NO ESTÁ **ROTO**

Pero prepárate, porque a veces el problema no es un comportamiento raro aislado. A veces, el problema es que sientes que el gato que tienes hoy no es el mismo que tenías hace un mes. Como si alguien te lo hubiera cambiado por otro mientras dormías.

¿Sientes que tu gato ya no te mira igual? ¿Esa rutina que teníais bajo control ha saltado por los aires sin que haya pasado nada aparente? No es tu imaginación. Y no, no es que se haya vuelto "*malo*" o "*viejo*" de repente.

En el próximo capítulo vamos a entrar en ese terreno pantanoso de los cambios de personalidad y la pérdida de control. Porque cuando dices aquello de "***Mi gato ha cambiado... y no sé por qué***", lo que realmente estás diciendo es que tienes miedo de haber perdido la conexión con él.

Vamos a ver por qué sucede esto y, sobre todo, por qué no es el fin del mundo.

Si has llegado hasta aquí, ya has dado el paso más difícil: **dejar de ver a tu gato como un mueble roto y empezar a verlo como un ser con historia.**

Lo que has leído es solo el mapa de la superficie, pero **la mochila emocional tiene capas mucho más profundas.**

¿Te acompaño a vaciar el resto? ^ _ ^

Alex.

[**QUIERO EL LIBRO
COMPLETO EN AMAZON**]

... Porque tu gato merece ser entendido, no solo tolerado.