

# Mil Estocolmos en uno solo

Llegó a Suecia hace un año para investigar en el Instituto Karolinska y pronto se le olvidaron los tópicos de un país que no ha dejado de sorprenderla.

TEXTO *Elena Puerta* [Far 04, PhD 09]



**CAMBIO DE ESTACIÓN.** “La luz y las puestas de sol del verano compensan las horas de oscuridad y el frío del invierno”.

ESTOCOLMO [SUECIA]. ABBA, Ikea, frío, renos... Esas serían posiblemente las primeras palabras que hace un par de años me habrían venido a la cabeza si alguien me hubiera preguntado por Suecia. Poco más sabía yo de este país y ni loca me hubiera imaginado que mi destino iba a traerme a hacer el *postdoc* aquí: “¿Yo, una amante del sol y el calor... en Suecia?”.

Todo ocurrió tan rápido que apenas me dio tiempo a pensármelo dos veces. Y así, casi sin darme cuenta, ya estaba sentada en el avión con destino a Estocolmo, dejando atrás a mis amigos, mi familia y a **Íñigo**, con el que me había casado unos meses atrás. No tenía muy claro qué era lo que se me había perdido aquí que valiera la pena tanto sacrificio. ¿La ciencia?, ¿tanto se lo merece? Estocolmo me recibía completamente nevado con una temperatura de ocho grados bajo cero y siete horas de luz al día. Y sólo era noviembre, aún nos quedaba todo el invierno por delante. Hoy llevo un año viviendo aquí y puedo asegurar que no ha habido ni un solo día en el que este país haya dejado de sorprenderme y maravillarme.

Empezaré hablando de la ciudad. Se trata sin duda de una de las ciudades más bonitas que he tenido el gusto de conocer, donde, además, se disfruta de una gran calidad de vida. Una de las cosas que más me gustan es que en Estocolmo siempre se está cerca del agua. La ciudad está compuesta por catorce islas, que le proporcionan una belleza sin igual. Hay, además, muchísimas zonas verdes. Es como si en medio de la naturaleza hubiera trocitos de ciudad. En invierno, cuando toda el agua se hiela, los paisajes son espectaculares: los barcos anclados en el hielo, la gente patinando sobre el lago y todo blanco, como si estuviera tallado sobre un trozo de cristal. Es una imagen difícil de olvidar. En verano, por el contrario, las calles se llenan de terrazas, los paseos junto al agua, que apenas unos meses antes eran pistas de patinaje sobre hielo, son luego preciosos

paseos marítimos con animadas terrazas flotantes e improvisadas playas llenas de gente paseando, corriendo, tomando el sol y haciendo barbacoas. Sin duda, dos ciudades completamente diferentes separadas por apenas un par de meses en el tiempo. Esa es la magia de este país: en un año viviendo en la misma ciudad, puedo decir que he vivido en mil ciudades diferentes. Hay mil Estocolmos dentro del mismo Estocolmo.

Os preguntarán por el frío. Pues como dicen aquí: “No hace frío, es que llevas ropa de poco abrigo”. Hombre, aunque quince grados bajo cero no se considera una temperatura agradable, ¡no vamos a engañarnos!, sí que es cierto que, con un buen abrigo, un buen calzado, guantes y el gorro –imprescindibles–, se puede vivir y disfrutar el invierno. Ayudan también las múltiples y acogedoras cafeterías repletas de tartas y repostería variada que el cuerpo acoge con gran alegría para mantener la temperatura.

**AUSENCIA DE LUZ.** Así que, sin duda, lo más duro del invierno no ha sido el frío sino la luz. O más bien, la falta de luz. Creo que es algo a lo que ni los propios suecos han llegado a acostumbrarse. El hecho de que a las tres de la tarde sea completamente de noche, y uno no sepa si está comiendo o cenando, desorienta bastante. Los fines de semana hay que hacer un esfuerzo tremendo por madrugar, ya que en cuanto te despistas un par de horas, ¡ya está oscuro otra vez! Eso sí, la situación da un giro de 180 grados cuando empieza a acercarse la primavera y los días se van alargando vertiginosamente: hasta que un día te despiertas de golpe a las cuatro de la mañana con el sol en la cara. Entonces piensas: “¡Me he dormido!, ¡voy a llegar tardísimo al laboratorio!”. La luz que inunda la ciudad durante el verano y las impresionantes e interminables puestas de sol de las que hemos disfrutado los meses de junio y julio han compensado, sin



duda, todas las horas extra de oscuridad que hemos vivido durante el invierno.

Pero una ciudad no es nada sin la gente que la habita. Los suecos son, en general, gente muy educada, amable, honrada y agradable. He tenido la suerte de conocer personas increíbles desde el primer día que llegué, cuando mis vecinas octogenarias (que habían sabido de mi llegada por mi casera) estaban esperándome para invitarme a cenar con ellas y hacerme sentir como en casa, aunque ni siquiera me conocían. Me quedé sin palabras, sobre todo porque la imagen que normalmente se tiene de los nórdicos es que son, en general, gente fría y poco sociable. Esto es lo bueno de viajar, permite quitarte tópicos, prejuicios y generalidades. Lo primero que me llamó la atención fue que el idioma no es ninguna barrera ya que todo el mundo habla muy bien inglés, lo que facilita mucho la integración en el país de las distintas culturas. Ocurre lo mismo en el laboratorio, donde, debido a la multiculturalidad de los que trabajamos allí, el idioma “oficial” es el inglés.

Esto me lleva al último, pero no menos importante, aspecto que quería comentar: el laboratorio. La oportunidad de trabajar

un par de años en el Instituto Karolinska, uno de los centros más prestigiosos del mundo, suponía ya de por sí un honor para mí, y fue el motivo que me trajo hasta aquí. En particular estudiamos los factores de riesgo ambientales (concretamente la dieta) y genéticos asociados a la enfermedad de Alzheimer. Me he integrado en un grupo multidisciplinar de personas con diversa formación, cultura y nacionalidad y creo que formamos un gran equipo, tanto en lo profesional como en lo personal. Me siento muy afortunada en este sentido. Además de excelentes compañeros de trabajo, puedo decir que aquí he conocido buenos amigos: hemos formado una pequeña gran familia. Otro aspecto que me gustaría resaltar especialmente es la importancia que le dan aquí al bienestar y la calidad de vida para un mayor rendimiento profesional. En la puerta principal de entrada al edificio de investigación hay un gimnasio enorme con máquinas modernas y todo tipo de actividades durante todo el día: ¿Pilates a las once de la mañana?, ¿spinning a las tres de la tarde? Al principio me parecía una broma, pero poco a poco aprendes que lo importante no es la cantidad sino la calidad del traba-

**LA CALIDAD DEL TRABAJO.** Elena Puerta destaca la importancia que le dan al bienestar y a la calidad de vida para un mayor rendimiento profesional.

jo. Se organizan también muchos seminarios y sesiones de difusión científica, donde discutimos nuestros resultados y compartimos nuestros conocimientos por lo que, profesionalmente hablando, también está siendo una experiencia muy enriquecedora.

Así que, a partir de ahora, cuando alguien me vuelva a preguntar por Suecia, ya no me vendrán a la mente los renos ni el frío, sino todas las vivencias y toda la gente increíble que he conocido estos meses aquí. Tomar una decisión implica sacrificar muchas otras cosas. Yo las he sacrificado, sí, pero, gracias al apoyo incondicional de mi marido y de los que me quieren desde allí, he aprendido que, a veces, los sacrificios te ayudan a valorar y a saborear con más intensidad los pequeños tesoros que la vida te tiene reservados esperándote en algún lugar. Aunque no siempre tengas claro qué es lo que has ido a buscar allí. 