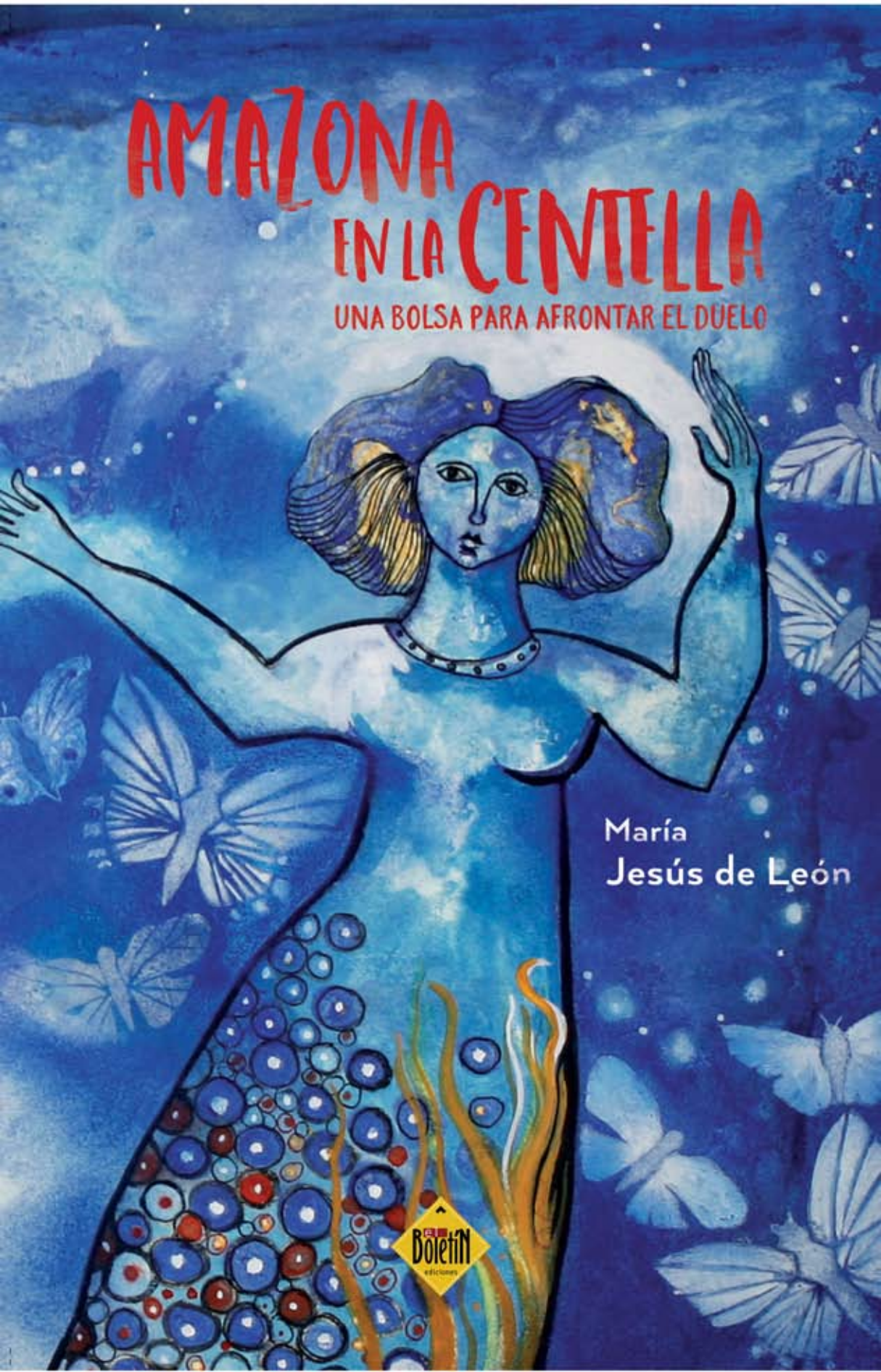
AMAZONA EN LA CENTELLA

UNA BOLSA PARA AFRONTAR EL DUELO



María
Jesús de León

BOLETÍN
ediciones

AMAZONA EN LA CENTELLA. Una bolsa para afrontar el duelo
El Puerto de Santa María, Cádiz. Abril de 2016
© María Jesús De León
© De la presente edición: Ediciones El Boletín
Diseño de cubiertas: Miguel Angel Carini
Contacto con la autora: amazonaenlacentella@gmail.com
Edita: El Boletín contacto@el-boletin.com
www.el-boletin.com
Depósito legal: CA 129-2016
ISBN:978-84-944414-8-6

Hecho en Andalucía

Está permitida la reproducción total o parcial de esta obra siempre y cuando sea para uso personal de los lectores y sin fines comerciales ni ánimos lucrativos, sin que se pueda alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta.

ÍNDICE

Prólogo de Alina Baratech 7
Agradecimientos 11
Una razón para estar aquí 15
La pérdida del sentido de la muerte y el duelo en esta parte del mundo 23
El duelo y sus fases: negación, ira, negociación, depresión y aceptación 39
La Negación y la ira. La llegada de la mujer esqueleto 57
La Negociación. Aprendiendo a ser bambú 79
La Depresión. Amazona en la centella 103
La Aceptación. La entrada al Club de la Cicatriz 133
La cosecha de la aceptación. Dejando espacio a la Luz 163
Llena de flores por dentro. El amor invade las palabras 209
Epílogo 231
Apéndice: Dos relatos, dos poemas y una carta nacidos del dolor 239
El río que nos lleva 241
Y las flores crecieron a tu paso 251
Alto vuelo -No estás sola- 283
Sección Primera 287
Carta a mi tío Alberto 289
Bibliografía sobre el duelo 291
Direcciones de ayuda al duelo 299

"La esencia humana no es algo abstracto inherente
a cada individuo. Es, en su realidad,
el conjunto de las relaciones sociales"

Karl Marx
VI Tesis sobre Feuerbach (1845)

"Tu trabajo consiste en descubrir cuál es tu trabajo y,
entonces, entregarte a él de corazón"

Sidharta Gautama (Buda)
(S. V a.C)

PRÓLOGO

La pérdida del ser amado, principal acontecimiento estresante en la escala de Holmes-Rahe, desencadena una cascada de emociones que ponen a prueba la capacidad de afrontamiento de la persona. El duelo es un proceso inevitable y necesario en el que confluyen el dolor físico y emocional, la tristeza, la culpa, la desesperanza, el miedo y la ira.

Según Worden, para elaborar el duelo es necesario aceptar la realidad de la pérdida, reconocer y expresar el dolor que ésta genera, adaptarse a una nueva vida en la que la persona amada está ausente y darle un nuevo lugar a nivel emocional para poder continuar viviendo. Durante este proceso, cada persona marcará el ritmo y dirección de sus pasos según su personalidad y los recursos internos y externos de los que disponga.

En sus reflexiones, María Jesús nos invita a poner palabras a la experiencia de la muerte, la incertidumbre y el dolor, pero sobre todo nos anima a hablar de la vida y del amor para encontrar un nuevo sentido a la vida a pesar de la ausencia de uno de sus pilares fundamentales.

Narra sus vivencias con gran sensibilidad y belleza, y con cada palabra traslada al lector a la vorágine de emociones que ha sido su transformación del dolor en amor, tal como ella lo describe. Nos descubre cómo ha ido desanudándolo para dejarlo desprovisto de sufrimiento y comparte, de manera tremendamente generosa, cada uno de sus pasos durante su proceso de duelo, desgranando cada emoción, sentimiento y experiencia.

De esta manera, nos ofrece la posibilidad de intentar comprender su dolor y empatizar con él, y aporta luz y esperanza a todo aquel que experimente la desorientación en circunstancias como esta.

María Jesús es una mujer que desprende entusiasmo y energía. Ha sido su pasión por la vida el motor que la ha mantenido en la búsqueda incesante de respuestas para comprender y reconstruir su concepción del mundo, reconciliarse con la vida, y crecer a partir del dolor más desgarrador.

He tenido el privilegio de ser una de las personas que la acompañó en ese largo viaje de búsqueda e introspección. Me siento muy agradecida de poder prologar su libro, que considero absolutamente

enriquecedor y transparente, que nace del amor más profundo y muestra a un ser humano fortalecido por la experiencia.

Creo sinceramente que la lectura de *Amazona en la centella* acompañará en la soledad, guiará en la pérdida y ayudará en la adaptación a una nueva vida a todo aquel que lo necesite.

Alina Baratech Navarrete
Psicóloga

"Te conocí en la tormenta.
Te conocí, repentina,
en ese desgarramiento
brutal de tiniebla y luz,
donde se revela el fondo
que escapa al día y la noche.
Te vi, me has visto, y ahora,
desnuda ya del equívoco,
de la historia, del pasado,
tú, ***amazona en la centella,***
palpitante de recién
llegada sin esperarte,
eres tan antigua mía,
te conozco tan de tiempo,
que en tu amor cierro los ojos,
y camino sin errar,
a ciegas, sin pedir nada,
a esa luz lenta y segura
con que se conocen letras
y formas y se echan cuentas
y se cree que se ve
quién eres tú, mi invisible."

Pedro Salinas,
La Voz a ti debida

AGRADECIMIENTOS

Generalmente el capítulo de agradecimientos se deja para el final, cuando ya todo ha terminado y se ha dicho lo que se quería decir. En mi caso es al revés, necesito agradecer a quienes quiero su presencia y apoyo para así poder abrir mi corazón y contar cómo fue este proceso de reconstrucción que comenzó hace, justo ahora cuando comienzo este relato, cuatro años. El 26 de octubre de 2010. Ese oscuro día en el que dos vidas se apagaron a la vez.

Ojalá no se me olvide nadie…

A Alberto, la Luz que alumbró mi Vida y mi nuevo Renacer, por compartir conmigo veintiséis años de intensa felicidad, dos hermosos hijos y un amor coalescente que traspasó el umbral de la muerte. Por darme la oportunidad de Despertar, crecer en la adversidad y así comprender la verdadera esencia de la Vida: el Amor sin condiciones, en todo su esplendor.

A mis hijos, Alberto y Mario, los dos pilares que me sostuvieron unida a este mundo y me permitieron mantener la cordura y la apuesta por la vida. Del ejemplo que me dan –y dieron– de dignidad, aceptación, coraje y valentía, quisiera ser espejo.

A mi preciosa y extensísima familia, a la que siempre he tenido la suerte de tener a mi lado y de recibir su amor. A todas mis hermanas y a mi hermano, a todas mis cuñadas y cuñados, a todas mis sobrinas y sobrinos, sus parejas e hijos (con recuerdo especial para mis sobrinas Almoraima y su poema Alto vuelo: No estás sola, escrito para mí en este trance, y Carmen, siempre pendiente de mandarme su amor con mariposas); a mi suegra Milagros, por su cariño incondicional y fortaleza ejemplar. A las parejas de mis hijos, Dani y Helenny, por ser firmes y dulces pilares para ellos. A la nueva y bella familia que me llega desde Jose, a su hijo Ernesto, a Celsa y Mamen y a su madre, Pepa.

A todos mis amigos y amigas, que son muchos para mi fortuna. A los de siempre y a los nuevos que ahora me acompañan. Y, en especial, a Toñi Mestre –que también nos regaló otro hermoso poema–, a Lola Lozano y Tano Ramos, a Inma Gavira, a Isabel González y Pedro García Gálvez, a Pili Sánchez y José Manuel Armada, a Marichús y Manolo Ruiz, a Ray Ruiz y Agustín Cuello, a Luis Martínez, a Ana Amor y Maribel Galindo, a las hermanas Concha y María Luisa Ruiz Pau, a Josu y Chus, a Rafi, a Fátima, a Cecilia Pacheco, a Charo Pérez Prado, a Carmen Ordóñez, a Dani Mejías, a Anabel Martínez, a Tito, a Carmen y Antonio, a Merche y Perico, a Roger, a los asturianos Fely y Andrés, a los manchegos Sonia y Jose, a Óscar y Rocío, a mis vecinas y vecinos, a José Mari, mi mecánico…

A mis compas de trabajo y a mi alumnado de todos los IES, y, en especial, a Emiliano Rosales, Juan Carlos Codina, Eva Cerezo, Alicia Bozalongo, Concha Salmerón y a toda mi gente queridísima del IES Antonio Muro de Puerto Real, que es mucha, pero con mi agradecimiento especial para mi alumnado del Club de la Cicatriz y mis compañeros Manuel Gómez, José Mª Rincón y Paco Ortega.

A los amigos y compañeros de trabajo de Alberto, a Pepe Chamizo, Manolo Ravina, Juani, Sonia y Manolo Cañas.

A todos mis compañeros y compañeras de lucha y avatares, sueños y utopías, a los que me resulta imposible citar uno a uno como quisiera, por darle mayor sentido y meta a mi nueva vida, desde el compromiso y la esperanza de ese otro mundo por el que juntos combatimos. A mis queridísimos compas del SAT-Cádiz y a los de los otros territorios y a Diego Cañamero por liderar en esos momentos nuestro sueño de rebeldía, a los de todos los colectivos y organizaciones del 22M de Cádiz, con cariño especial a toda mi gente de Nadie sin Hogar, Amigas al Sur y trabajadores exdelphi, símbolo de la resistencia y de la dignidad de la clase obrera.

A toda mi familia de dharma de Oseling, la que siempre encontré allí (Jesús Revert y Fabio Poza, Anne, Iris, María Almansa, Luis, Esperanza …) y a toda la que conocí en los cursos (la venerable Sanghe Kadro y Jimi Neal, de los que tantas herramientas para mi nueva vida aprendí, y mis compas Mabel, Núria, Teresa, Víctor, Carmen, Pilar,

Ana, María Hidalgo, Mercedes, la otra Pilar, Anna, María Vías, Nieves, María José, Ángela, Javier, Dani, y tantos y tantas más.)

A la gente del curso de escritura creativa en el Camino de Santiago, desde Roncesvalles a Logroño, que hizo Rosa Villada en septiembre de 2012. Con gran cariño a Carmen Rosa, Jaime, Pilar, Esther, Raquel, Ana, Paqui, Amelia, Felipe, Juan Tomás y Rosa. Y también a Rafa Núñez y Nacho Azofra, caminantes, y amigos desde entonces.

A Luis, mi profesor de yoga, por ser el primero en hacerme entender que el dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional, tomando esas palabras prestadas al Buda.

A José Luis, Blanca y Fátima mis profes de música y piano, que me regalaron un nuevo lenguaje para expresar y curtir mi dolor.

A Teresa Gibello, por cuidarme con su Luz y llevarme a las minas de cuarzo rosa de Oliva de Plasencia, Cáceres.

A Miguel Ángel Sánchez, mi amigo acupuntor de Guadalajara, por ser un verdadero ángel para mí, bálsamo y compañero de este nuevo caminar.

A Maru Redondo, por crear esa hermosa casa en Grazalema de la que recojo su testigo, por haber sido capaz de reunir tanta belleza en un objeto material y haberme introducido en su precioso círculo de amigos que ya son míos también. A Jack, Mabel, Lourdes, Ali y mucha gente linda más. A mis vecinas y vecinos de allí, en especial a María, por su sonrisa nacida desde el dolor más profundo.

A Alina Baratech, mi terapeuta durante los dos primeros años de duelo, por guiar mi proceso de sanación y animarme a escribir, sembrando las semillas de esperanza que acabarían por sanar mi mente y calmar mi alma.

A Bruno Rizzi, mi queridísimo primer maestro en Oseling, por enseñarme a morir sin miedo, a entender la muerte para valorar plenamente la belleza de la Vida y por descubrirme los caminos del Budismo y la meditación como herramientas para mi nuevo Ser.

A Miguel Carini, por su generosidad, su grandeza como artista y como ser humano y su luminoso amor al color, a la vida y a las palabras que nadan escondidas en la belleza de la poesía y la literatura.

A Eduardo Albaladejo, mi amigo editor de El Boletín, por ayu-

darme a hacer realidad este libro y mi ilusión de que fuese muy especial. Por compartir conmigo sus lágrimas y emociones más ocultas, y darme valor para publicar.

A Rayo, sí, a mi perro Rayo, ese negro y dulce torbellino que apareció en una cuneta de la carretera justo cuando más falta me hacía, y me ayudó a diluir la pena y la soledad a lametones, mordisqueando todas mis cosas, respirando suavemente sobre mi pecho y palpitando al compás de mi corazón, por todos los paseos que dimos y daremos juntos para disfrutar de mil y un amaneceres.

Y, finalmente, mi agradecimiento infinito a José Manuel López Alcaraz, nuestro luminoso Jose, por venir a alborotarlo todo con su derroche de vida, compromiso y dulzura, sus palabras robadas a los poetas, sus canciones de Silvio y su alegría fresca y limpia; por devolverme la felicidad, la pasión y la risa cuando ya las daba por perdidas, y por hacerme florecer en esta nueva Vida en la que juntas renacemos. Esa es la tendencia, Amor… Algo estaremos haciendo bien.

En definitiva, a todos y todas quienes llegasteis por alguna razón a mi vida, pues seguro no fue por casualidad.

I shin den shin

(De mi corazón a vuestro corazón)

I – Una razón para estar aquí

"En la edad oscura que nos ha tocado vivir hoy bajo el nuevo orden mundial, compartir el dolor es una condición esencial para volver a encontrar la dignidad y la esperanza. Cuando el dolor es mucho no se puede compartir. Pero sí se puede compartir el deseo de compartirlo. Y en esa forma de compartir inevitablemente inadecuada reside la resistencia."

John Berger,
El tamaño de una bolsa

No es fácil, lo sé. Pero hay que intentarlo.

La cita de John Berger no está elegida al azar, al contrario, encierra toda la esencia de cuanto quiero expresar en este relato. Y *compartir*. Porque creo, como el escritor, pintor y crítico de arte británico, que vivimos bajo este perverso y despiadado orden económico mundial donde no hay lugar para el dolor y, mucho menos, para llorar a los muertos. No es rentable. Ni queda bonito. Por ello se hace urgente crear bolsas de resistencia entre personas que estemos dispuestas a compartir nuestro dolor, unirnos para resistir, y recuperar así nuestra dignidad y nuestra esperanza. Con valentía. Sin prejuicios ni miedos al qué dirán. Dispuestas a abrir el alma y mostrarla en plena desnudez. Compartir nuestro dolor o, al menos, iniciar nuestro deseo de compartirlo, como sugiere Berger. Con ello ya estaremos zarandeando a este sistema deshumanizado, resistiéndonos a sus dentelladas afiladas y buscando aliados para nuestra sanación.

Llego a Grazalema, el más elevado de los pueblos blancos de la sierra gaditana y el más lluvioso de todo el territorio nacional, a esta hermosa casa donde pasaré escribiendo los próximos meses, muy cerca del cielo, a casi mil metros de altura. Vengo un 26 de octubre, aniversario de la muerte de Alberto, mi marido y compañero de vida, justo cuatro años después de que se marchara. Mi objetivo, compartir mi

dolor desde la resistencia, con todas aquellas personas que se sientan cercanas y quieran formar bolsa conmigo. No tienen por qué haber sufrido necesariamente la muerte de un ser querido, hay otras muchas formas de vivir un duelo. Conozco algunos muy profundos por la ruptura de una pareja o amistad, la inesperada llegada de una enfermedad o lesión grave, la pérdida del trabajo, o, incluso, el cambio de vivienda o lugar de residencia. Pequeñas muertes causadas por la oleada de esos cambios que forman parte de nuestras vidas, aunque es en mi experiencia de duelo de la muerte donde me voy a centrar. Cuando muere un ser querido parte de nosotros muere con él. Si además es a causa de una muerte trágica, todo nuestro ser puede romperse. De ahí que los especialistas utilicen para nosotros el término tremendo e impactante de *supervivientes*, pues tenemos que volver a aprender a vivir sin quienes se fueron.

He encontrado a lo largo de mi proceso a demasiadas personas que se quedaron atrapadas en su dolor. Algunas incluso se aferraron a él para salvarse y poder salvar así a quienes perdieron, manteniéndolos vivos por más tiempo junto a ellas. Por mi profesión de enseñante en un centro de secundaria veo a diario como en nuestro mundo es realmente dramático afrontar ese duelo entre niños y adolescentes, ya que son dejados casi siempre fuera del proceso de la defunción de sus seres queridos, negándoseles con ello la posibilidad de vivirla con naturalidad y, por tanto, de enfrentarse a lo que les hace sentir esas pérdidas. Tampoco los adultos reaccionamos todos de igual modo ante el duelo y la muerte, ni siquiera entre los que no saben cómo afrontarlos. Hay quienes nadan sin dirección y quienes se dejan hundir y arrastrar por las aguas. Hay quienes tapan y ocultan su dolor como si no existiese, y quienes prefieren asirse a él y convertirlo en la razón única e impulsora de sus vidas.

Estuve a punto de ser una de estas últimas, cuando el dolor me resultaba insoportable y no encontraba formas de poderlo suavizar o compartir. Entonces surgió en mí esa fuerza motriz de la que hablaba Einstein, más poderosa que cualquier otra energía, la voluntad, que me hizo buscar agarres. Y entonces surgió esa otra fuerza aún mayor que la voluntad, que descubrí por mí misma, que me permitió encontrar la salida al tremendo abismo en el que se encontraba mi vida: el Amor. Amor a mis hijos, a mi familia, a mis amigos, a toda la gente del mundo y, sobre todo, al recuerdo del ser a quien había perdido. Fue en realidad mi inmenso amor a Él lo que me ayudó a sanar, al buscar y encontrar cauces por los que hacer fluir mi sufrimiento.

Aprendí, porque otros así me ayudaron a entenderlo, que el duelo consistía en transformar todo ese inmenso dolor que yo sentía y encerraba, en cada poro y rincón de mi cuerpo, en Amor. En un amor incondicional y universal, que conectaba con el dolor y el sufrimiento de otros seres, en todas partes, que, al compartirlos, me ayudaba a sostener y a hacer menos pesada la carga de los míos.

Y fue entonces cuando tomé conciencia y me vi, en el interior de la tormenta, en ese brutal desgarramiento de tiniebla y luz, como narra el hermoso poema de Pedro Salinas del que obtuve el verso que da título a este libro y que él recoge en su obra *La voz a ti debida*. Me encontré sin esperarme, pequeña y rota, pero, a la vez, antigua y mía. Chispa o centella luminosa sobre la que monté y cabalgué, agarrándome decidida y casi sin fuerzas, para poco a poco ir regresando a la vida. Para ello hube de enfrentarme primero a mi propia *sombra*, como dicen los psicoanalistas seguidores de Jung. *Marcharme al bosque*, hundirme en lo más profundo de mi ser para renacer fortalecida desde dentro de mí misma. Un eslogan publicitario con el que me topé casualmente en aquellos días decía que, cuando todo se derrumba, lo mejor es recomenzar desde el principio. Y eso hice. Lo mejor, pues, buscar el norte en los cimientos de uno mismo, aquello de ti a lo que bajo ningún concepto deseas renunciar, y, a partir de esos cimientos, volver a reconstruirnos. Mirando al dolor, cara a cara, con valentía, sintiendo su profundidad desgarradora. Lamer y curar las heridas y dejar que lentamente se conviertan en cicatrices. Porque algún día es lo que serán, aunque no puedas creerlo ahora. Cicatrices, rojizas y firmes, más fuertes que tu propia piel. Estarán ahí siempre, puede que vuelvan a abrirse una vez y otra, pero al final se cerrarán. O, al menos, no dolerán de ese modo intenso y abrasador como duelen sus heridas al principio. Nada es permanente. Nada. Ni siquiera nuestro horrible y tremendo dolor.

Compartir me salvó. El poder sanador de la palabra que, curiosamente, buscaba su equilibrio dialéctico junto a mi necesidad de silencios, necesidad que desde entonces me acompaña. Palabras que llegaron o salieron de mí de muchas maneras. Las charlas con Alina, mi terapeuta. Algunas lecturas sobre la muerte y el duelo. Los cursos en Oseling, el monasterio budista que descubrí en la Alpujarra granadina. Y, sobre todo, escribir. A Alberto, aunque ya no pudiera leerme, porque yo sí que podía aún hablarle e imaginar sus respuestas. A mí misma. A mi familia y amigos. Y saber lo que a todos ellos provocaba mi escritura,

nacida como un ardiente géiser desde lo más profundo de mi ser. También me salvó, ahora lo sé, mi valentía para asomarme a mis sombras y desmenuzar mis miedos, marcharme a solas a buscarme a mí misma junto a los sanadores cuarzos rosas de Plasencia, más tarde a Lanjarón y, por último, a Oseling, el lugar de la Luz Clara, mi cielo de este mundo. Subir al cielo para poder bajar al infierno interior y asomarme a mi abismo, buscar la brisa en lo más alto para calmar el ardor que me consumía en llamaradas por dentro. Aquellas cumbres neblinosas de agosto, convertidas en estas otras de ahora en Grazalema, y en este cielo de otoño que se derrama transparente sobre ellas, ejercieron un efecto cauterizador dentro de mí, marcando un antes y un después en mi proceso de duelo y sanación. Fue allí donde me reconcilié con la vida y comencé el proceso de aceptación de la tragedia que me había tocado sufrir.

Resistir. Es el secreto de la *resiliencia*, la capacidad humana para superar la adversidad haciéndonos flexibles como juncos, dejando fluir nuestro dolor. Y esperar pacientemente a que vayan sucediéndose sus fases. No permitir que nos lo secuestren desde el implacable vacío de un sistema que nos obliga a sonreír siempre, triunfantes, mostrando nuestras dentaduras perfectas y blanquísimas. Ni tampoco evadirnos de él, ocultarlo o enmascararlo bajo las drogas o el alcohol. Ni borrarlo e invisibilizarlo, para nosotros y para la gente que está a nuestro alrededor, con pastillas que nos aturden y nos ciegan la consciencia, siempre que eso sea posible, o al menos, intentar que no sea durante todo el tiempo. Es la parte más difícil de asumir. Tenemos que ser muy fuertes, y, no siempre es posible. Pero hay que sacar fuerzas de donde no las hay. Por ello, digo yo, se les llamarán fuerzas de flaqueza a las fuerzas que sacamos directamente del esternón y las entrañas, porque hay que encontrarlas ahí adentro aunque todo nuestro ser nos esté pidiendo a gritos que nos dejemos caer.

Habremos de poner todo nuestro empeño y coraje en el proceso. El dolor ha de doler, es el sufrimiento el que debemos luchar por hacer desaparecer. Aunque no es nada fácil para ninguno de nosotros llegar a entenderlo, parafraseando al cantautor cubano **Silvio Rodríguez**,

"Pues vivirle a la vida su talla tiene que doler…
Nuestra vida es tan alta, tan alta, que, a veces,
casi hay que morir para luego vivir…"

Es por ello que debemos buscar fórmulas, no quedarnos parados, masticando y rumiando a solas, una vez, otra y otra más, nuestra pena. A veces no existen palabras capaces de ayudarle a uno a ser valiente. A veces hay que lanzarse sin más, como dice **Clarissa Pinkola Estés,** la autora de ese libro sensacional que es ***Mujeres que corren con los lobos***, del que hablaré largo y tendido a lo largo de este escrito**.** Y, como también ella nos advierte, se tarda mucho tiempo en averiguar que otra persona no nos puede curar, porque proyectamos la herida fuera de nosotros en lugar de curarla desde dentro de nosotros mismos, que es donde verdaderamente está. Buena parte de nuestro trabajo hemos de hacerlo a solas. Nadie mejor que nosotros para hurgar en nuestro interior y encontrar las herramientas que nos permitirán sanar un día.

Tampoco pasa nada si necesitamos más tiempo o ir más despacio, cuando nuestras piernas tiemblan demasiado al dar los pasos y nos hacen caminar inseguros. Olvídate de los tiempos que nos marcan. Ni siquiera los especialistas se ponen de acuerdo en el tiempo que un duelo debe durar para no considerarnos realmente enfermos: seis meses, un año, dos, cinco… Sólo nosotros sabremos cuándo es el momento de actuar y cuándo de parar. Todavía, después de cuatro años, necesito a ratos detenerme y quedarme completamente quieta, a solas, como ahora, sintiendo para dentro cómo la lluvia golpea los cristales; cómo el otoño se derrama a mi alrededor, primero coloreando de amarillos y más tarde desnudando a los árboles; o cómo el cielo amanece repleto de esperanza sobre las altas cumbres de Grazalema, recortando sus siluetas sobre el azul transparente. Ese bálsamo de la belleza, encontrado en la naturaleza y en la soledad buscada, será infinitamente más curativo que cualquier comprimido que podamos tomar. El Universo –dice **Paulo Coelho**– sigue trabajando por nosotros cuando uno no sabe bien qué hacer. En esos momentos de desolación creo que es bueno descansar, darse un respiro, buscar distracciones, hacer cosas creativas y artísticas, recrearse en el recuerdo…Olvidar lo escabroso y saborear la belleza de lo vivido, sin dejar de fijarnos por ello en la belleza del presente que ahora estamos viviendo, o de esperar aquella de lo que aún nos queda por vivir. *Dicen que todo lo que nosotros estamos buscando también nos busca a nosotros y que, si nos quedamos quietos, nos encontrará*, nos recuerda **Clarissa Estés**.

Hemos de abrir el camino a la esperanza para que nos encuentre. Buscarla y apreciarla en los más ínfimos detalles, mirarse al espejo,

vernos, descubrirnos, encontrarnos, reconciliarnos con quienes éramos –y aún somos–, o quienes queremos ser ahora –partiendo de los cimientos de quienes éramos ya entonces, antes de que todo ocurriese–, porque nos sorprenderá siempre la inmensa belleza de lo que esconde nuestra propia esencia, por muy mal que creamos que hayamos hecho las cosas, por mucho de lo que nos culpabilicemos o arrepintamos, porque al final tendremos que encontrar el camino del perdón y la reconciliación con quienes se fueron, pero, sobre todo, con nosotros mismos. Es, sin duda, el puñal más difícil de arrancar en casi todos los procesos de duelo y el que más sufrimiento suma a nuestro dolor.

Y, desgraciadamente, por muy bien que hayamos hecho las cosas, siempre dejaremos espacio para que se instale en nuestro corazón la culpa y nos muerda las entrañas con sus dientes, o nos clave sus afiladas cuchilladas. En eso también tiene mucho que ver este maldito sistema en el que vivimos y sus pilares culturales basados en las religiones judeocristianas, pues esa insistencia en el remordimiento y la culpa no dejan de ser formas de opresión y anulación del individuo. De hecho las civilizaciones orientales desconocen en sus vidas y, por tanto, en sus duelos, el significado y el sentido de la culpa que tanto daño hace por contra a las personas de este otro lado del mundo, agravando infinitamente el sufrimiento en esos procesos. Para resolver este conflicto tendremos que enfrentarnos a nuestras sombras, buscar sus aberturas para inundarlas de luz. Solo entonces, al tocar lo más profundo de nuestro dolor, nos daremos cuenta de que estamos viviendo una existencia a la defensiva a causa de esa herida o pérdida, y, citando de nuevo a la autora de ***Mujeres que corren con los lobos***, **Clarisa P. Estés**, nos daremos cuenta, también, en ese instante, de *la cantidad de cosas que hemos perdido en nuestras vidas por este motivo y, probablemente, de lo paralizado que está nuestro amor por la vida, por nuestra propia persona y por los demás.*

Confieso que, al consultar en el diccionario el significado de la palabra centella, me sorprendió su descripción, pero, a la vez, me ayudó a elegir definitivamente como título para este trabajo el verso del poema de ***La voz a ti debida,*** del poeta malagueño **Pedro Salinas**. Una centella es una chispa, una partícula encendida que aparece y desaparece con extraordinaria rapidez. Minúscula, pequeña, casi imperceptible, como yo me sentía cuando aquello ocurrió. Pero tiene otra acepción que, reconociendo mi sublime ignorancia, desconocía. Una centella es también un rayo que desgarra el firmamento e ilumina el espacio, invi-

tando a cabalgar y a fusionarse con la Luz. A veces en lo muy pequeño está también la inabarcable grandeza de la infinitud. Ese, dicen algunos, es el mayor secreto de la Vida.

Amazona en la centella es un relato totalmente autobiográfico. Mi relato, no hay nada inventado. No me resulta fácil hacerlo público. Con él me desnudo ante vosotros, os ofrezco mi alma y mi dolor, y mi experiencia personal para poder superar mi propio proceso de duelo. Cada proceso es diferente, al igual que lo es cada vida, por ello no quisiera que mi experiencia se tomase como ejemplo de los pasos a seguir en todos y cada uno de los casos de duelo. Pero sí que puede servir a otras personas a visualizar el suyo propio, al verlo expresado desde fuera, con otra voz –que se parece mucho a la suya propia– , con otras formas –que se parecen mucho a las suyas propias– , y reconocerse en ellas. De ahí la necesidad de esa bolsa. Una bolsa de iguales, de rebeldes amazonas y jinetes que se aferran decididos a la vida y a la luz.

Amazona en la centella. Eso fui. Eso quiero ser.

Eso es lo que desde estas páginas os invito a compartir, para que forméis parte de esta luminosa bolsa. La de quienes nos resistimos y negamos a seguir dando cuerda a este sistema implacable, donde las personas sólo interesamos como mercancía y moneda de cambio.

Nos resistimos y nos negamos de muchas maneras, ahora, sumamos ésta.

Compartiendo nuestro dolor. Pero también esta nueva y profunda fortaleza que nos hace indestructibles, al crear en nosotros la confianza de que, efectivamente, podemos volver a emerger y hacernos cada vez más libres, al negarnos a ocultarnos para mostrar ese dolor.

Y así, desde nuestra bolsa de resistencia, recuperar la Dignidad y la Esperanza.

Y, con ellas, también nuestras Vidas.

"Los rebeldes se buscan entre sí.
Se caminan unos hacia los otros…
Los rebeldes empiezan a reconocerse,
a saberse iguales y diferentes…
Caminan como hay que caminarse ahora,
es decir, luchando…"

Subcomandante Marcos,
Segunda Declaración de la Realidad, 1996

II – La pérdida del sentido de la muerte y el duelo en esta parte del mundo

"Practicar la muerte es practicar la libertad.
El hombre que ha aprendido a morir
ha desaprendido a ser esclavo"

Michel de Montaigne,
Ensayos

Sogyal Rimpoché, el autor del *Libro Tibetano de la Vida y la Muerte*, narra al principio de su obra la sorpresa que causó en él el contraste entre las actitudes hacia la muerte recibidas en su educación en Tíbet con las que encontró al llegar a Occidente, allá por los años setenta. Le costaba entender que la sociedad moderna occidental, con todo su desarrollo y progreso tecnológico, careciese de una verdadera comprensión de lo que es la muerte. No tardó mucho en comprobar que la mayor parte de la población de este lado del mundo vivía negándola, esquivándola, creyendo que no significa otra cosa que aniquilación y pérdida; o bien, en no pocos casos, aterrorizada por ella. Se consideraba morboso hablar sobre el tema, e incluso muchas personas creían que el simple hecho de mencionar a la muerte entrañaba el riesgo de atraerla sobre sí mismas o sus seres queridos. No parece que hayamos cambiado demasiado desde entonces, aunque poco a poco comienzan a aparecer bolsas de resistencia, como la promovida por el Hospice Movement, conocido en nuestro país como Movimiento de Cuidados Paliativos, nacido para atender las necesidades de los moribundos y las de sus familiares en el proceso de duelo. Hablaremos de ello en el capítulo siguiente.

El mayor contraste que observó Sogyal Rimpoché podemos resumirlo en estos tres puntos:

1– La sociedad occidental, obsesionada por la juventud, el sexo y el poder, rehuye todo aquello que evoque la vejez o la decrepitud.

2– La forma en que se trata a los ancianos, en muchos casos abandonados o internados en asilos, o a los enfermos termina-

les de cáncer o sida –que estaba en pleno auge en aquellos años–, está derivada en gran medida de lo anterior.

3– El mundo desarrollado ignora cómo poder seguir atendiendo a sus familiares y seres queridos durante la enfermedad y, más aún, tras la muerte. En ningún caso se nos alienta a pensar en su futuro, en la forma en que sus vidas podrían continuar; es más, cualquier reflexión en esos términos será tachada mayoritariamente de ridícula y absurda.

Todo ello vino a demostrarle la necesidad de un cambio fundamental en la actitud occidental hacia la muerte y los moribundos, y fue el motor que le impulsó a escribir su famosa obra, que causó un enorme impacto y entusiasmo en el mundo entero cuando se publicó, por primera vez, en 1992. ***El Libro Tibetano de la Vida y la Muerte*** ofrecía una explicación teórica de la muerte y del proceso de morir, junto a los medios necesarios para prepararse uno mismo y ayudar a otros a hacerlo, de una forma serena y enriquecedora. En estos momentos lleva publicados alrededor de tres millones de ejemplares en todo el mundo y ha sido traducido en más de 80 países, siendo adoptado ampliamente por profesionales de la medicina, universidades, grupos diversos, instituciones, religiosos, etc.

En mi caso ha sido, sin duda, una de las lecturas que más ha influido en mi proceso de duelo, aunque he de reconocer que al principio ejerció sobre mí un efecto más bien negativo, pues tuve que dejarlo para retomarlo algunos meses después. El primer impacto cultural fue brutal, triturador, similar al del choque de un tren de mercancías que dejase desparramada toda su carga a mi alrededor. Una catarsis que llegó a añadir más dolor a mi dolor, pues lo empecé a la mitad, justo donde narra el proceso de la muerte y todo lo que viene después de ella, según las enseñanzas tibetanas. Me produjo un inmenso sufrimiento entender que no había reconocido en los últimos momentos de Alberto los signos que mostraban que su cuerpo ya estaba muriendo –y así, quizás, poder haberlo evitado–, o imaginar el efecto de la autopsia y la incineración que se le practicó, al leer que en Tíbet es costumbre dejar velando tres días completos el cuerpo del difunto porque aún puede tener sensaciones corpóreas. Por ello, recomiendo su primera lectura con cierta distancia emocional, cosa bastante difícil en una situación de duelo, o quizás un tiempo después de haber sufrido la pérdida. Aunque es cierto que

en mi caso una de las mayores aportaciones que hizo este libro fue el saber que, según la tradición tibetana, aún podía hacer algo para ayudar al ser que había sido Alberto. Y hacerlo, liberando con ello gran parte de la angustia que encerraba mi corazón, permitiéndome seguir amando profundamente al hombre con el que había compartido mi vida.

En todo caso recomendaría su lectura en momentos en los que no estemos viviendo ningún proceso de duelo, pues nos será mucho más enriquecedor entonces, ya que el libro comienza precisamente instruyéndonos en el proceso de la Vida para continuar siendo guiados, paso a paso, a medida que se vaya abriendo la visión del viaje por la vida y la muerte.

Quise saber entonces qué demonios nos había pasado a los occidentales con la muerte, en qué momento nos habían arrebatado la posibilidad de vivirla como parte de ese ciclo natural que forman la Vida/Muerte/Vida en casi todas las culturas primitivas, y en las orientales en particular. Sabemos que todas las grandes tradiciones espirituales del mundo han defendido insistentemente que la muerte no es el final, que hay vida más allá. Los dos cimientos de la civilización occidental, tanto el cristianismo como la tradición filosófica grecolatina (en la que Platón defendía la existencia de un cuerpo –que muere– y un alma –que vive tras él– o Pitágoras la transmigración de las almas), han transmitido la visión de esa otra vida tras la muerte que da, en cierto modo, un sentido sagrado a esta existencia terrena. Sin embargo, a pesar de esos cimientos, la sociedad contemporánea occidental, tal como la define Sogyal Rimponché,

"Es un desierto espiritual en el que la mayoría de la gente imagina que esta vida es lo único que existe, (…), sin que haya nada que les impida saquear el planeta para sus propios fines inmediatos y vivir de una manera egoísta que podría resultar fatal para el futuro que amenaza a la vida de todos."

El alejamiento de Occidente del sentido sagrado de la existencia humana comienza en los albores de la Edad Moderna, tímidamente, de la mano de movimientos filosóficos y culturales como el Humanismo, el Renacimiento, el Racionalismo, el Empirismo, la Ilustración, etc. La existencia humana no puede esperar a encontrar la felicidad en mundos futuros, quiere disfrutarse y apreciarse ya en esta vida, comenzando el declinar de las religiones a la vez que se acentúa la lucha del hombre

por un mundo más justo, que llegará a su máximo esplendor con el advenimiento de las teorías marxistas. **Karl Marx** escribió:

"La miseria religiosa es a la vez la expresión de la miseria real y la protesta contra la miseria real. La religión es el suspiro de la criatura oprimida, el sentimiento de un mundo sin corazón, así como el espíritu de una situación sin alma. Es el opio del pueblo. Se necesita la abolición de la religión entendida como felicidad ilusoria del pueblo para que pueda darse su felicidad real."

Como recoge en uno de sus artículos sobre el marxismo y la religión **Alan Woods,** el escritor y político británico iniciador de la Corriente Marxista Internacional,

"Donde la religión enseña a elevar la vista al cielo, el marxismo dice que luchemos por una vida mejor sobre la tierra. Los marxistas creen que hombres y mujeres deben luchar para transformar su vida y crear una sociedad genuinamente humana que permita a la raza humana elevarse hasta alcanzar su verdadera naturaleza."

Pero, miremos a donde miremos, el dolor continúa siendo parte de la condición humana en su doble relación dialéctica: dolor frente a placer. Del mismo modo que la vida es inconcebible sin la muerte, la muerte es una parte integral de la vida. Entonces, ¿en qué momento perdimos el contacto, no ya con la vida tras la muerte, sino con la propia muerte en sí, con la muerte misma? ¿Qué ha ocurrido en esta parte del mundo para que nos hayan robado la otra mitad de nuestro existir y, con ella, la posibilidad de expresar nuestros sentimientos y emociones? La vida resulta del todo incomprensible sin el juego dialéctico de su contrario: la muerte, el no vivir. Es una relación consustancial al género humano que debemos recuperar. Ser o no ser, la pregunta suprema para la humanidad desde el principio de los tiempos.

Hay otro libro extraordinario, ***Historia de la muerte en Occidente***, del historiador francés **Philippe Ariès**, que nos ayuda a esclarecer estas preguntas.

La tesis que Ariès nos muestra en su estudio sobre la evolución de la muerte en Occidente nos da la clave del inicio del ocultamiento y del robo. Viene a decirnos que, desde la Alta Edad Media hasta la mitad del siglo XIX, la actitud frente a la muerte cambió en los países occidentales, más, tan lentamente, que sus contemporáneos apenas llegaron

a darse cuenta. En cambio asistimos tras esta fecha a una revolución brutal de las ideas y de los sentimientos tradicionales, un fenómeno inaudito que no deja de sorprender a los observadores sociales. La muerte, en otro tiempo tan presente y familiar para los occidentales, va a difuminarse y a desaparecer de sus vidas. Se vuelve vergonzante y objeto de tabú. Es la muerte *vedada*.

Este cambio, que él califica de *revolución*, comienza en los países más desarrollados. Nacería en los Estados Unidos para desde allí extenderse a Gran Bretaña, Países Bajos y la Europa industrial. Los países mediterráneos como Francia, Italia o España escaparían en un primer momento a estos cambios, para más tarde caer de lleno en la misma dinámica.

Ariès nos habla de una primera etapa para la humanidad, la más antigua, larga y común, a la que denomina *Et moriemur* (moriremos todos), caracterizada por la resignación familiar frente a la muerte, como destino colectivo de la especie. Más tarde, a partir del siglo XII, comienza a darse mayor importancia a la propia existencia, y puede traducirse por *la propia muerte*. En el siglo XVIII el hombre de las sociedades occidentales tiende a dar a la muerte un sentido nuevo, al entrar de lleno en el Romanticismo. Es una muerte impresionante y acaparadora, exaltada y dramática, que apenas se fija ya en el propio individuo para posar sus ojos en los demás. Es lo que llama Ariès, *la muerte del otro;* el otro, cuya añoranza y recuerdo inspiran el culto romántico a las tumbas y a los cementerios.

Ariès analiza incluso lo que podríamos calificar como un regocijamiento en la muerte, fenómeno curioso que se manifiesta entre los siglos XVI y XVIII, coincidiendo sobre todo con el movimiento Barroco. Lo observamos tanto en el arte como en la literatura, asociando Tánatos a Eros, la Muerte al Amor.

"Hay temas erótico-macabros, o temas simplemente mórbidos, que dan fe de una complacencia extrema en los espectáculos de la muerte, del sufrimiento y de los suplicios. Verdugos atléticos y desnudos desuellan a San Bartolomé. Cuando Bernini representa la unión mística de Santa Teresa con Dios, acerca inconscientemente las imágenes de la agonía y las del trance amoroso. El teatro barroco sitúa a los enamorados en tumbas, como la de los Capuleto".

Podríamos añadir las tremendas ejecuciones públicas de la

época, o los autos de fe llevados a cabo por la Inquisición en esos años ante la entusiasta mirada de quienes asistían, partícipes de aquellos actos sanguinarios.

Durante todo este tiempo, a pesar de las connotaciones expresadas, la muerte comparte una esencia común. No hay diferencias importantes entre la forma de abordar y entender la muerte entre las distintas clases sociales; ricos y pobres se igualarían al morir. Es una muerte *domesticada*, igualitaria, producida alrededor de la familia, en casa si nada lo impide, cotidiana y aceptada. El moribundo recibe a la muerte en paz y acompañado de los suyos, con el miedo dulcificado por la visión en sus ojos de muchas muertes anteriores a la suya. En los hospitales apenas muere nadie, sólo los peregrinos y los sin techo del momento que no tienen quien les asistan.

El duelo siempre es público, es expresado a la luz. Tiene la función de proteger al doliente de su propio dolor, al imponerle un cierto tipo de vida social a través de las visitas de sus familiares, amigos y vecinos, que les eran socialmente debidas y, durante las cuales, le estaba permitido liberar su pena, aunque las conveniencias impusiesen sus límites. El negro de sus vestiduras tiene una finalidad, impone consideración, respeto y comprensión hacia su dolor. Y, además, no durará lo mismo si hemos perdido a un hijo, a un cónyuge o a un hermano. Cada dolor *tiene sus tiempos*.

Ariès llama la atención sobre un hecho acaecido en pleno siglo XIX. De repente el luto se desborda, se despliega con tanta ostentación que ya no se cumplen los límites. Es lo que se conoce como *duelos histéricos* (hoy los denominaríamos *patológicos)*, pues pueden rozar el desequilibrio mental. Nos pone como ejemplo el cuento de **Mark Twain**, ***The californian's Tale***, escrito en 1893, en el que se narra la historia de un hombre que, habiendo perdido a su esposa diecinueve años atrás, pasa el día del aniversario de su muerte esperando a que regrese, acompañado de unos amigos que actúan como si eso pudiese ser verdad.

Todo ello va a cambiar a partir de la segunda mitad del siglo XIX, apareciendo una idea de ruptura, completamente nueva, en opinión del autor. En ese momento la muerte se considerará una trasgresión que arranca a la persona de su vida cotidiana y de su sociedad razonable para ser arrojado a un mundo cruel y violento, del todo irracional. Será el comienzo de su deshumanización. Este cambio puede observarse incluso en los testamentos y las últimas voluntades de los

moribundos, que son despojados de las llamadas cláusulas piadosas (preferencias en cuanto a sepultura, misas que dispondrían los familiares al difunto, etc), quedando reducidos a lo que son hoy, un mero acto de distribución de fortunas.

Esta ruptura se hará del todo patente entre 1930 y 1950, al producirse el desplazamiento del lugar de la muerte. Ya no se morirá en casa, junto a familiares y amigos, sino en un hospital y, en muchos casos, solo. En el hospital se procuran los cuidados que no pueden dar las familias, pero también se deposita en manos de los equipos médicos el control sobre el moribundo y su agonía. La muerte llega en etapas, a medida que se añaden o desconectan aparatos médicos; muchas veces sin consciencia y lejos de la mirada de familiares y allegados que, de este modo, pierden su contacto y su presencia.

En el ámbito de esta muerte, nueva y moderna, veremos producirse el despojo. La sociedad no debe advertir su presencia. El cuerpo del difunto desaparece. Del hospital se traslada al tanatorio. Lo único que se salva es la ceremonia de despedida, aunque ha de ser discreta. Así el sistema mantiene el negocio lucrativo de la muerte a través de ella. Las manifestaciones aparentes de luto comienzan a ser mal vistas y desaparecen también. La ropa negra ya no se usa. Es más, no debemos adoptar una apariencia diferente a la de los demás días. En el trabajo tenemos como máximo tres días de permiso para regresar a la normalidad. Algunos ni tan siquiera eso. El llanto y la pena demasiado visibles dejan de inspirar compasión para despertar un cierto rechazo, como signo de poca educación, morbidez, falta de control o, incluso, desequilibrio mental si perdura. Sólo se tiene derecho al llanto si nadie lo ve o lo oye. El duelo se hace en solitario y a escondidas, como si se tratase de una masturbación, llega a decir **Geoffrey Gorer**, sociólogo británico citado por Phillippe Ariès en su estudio.

El despojo continúa. Aún no ha acabado. La realidad es que hay un deseo profundo y radical de hacer desaparecer el cuerpo, anularlo, olvidarlo. El abandono del muerto ha de ser total, incluida su tumba. La incineración se pone de moda, casi diríamos que, culturalmente, se impone. La inhumación nos horroriza, aunque lo cierto es que la incineración es más barata y rentable para todos. Los municipios se ahorran espacio en los cementerios y las personas no han de pagar los nichos *a perpetuidad* de sus familiares. Pero el sistema nos engaña y lo vende como la mejor fórmula para dar libertad a las cenizas de quien

perdimos, siendo arrojadas a mares, ríos o al viento. En muchos casos ni siquiera se arrojan o se entierran para permitir que los restos de quien se fue puedan volver a la tierra. *Sit tibi terra levis* (locución latina que se utilizaba como epitafio en el mundo romano precristiano, que puede traducirse como *que la tierra te sea ligera, leve*), sino que permanecen prisioneras en sus urnas sobre cualquier mueble del salón de nuestras casas, u olvidadas en un rincón del garaje, junto a las herramientas, como he conocido en algunos casos. Las que se entierran en los cementerios no vienen a correr mejor fortuna, lo saben bien los administradores de nuestras modernas necrópolis. Hoy en día las urnas casi no se visitan. La incineración excluye el peregrinaje que acompaña a la inhumación para el cuidado de las tumbas, aunque es verdad que cada vez éstas se visitan también menos. Nuestros hermosos ritos de Tosantos (o Todos los Santos) pierden su espacio vital atropellados por las calabazas y los horrendos monstruos importados desde Halloween. Cada vez menos gente va a visitar y a llevar flores a las tumbas de sus familiares y amigos, ni siquiera el 1 ó 2 de noviembre, nuestra tradicional festividad para recordar a los difuntos. También eso se está perdiendo. Nos vamos de puente a Madrid, a comprar ropa o a ver musicales; o al campo, que está precioso en esas fechas de otoño. Ya no visitamos los cementerios en familia como antaño, es demasiado macabro; pero, eso sí, vestimos a nuestros hijos, incluso a los más pequeños, con disfraces de vampiros, brujas, esqueletos o zombis chorreantes de pústulas y sangre. ¡Qué inmensa y estúpida contradicción!

Y, sin embargo, en esta parte del mundo las personas no nos hemos insensibilizado –¿o quizás sí?–. La mayoría de nosotros seguimos sintiendo la pérdida de nuestros seres queridos profundamente. Gorer estudió en Inglaterra los efectos de la represión del duelo y como, entre viudos y viudas, es mucho más alta la mortalidad durante el primer año tras la pérdida del cónyuge, que en el resto de su franja de edad. *Se echa de menos a un solo ser y todo queda despoblado. Aunque no esté permitido decirlo en voz alta. Se ha elaborado un tabú.* Un tabú real y repugnante. De ahí que me parezca magnífico el título que **Geoffrey Gorer** dio a su estudio, publicado en 1955, ***"The Pornography of Death",*** la pornografía de la muerte. Como concluye Phillippe Ariès,

"El mérito de haber puesto de manifiesto esta ley no escrita de nuestra civilización industrial corresponde al sociólogo inglés Geoffrey Gorer. Él ha mostrado

perfectamente como la muerte se ha convertido en un tabú y como, en el siglo XX, ha remplazado al sexo como principal impedimento. Antes a los niños se les decía que los traía la cigüeña, pero asistían al momento del adiós en la cabecera del moribundo. Hoy en día son iniciados desde la más tierna edad en la fisiología del amor, pero, cuando dejan de ver a su abuelo y se extrañan, se les dice que reposa en un bello jardín entre flores. (…) Cuanto más se liberaba la sociedad de las constricciones victorianas en relación al sexo, tanto más rechazaba los asuntos de la muerte".

Pero esa *pornografía de la muerte* de la que habla Gorer, y suscribe Ariès, olvida, en mi opinión, lo más importante. Analizan los efectos del proceso pero sin inmiscuirse a fondo en las causas que lo provocan, dejando cojo ese análisis. Las verdaderas razones del alumbramiento de este tabú son intrínsecas al propio sistema donde se produce, de ahí que nazca primero en el seno de los países capitalistas más desarrollados, como son Estados Unidos, Gran Bretaña y los países industrializados del norte de Europa. Y que se maximice tras las dos guerras mundiales, cuando la muerte se desborda en esos países y quizás haya que ocultarla y silenciarla ante los ojos de su gente. A los mediterráneos del sur, por nuestras singulares características culturales y nuestro menor desarrollo económico, tardará más en llegar, pero terminaremos con el tiempo asumiendo el mismo patrón frente a la muerte y los moribundos. El sistema no puede permitir mostrarse frágil, ha de encandilar y enamorar a su gente, mostrarle su perfección. No olvidemos que, separados por un telón de acero, hay otro sistema que está naciendo. Este nuevo sistema, el de los países socialistas, no es que tenga muchas diferencias con respecto a la muerte, pero sí que las tiene con respecto a la vida. Y esa era nuestra dualidad dialéctica. Por ello, en esta parte del mundo, donde empiezan a crecer en estos años las llamadas *democracias del bienestar*, sin que nos importase mucho que este bienestar nuestro se levantase sobre el saqueo y el sufrimiento de los países del Tercer Mundo, se ha de evitar a toda costa, recuperando a Ariès,

"Evitar, no ya al moribundo sino a la sociedad, al entorno mismo, una turbación y una emoción demasiado fuertes, insostenibles, causadas por la fealdad de la agonía y la mera irrupción de la muerte en plena felicidad de la vida, puesto que ya se admite que la vida es siempre dichosa, o debe siempre parecerlo."

De ahí que la muerte vuelva a ser más que nunca *la muerte del*

otro, invisible a nuestros anestesiados ojos en su *bienestar*, aunque periódicos y televisiones estén mostrándonos continuamente a seres que pierden sus vidas a causa de accidentes o catástrofes naturales y, en mayor medida, de la tremenda desigualdad e injusticia que bullen en todos los rincones del planeta. Porque en este sistema no es verdad que seamos todos iguales ante la muerte, al menos no somos más iguales ante la muerte que ante la vida. Lo demuestran las diferencias de tratamiento a las víctimas del ébola en África y en los países desarrollados, o entre palestinos e israelíes en cualquiera de sus conflictos armados; lo demuestran las cifras de víctimas a manos de la policía que confirman que aún existe la segregación racial en Estados Unidos; lo demuestran las cifras de supervivientes a enfermedades como el cáncer o el sida entre países ricos y pobres; lo demuestran, también, los casos silenciados de suicidio en nuestro país a causa de la desesperanza causada por los desahucios y la pérdida de empleo en esta alienante crisis que vivimos.

De ahí que el propio sistema se convierta en asesino en base a sus numerosos intereses existenciales, y pongo en el ojo del huracán a las compañías farmacéuticas que, aunque deberían estar al servicio de la salud de la humanidad, crean sus propias enfermedades para vender luego carísimos remedios que no todos pueden comprar, puestos en circulación por las mismas multinacionales implicadas en los negocios del hambre y la guerra. O comercializan en el mercado medicamentos que dañan más que curan, como los que tuvo que soportar Alberto cuando detectaron en su cuerpo el virus de la hepatitis C. Una lista interminable de abusos y atropellos de los que esta sociedad sigue siendo cómplice.

Nunca ha sido más necesario que ahora conciliar la muerte con la vida, pues nunca la propia vida, al estar desposeída de su contrario, ha estado tan en peligro como lo está ahora, asfixiada por los excesos del sistema. Este texto de **Giulio Girardi**, el filósofo y teólogo italiano protagonista de la teología de la liberación en América Latina, lo refleja claramente,

"El capitalismo no solo se apropia del producto del trabajo de las personas, sino también de su libertad y hasta de sus vidas. Son los tres aspectos indisociables de la alienación económica. Los beneficios se alimentan, como un vampiro, de la sangre de los pobres. El capitalismo no es solamente la legalización del robo, sino también del homicidio, carácter asesino que se expresa aún más brutalmente en dos situaciones límites, independientes, pero provocadas por su dinámica: la guerra y el hambre.

Sin embargo solo se aprecia toda su gravedad cuando se miden sus dimensiones internacionales, se piensa en el coste del colonialismo y del imperialismo, en los pueblos aplastados y diezmados, en las razas destruidas.

Por lo demás, la muerte no es solamente el fin de la vida, es también la privación de la vida. Así resulta que el sistema capitalista es asesino no solo porque interrumpe vidas antes de tiempo, sino porque reprime las posibilidades de vida y de creación de la inmensa mayoría de los hombres; porque condena a los hombres, pueblos y continentes enteros al subdesarrollo; porque reduce su vida a una muerte lenta.

La muerte violenta no es, pues, en el sistema capitalista accidental: es algo institucionalizado."

Giulio Girardi,
El Marxismo frente al problema de la muerte

De ahí que no nos quede más remedio que asumir, con una profunda coherencia, como afirma Girardi, la toma de conciencia del carácter clasista de esta sociedad, del carácter ilusorio de la interpretación religiosa y de la necesidad que tiene el ser humano de reconocerse mortal. Actitud elevada que necesariamente deberá ir unida a la lucidez, al compromiso y a la solidaridad revolucionaria.

Pero, aunque haya una profunda diferencia filosófica entre el marxismo y todas las formas de religión, reconoce Alan Woods, eso no significa que no podamos trabajar juntos y luchar juntos por un mundo mejor. *Todo el mundo tiene derecho a defender cualquier opinión. Pero esta diferencia de opiniones no nos debería impedir la unión en la lucha contra la injusticia y la opresión terrenales.*

De hecho hay corrientes claramente comprometidas, prácticamente en todas las religiones. Ahí están para demostrarlo dentro del Cristianismo las corrientes cristianas de base, los curas obreros y jornaleros de la Dictadura franquista y la Transición –como nuestro Diamantino, fundador del Sindicato de Obreros del Campo– y, sobre todo, la Teología de la Liberación en América Latina, que se convirtió en voz del pueblo en los peores años de las dictaduras. Pero las hay también muy firmes dentro del Islam y del Budismo. En este último, quizás, es donde más se está advirtiendo la evolución de ese compromiso. El llamado *Budismo Comprometido* se extiende por todo el mundo, habiéndose llegado a crear incluso en 2013, en Londres, la Alianza Marxismo-Budista (BMA). Su misión, hacer hincapié en la similitud y compatibilidad de las enseñanzas budistas con las del marxismo clá-

sico, afirmando que ambos sistemas están motivados por la compasión del sufrimiento de la humanidad y el énfasis de un método para escapar de ese sufrimiento.

El propio Dalai Lama ha reconocido el carácter moral del marxismo, declarando que está a favor de una síntesis budista con la economía marxista, ya que *la naturaleza internacionalista del marxismo se compadece de los pobres, que está en consonancia con las enseñanzas budistas, mientras que el capitalismo solo se refiere a la ganancia y rentabilidad.* Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama, llegó a afirmar ante la mirada atónita del escritor Tsering Namgyal y 150 estudiantes chinos, en una visita realizada en 2011 a Minnesota, en pleno corazón de los Estados Unidos que *"por lo que se refiere a las creencias sociopolíticas me considero un marxista"*.

No basta con rechazar el capitalismo para conseguir ese mundo con menor sufrimiento y más justo, sino que hay que dar pasos para abolirlo. Y la única forma posible pasa por la unión de la clase trabajadora, organizarnos, para enfrentarnos al estado burgués que alimenta al sistema. Mientras este cambio se va gestando, regresamos a las bolsas de resistencia de Berger. Regresamos a nuestra lucha por recuperar la Esperanza y la Dignidad, porque escondidas en ellas, agazapadas, no nos olvidemos, iban nuestras Vidas.

Practicar la muerte es practicar la libertad, decía ya en el siglo XVI el humanista francés Philippe de Montaigne, uno de los resistentes de su época junto a Luis Vives o Tomás Moro, al negarse a admitir los atropellos de la conquista americana sobre la población indígena. *El hombre que ha aprendido a morir ha desaprendido a ser esclavo.*

Esa es, en mi opinión, la causa última de todo este robo. Al sistema no sólo le interesa vendernos la continua felicidad que acompaña a este orden económico, alejando la fealdad de nuestras vidas para que lo asumamos y hagamos nuestro. Al sistema le interesa mucho más que tengamos miedo a morir, de ahí que alimente nuestro pánico a la muerte. Es una forma más de controlarnos y hacernos suyos.

De lo contrario, nos convertiríamos en un ejército muy peligroso.

Libres.

Sin miedo a morir.

Volví a la lectura del Libro Tibetano de la Vida y la Muerte tras mi primera experiencia en Oseling, el monasterio budista de la Alpujarra granadina. El Lugar de la Luz Clara, donde tuve la feliz experiencia de encontrar a Bruno Rizzi, –exmonje budista, italiano y enfermero en un hospice para enfermos terminales en Munich, Alemania–. Un ser humano realmente extraordinario. Su curso sobre la muerte despertó en mí una curiosidad voraz por las enseñanzas budistas, de la tradición tibetana en particular. Y me zambullí en ellas de pleno, con mi decapitada mentalidad occidental y el convencimiento firme de mi ideología marxista, a la que no estaba dispuesta a renunciar, por muy heterodoxa que sea. Pero, también, he de ser sincera, con el agotador peso de varias muertes muy cercanas, no sólo la de Alberto, que me habían dejado profundamente marcada y caminando sobre arenas movedizas en mis creencias sobre el más allá. Por pura supervivencia y salud mental comencé a dudar de que, quizás, esta vida no fuese única.

En poco más de diez años *la Parca* se cebó con nuestra familia, haciéndonos perder a un buen puñado de seres queridos, en formas todas ellas trágicas. Un cáncer fulminante nos robó al primero, José Luis, hermano de Alberto, con apenas 33 años, una preciosa hija recién nacida y una historia de amor también recién comenzada con mi cuñada Maida. Luego perdí a mi padre, luchador infatigable y modelo de entrega para mí, a los 67, de una repentina e inesperada parada cardiorrespiratoria que me impidió despedirme de él. Poco más tarde fue mi hermano Juan, con sólo 30 años. Se suicidó saltando desde un octavo piso al no poder soportar más el sufrimiento que le provocaba una enfermedad mental que llevaba padeciendo desde los 14. Viví junto a mi madre todo el proceso del levantamiento de su cadáver por el forense y todo el infierno abrasador que rodea a una muerte así. La penúltima en morir fue precisamente ella, mi madre, una mujer extraordinaria a la que debo mi fortaleza y mi pasión por la vida. Se marchó a los 79, también muy rápidamente, en un proceso que duró apenas cinco días, al encharcársele los pulmones tras una infección respiratoria. Estaba a su lado, junto a otra de mis hermanas, acariciándola dulcemente, cuando exhaló su último suspiro. Fue la primera vez que deseé creer con todas mis fuerzas que la vida pudiera continuar en un más allá. La última de todas estas cercanas muertes sería la de Alberto, cuando apenas habían pasado dos años de haber perdido a

mi madre, y de una forma tan trágica que aún me cuesta hablar de ella.

Parecía que la mala suerte se había instalado en mi vida, queriéndome arrebatar cualquier soplo de alegría, –aunque mis amigos budistas dirán que era el efecto de mi karma–, pues para colmo, en esos mismos años sufrí un estúpido accidente en un supermercado. Fue poco después de haber muerto mi hermano, Alberto y mi madre aún estaban en este mundo. Se desplomó sobre mi cabeza un cartel de metacrilato que me provocó el desplazamiento de una vértebra y una fístula de líquido cefalorraquídeo, que aún tengo, y que me hizo rozar, con vívida certeza, la posibilidad de mi propia muerte. Descubrí en ese accidente que a mí el final de mi vida no me preocupaba apenas, pues me sentía dichosa de lo vivido hasta ese momento, salvo por el lógico sufrimiento que pudiera dejar en mis seres queridos. Pensaba como **Epicuro**, el filósofo griego de Samos, que *la muerte es una quimera, pues mientras yo existo no existe la muerte y, cuando existe la muerte, ya no existo yo;* o el escritor portugués **José Saramago**, que decía aquello de que *no me preocupa la muerte, porque me disolveré en la nada.*

Estaba mentalizada y, creo que preparada, para poder morir en cualquier instante, disolverme en esa nada, por ello disfrutaba de la vida intensamente. Mi cercanía a la muerte me había enseñado a valorar lo realmente importante, esas cosas pequeñas y cotidianas que tanta felicidad nos proporcionan cuando estamos atentos a ellas, que nada tienen que ver con lo material, y que tanto echamos en falta cuando las perdemos. *Las cosas simples son las más extraordinarias pero solo los sabios consiguen verlas*, narra **Paulo Coelho** en ***El Alquimista.*** En definitiva, amaba mi vida. Era feliz en ella y, lo mejor, era plenamente consciente de ello. Por ello intentaba volcarme en la felicidad de los demás y, en la medida de mis posibilidades, intentar ese mundo más justo para toda la humanidad. La más cercana, también la más lejana, consciente de que mientras existiesen la explotación, el sufrimiento y la injusticia para otros seres, ni mi felicidad ni la de nadie, jamás podría ser total. Un sentido de mi existencia con aspiraciones budistas, por cierto, entonces yo aún no lo sabía. Aunque, eso sí, con sello de lucha de clases marxista. Eso sí que lo sabía.

"El amor a la vida es el auténtico sello del materialismo filosófico y debe suponer un deseo apasionado por cambiar el mundo en el que vivimos y mejorar la vida de nuestros conciudadanos"

Alan Woods,
El marxismo y la religión

Pero, citando ahora al escritor mejicano **Carlos Fuentes**,

"¡Qué injusta, qué maldita, qué cabrona la muerte que no nos mata a nosotros sino a los que amamos!"

Y así fue. Estaba preparada para irme, pero la muerte le prefirió a Él. Y, cuando vino a por Alberto, mi vida también se detuvo, paralizada de horror, inundada de dolor.

Maldito sistema capitalista y sus ofertas del dos por uno.

Nuestras dos vidas apagadas a la vez.

III – El duelo y sus fases: Negación, ira, negociación, depresión y aceptación

La angustia que sobreviene cuando se echa de menos lo que ya no está es semejante a encontrarse de pronto con una vasija caída y hecha pedazos en el suelo. Uno recoge en soledad los trozos, encuentra la manera de encajarlos y los pega cuidadosamente, uno a uno. Finalmente, la vasija vuelve a su forma original, pero ya no será nunca como era antes. Por un lado es defectuosa y, por el otro, se ha hecho más preciada. Algo parecido sucede con la imagen de un lugar o de una persona querida tal como las preservamos en nuestro recuerdo después de la separación.

John Berger,
El tamaño de una bolsa

De nuevo Berger nos da la entrada con esta magnífica cita y eso que su precioso libro, ***El tamaño de una bolsa,*** no es una obra específica de duelo. O tal vez sí –por ello nos llega tanto–, pues no deja de ser un llanto desgarrador por la perversión y las mentiras de nuestro mundo, con el que el crítico británico nos insiste en la capacidad del arte para crear un lugar donde albergar la ausencia. Y no sólo para que guardemos allí el recuerdo oscuro de lo perdido, sino también, para que hagamos sitio a la paleta de colores de *lo por llegar*. Curiosamente, en el tiempo en el que escribo este relato, John Berger ha perdido a su mujer, Beverly, a causa de un cáncer. Tan sólo un mes después de su fallecimiento nos hace partícipe de su dolor y emociones en un breve, pero tierno e intenso homenaje, que le escribe y dibuja junto a su hijo Yves, en ***Rondó para Beverly.*** En él nos cuenta como al oír el *rondó nº 2 para piano (op.51)* de Beethoven, la ausencia de su compañera se transformó en presencia, abriendo en cascada los recuerdos y la añoranza del pintor.

Ojalá fuera fácil ese proceso, el camino para encontrar ese espacio donde guardar dobladita la tristeza y esperar con paciente ilusión a la alegría. Más no lo es, al contrario, en nuestro caso requiere tiempo y una inmensa fortaleza. Es una senda solitaria, tortuosa y oscura por la que avanzamos a duras penas. Es el recuerdo de quienes perdimos

pero, también, es nuestro propio ser el que, tras la ausencia, ha quedado en el suelo roto, hecho pedazos. Y, como dice Berger, aunque encajemos y peguemos esos trozos con esmero, ninguno de los dos volveremos a recuperar la forma original. Nos convertimos en *supervivientes*.

Ese es el término que la mayoría de los especialistas en psicología y duelo utilizan para nosotros. Uno de ellos, **Andrés Pérez Barrero**, en ***El sobreviviente al suicidio*,** nos explica que el término procede del inglés *survivor*, traducido al castellano como *superviviente* o *sobreviviente*. En principio se utilizaba sólo en la terminología suicidológica, pues designaba a aquellas personas muy vinculadas afectivamente a otra que fallece por suicidio (familiares, amistades, compañeros, médicos o terapeutas, incluso), ya que todos ellos quedan muy marcados por este tipo de muerte, la más dolorosa y traumática de todas, como tendremos ocasión de ver. Más adelante comenzó a aplicarse a cualquier allegado que sufriese la muerte de un ser querido.

Pero a pesar de que los términos se hayan equiparado y se hayan hecho iguales para todo tipo de muertes, sus duelos, aunque no hay un patrón común, no son los mismos. Las desgracias inesperadas nos plantean siempre un reto emocional mucho mayor que aquellos infortunios que se pueden prever o considerarse naturales, como formando parte de la vida. Afrontamos de manera muy diferente una muerte tras una larga enfermedad que está haciendo sufrir a nuestro ser querido o, en el caso de los ancianos, tras haber agotado el ciclo natural de sus vidas, que las inesperadas y fortuitas, o las de niños y jóvenes. Todas son tremendamente dolorosas cuando se presentan, pero estas últimas nos cogerán por lo general fuera de juego, y nos parecerán irremediablemente prematuras e injustas, golpeándonos más fuertemente. Lo esperable es que sean mucho más dolorosas y sus duelos mucho más complejos, al dejarnos en un auténtico estado de shock.

El psiquiatra sevillano **Luis Rojas Marcos** en su libro ***Superar la adversidad,*** otra de las lecturas que me ha ayudado muchísimo en este tiempo, nos dice al respecto,

> *"Las muertes imprevistas y prematuras son las más difíciles de encajar. Para los adultos, la pérdida más dura suele ser el fallecimiento de la pareja o de un hijo; para los niños la de su madre o su padre es el golpe más cruel. Estas muertes son tan dolorosas porque se consideran inoportunas, in-*

justas, auténticos errores de la naturaleza. Para algunos es como si el tren de su vida se hubiese descarrilado de repente, dejándolo en tierra desconocida, sin mapa y sin guía. El recuerdo del ser querido que muere se transforma en un enorme vacío, en un agujero de soledad y añoranza en el que se busca al desaparecido, que sigue presente precisamente por estar ausente."

El tratamiento de las personas que viven un proceso de duelo está empezando a cambiar en los últimos años, a medida que la ciencia médica comienza a asumir el trabajo de lo que hemos llamado, siguiendo a Berger, bolsas de resistencia. Personas, grupos y movimientos que intentan recuperar el espacio robado en nuestra relación con la muerte y, con él, la naturalidad en todo el proceso que acompaña a la separación de nuestros seres.

Desde la psicología tradicional se enfocaba la pérdida de un ser cercano y los trastornos que ello producía desde la patología, es decir, desde la reacción traumática patológica, conocido por esta ciencia como *trastorno por estrés postraumático.* Este concepto, acuñado oficialmente en 1980, reconocía las alteraciones emocionales de aquellas personas expuestas a acontecimientos estresantes y traumáticos, bien directa o indirectamente. Se incluye dentro de los trastornos por ansiedad, el síntoma predominante, y puede ser calificado en la práctica psiquiátrica como *agudo* (si la duración de los síntomas es menor de seis meses) o *crónico* (si se prolonga más). No cabe duda de que, como señala el psiquiatra Luis Rojas Marcos, *los efectos de algunos sucesos traumáticos tienen el potencial de dañar el funcionamiento de nuestro sistema nervioso y oscurecer nuestra percepción del mundo.* Entre ellos podemos incluir la muerte de nuestros familiares y amigos. Pueden llegar a causar cuadros depresivos reactivos a ese acontecimiento negativo que, como dice el psiquiatra sevillano, implica cambios profundos, persistentes y perceptibles del estado de ánimo, de la forma de pensar y de ciertas funciones biológicas básicas que se conectan con la experiencia negativa vivida y que tienen una duración ininterrumpida de al menos dos semanas.

La depresión se caracteriza por la sensación de desánimo a causa de la experiencia vivida, el llanto fácil, la opinión desfavorable de uno mismo, la culpabilización en muchos casos del infortunio, la incapacidad para concentrarse en tareas, la pérdida de interés por las cosas, la alteración del sueño y del apetito, la falta de energía, la autocrítica y la falta de esperanza. Esta pérdida del sentido de la vida puede llevar

en los casos agudos al suicidio activo o pasivo, como consecuencia de la desesperanza y el autodesprecio.

Hay experiencias particularmente traumáticas que cambian drásticamente nuestra perspectiva del mundo y la vida, y resultan más difíciles de explicárnoslas, integrarlas en nuestra biografía y dejarlas atrás, afirma Rojas Marcos. En el caso del duelo, las desgracias inesperadas como la muerte en un accidente, a causa de la violencia humana o por una catástrofe, el suicidio o la pérdida de un hijo, exponen a los afectados a un reto emocional mucho mayor que otros infortunios más comunes. Y el impacto es evidentemente aún mayor cuando pensamos –aunque no sea cierto– que esa desgracia ha ocurrido como consecuencia de una decisión o comportamiento erróneos nuestros.

A pesar del inmenso sufrimiento que puede acompañar a todos los procesos descritos, **Beatriz Vera, Begoña Carbelo y Mª Luisa Vecina** recogen en su estudio ***La experiencia traumática desde la Psicología Positiva. Resiliencia y crecimiento postraumático*** que,

> *"La psicología positiva recuerda que el ser humano tiene una gran capacidad para adaptarse y encontrar sentido a las experiencias traumáticas más terribles, capacidad que ha sido ignorada por la psicología durante muchos años."*

Las investigaciones actuales sobre trauma y adversidad les permiten deducir que los psicólogos han subestimado hasta ahora la capacidad natural de los supervivientes de experiencias traumáticas para resistir y rehacerse. En definitiva, que las personas somos mucho más fuertes de lo que la psicología nos ha venido considerando.

Según este estudio habría cinco reacciones posibles ante la ex periencia traumática, no incompatibles entre ellas:

1– ***Trastorno de estrés postraumático*** (TEPT).

2 – ***Trastorno retardado***, que puede aparecer incluso años más tarde de haberse producido la experiencia y que, en nuestros días, a causa de la actitud represora de la vivencia del duelo, aparecen con relativa frecuencia.

3– ***Recuperación.*** Es el proceso más natural. El 85% de las personas afectadas por una experiencia traumática seguiría ese proceso de recuperación natural sin desarrollar ningún tipo de trastorno.

4– ***Resiliencia o resistencia.*** (Entendida como la capacidad humana para resistir y superar la adversidad).
5– ***Crecimiento postraumático.*** (Entendido como aprendizaje a través del proceso de lucha que se emprende a partir de la vivencia de un suceso traumático).

Los dos últimos fenómenos, según ellas, serían mucho más comunes de lo que los teóricos del trauma pretenden. Hablaremos de ambos más adelante.

Rojas Marcos apoyaría esta misma idea diciendo que los seres humanos activamos estrategias y respuestas protectoras específicas con el fin de amortiguar y vencer calamidades concretas, y también que,

> *"Las fuerzas destructivas que están fuera de nuestro control pueden arrebatarnos todo lo que poseemos, pero mientras estemos vivos y conscientes no podrán despojarnos de la libertad para elegir la lectura que queramos darle al sufrimiento."*

Las tres autoras citadas insisten en que la labor del psicólogo, vista desde la psicología positiva, debe servir para reorientar a las personas a encontrar la manera de aprender de su experiencia traumática y progresar a partir de ella, teniendo en cuenta la fuerza, la virtud y la capacidad de crecimiento que ellas mismas encierran. La psicología, según afirman, no es solo psicoterapia y psicopatología, es una ciencia que estudia la complejidad humana y debe ocuparse de todos sus aspectos y desarrollar nuevas formas de intervención basadas en modelos más positivos, centrados en la salud y la prevención, que faciliten la recuperación y el crecimiento personal. *Se trata de adoptar un paradigma desde un modelo de salud que ayude a conceptualizar, investigar, diseñar e intervenir efectiva y eficientemente en el trauma.*

Vivir una experiencia traumática es, sin duda, una situación que modifica la vida de una persona y, sin quitar gravedad y horror a esas vivencias, no se puede olvidar que en situaciones extremas el ser humano tiene la oportunidad de volver a construir modelos conceptuales capaces de incorporar *la dialéctica* de la experiencia postraumática y aceptar que lo aparentemente opuesto puede coexistir de forma simultánea.

Sin embargo, no nos engañemos, la experiencia de crecimiento de la que estamos hablando no elimina el dolor, ni tampoco el sufrimiento,

de hecho, suelen coexistir. Las personas que lo viven no son seres excepcionalmente fuertes o extraordinarios. Son gente común, encerrada dentro de ese 85% que, según las estadísticas, son capaces de recuperarse tras un golpe traumático de sus vidas.

Como dice Luis Rojas Marcos,

> *"A mucha gente le ocurren cosas terribles. Por más que deseemos evitarlo, la realidad es que casi nadie se libra de sufrir alguna desgracia a lo largo de la vida. Según cuantifican varios estudios epidemiológicos, los habitantes de los países de Occidente no abandonan este mundo sin antes haber afrontado, por término medio, dos serias adversidades que pusieron en peligro su integridad física o mental."*

Las formas o fórmulas para lograr superar esas adversidades no existen. Cada cual ha de encontrar las suyas, aunque, como adelantábamos en el primer capítulo, puede ayudarnos –y mucho, además– compartir nuestro dolor, procesarlo y sacarlo fuera de nosotros; hacer nuestras bolsas de resistencia.

Continuando con el psiquiatra sevillano,

> *"Unos logran transformar las crisis abrumadoras en retos manejables, mientras que otros se transforman ellos para poder afrontarlas. Los golpes bajos de la vida son imaginables, los desenlaces no lo son."*

Sin embargo hay personas, según nos cuentan Beatriz Vera y sus dos compañeras en su estudio, para las que hablar de crecimiento postraumático en sus experiencias es del todo inaceptable, y casi se podría calificar de obsceno. En mi modesta opinión, cuando esos casos estén relacionados con experiencias de la muerte, sería bueno que continuaran trabajando en su dolor, pues posiblemente esas personas permanezcan atrapadas en los primeros estadios del duelo.

Es el momento de conocer las llamadas fases del duelo y los cambios de actitud que, afortunadamente, desde hace varias décadas, se están produciendo en esta parte del mundo en relación a la muerte, los moribundos y las formas de afrontar el duelo. Sólo tenemos que echar una ojeada a la bibliografía especializada en los temas de la muerte, los moribundos y el duelo para darnos cuenta de que algo se está moviendo en este campo. En los últimos años se han publicado

multitud de estudios y libros diversos cuyo contenido trata de ello. Al final de este trabajo incluimos un capítulo de bibliografía especializada, especificando el contenido de la misma para orientar a aquellos que quieran profundizar en temas concretos. Tampoco es una bibliografía completa y exhaustiva, sino que, precisamente por la cantidad de títulos que hoy en día encontramos en el mercado, he intentado seleccionar aquellos que me han parecido más interesantes para un primer acercamiento al tema.

Este cambio de actitud del que hablábamos con respecto a la muerte y los moribundos se inicia curiosamente en los países anglosajones, donde en el capítulo anterior habíamos observado el comienzo del despojo de nuestro contacto con la muerte, a mediados del siglo XIX. Será en Gran Bretaña, a principios de la década de los sesenta, donde Cicely Saunders dará inicio al moderno movimiento, que comienza a rodar al fundar en 1967 el *St Christopher's Hospice*, en el sur de Londres. Ella será quien abandere el cambio y cree una de las mayores bolsas de resistencia de la mano del llamado ***Hospice Movement***. Se trata de una nueva filosofía, una forma alternativa de cuidados paliativos destinados a las personas que están en el final de su vida, que incluye también la atención a sus familiares. En los últimos años la presencia de este movimiento se ha incrementado considerablemente, tomando gran impulso en Estados Unidos, Gran Bretaña y la mayor parte de Europa. En España es conocido como ***Movimiento de Cuidados Paliativos***, que poco a poco empieza a extenderse por todo el país.

Los *Hospices*, siguiendo a **Gabriela Montes de Oca** en ***Historia de los Cuidados Paliativos*****,** son definidos como espacios diseñados para dar el mejor confort, bienestar, soporte emocional y espiritual, tanto para el paciente como a toda la familia, cuando los enfermos llegan a la fase avanzada de su enfermedad terminal. El objetivo de estos lugares es tratar que sus pacientes puedan disponer de los meses o días que les restan con una "gran calidad de vida", mantenerlos libres de dolor, conscientes, y controlar los síntomas que se hacen presentes por la enfermedad en sí. Se busca que el ambiente sea lo más parecido posible a su hogar y que puedan estar también rodeados de sus seres queridos, para así continuar con su vida familiar y morir con dignidad. Con esta atención, mucho más humanizada, se mitiga el sufrimiento y se da alivio al ser humano, en todas las partes que lo constituyen. Y, con ellos, se mitiga y se alivia el sufrimiento de sus parientes y amistades.

Este cambio, por tanto, irá acompañado de una nueva mentalidad en todo lo relacionado con el abordaje del duelo entre los familiares, que se convierten en pieza fundamental del Movimiento de Cuidados Paliativos, al dárseles casi el mismo valor que al propio paciente.

En España habremos de esperar un poco más, pues será en los años 80 cuando se empieza a implantar la llamada Medicina Paliativa, con profesionales que toman conciencia de que se puede cuidar de otra forma al paciente terminal. El movimiento Hospice llega a España de la mano de Ruben Bild, en el Hospital Universitario Marqués de Valdecilla de Santander, en 1982. La primera Unidad de Cuidados Paliativos fue promovida por Jaime Sanz Ortiz en 1985, construyéndose cuatro años más tarde, en 1987, la Unidad del Hospital de la Santa Creu, en Vic, Barcelona. En 1992 se funda la Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL) en Madrid y, un año después, son asumidas por el Ministerio de Sanidad las primeras recomendaciones en cuanto a cuidados paliativos propuestas por la SECPAL.

A pesar de estos avances, en nuestro país este movimiento aún está muy ligado a la asistencia hospitalaria, a diferencia de otros donde los hospices son instituciones o centros que funcionan más autónomamente, bien con carácter privado o concertados con las administraciones sanitarias. También es cierto que, en nuestro país, precisamente por estar dentro del servicio de asistencia sanitaria pública, garantiza la cobertura a un mayor número de personas que en otros países, ya que al ser la sanidad de carácter prácticamente privado, no está garantizada del mismo modo. No obstante, no nos engañemos, este tipo de cuidados aún tiene una implantación testimonial, y se está viendo ampliamente afectado por los recortes que sufre nuestro sistema público de salud, a causa del pago de la deuda provocada por la crisis. Pero no deja de ser una semilla que crece y se expande entre los profesionales sanitarios y la sociedad en general, modificando nuestra mentalidad y nuestra relación en torno a la muerte y la forma de morir, con todo lo que ello supone.

Otro de los grandes impulsos en este cambio de mentalidad llegará de la mano de la psiquiatra y escritora suizo-estadounidense Elisabeth Kübler-Ross que, junto a Raymond Moody, abrirán las puertas a los estudios científicos en el campo de la muerte y el acompañamiento a los moribundos, allá por los años 70. Ellos serán los pioneros en ese campo, contribuyendo a extender esta nueva concepción del trato a las

personas que se están acercando al umbral de la muerte e, incluso, lo que puede ocurrir tras ella.

Toda la obra de Elisabeth Kübler–Ross trata sobre la muerte y el acto de morir. A ella debemos la descripción de las cinco fases del enfermo terminal, según va avanzando en el proceso de la muerte, modelo que lleva su nombre y que más tarde ha sido empleado para denominar a las diferentes fases del duelo.

El llamado ***modelo Kübler–Ross*** o cinco etapas del duelo, aunque no es aceptado por la totalidad de los especialistas, es el más comúnmente admitido en nuestros días y aparece citado en casi toda la bibliografía específica del tema. Fue presentado en su libro ***Sobre la muerte y los moribundos***, en 1969. En él se consideran cinco fases en el proceso, durante las cuales las personas lidian con su tragedia, ya sea una enfermedad terminal o una pérdida catastrófica:

> **Negación:** Supone una defensa temporal para esa persona, durante la cual se niega a aceptar lo que está ocurriendo en su vida.
> **Ira:** Es la etapa de la rabia, en la que la persona expresa el rencor hacia todo lo que la rodea, al entender lo que le está ocurriendo.
> **Negociación** (que otros autores también llaman Regateo): En el caso de los moribundos es la etapa en la que el individuo piensa que, de alguna manera, puede retrasar o posponer la muerte.
> **Depresión**: Es el momento en el que la persona entiende que va a morir, pasando mucho tiempo llorando o lamentándose, volviéndose silenciosa e incluso huraña. Es un momento importante que debe ser procesado, no conviene intentar cambiar sus sentimientos en esta etapa, pues permite a la persona moribunda desconectar de todo sentimiento de amor y cariño, acción necesaria para poder afrontar su marcha de este mundo.
> **Aceptación:** Es la fase en la que se deja de luchar contra la muerte. Es la etapa final, que llega con la paz y la comprensión de que la muerte es inevitable, siendo en ese momento aceptada.

Estas etapas, como señalábamos anteriormente, fueron aplicadas en

primer lugar a los enfermos terminales, para más tarde emplearlas con aquellas personas que se encuentran atravesando un proceso de las denominadas *pérdidas catastróficas*. Entre ellas no sólo se cuentan los procesos de duelo por muerte, sino también las pérdidas de empleo e ingresos, las de la libertad, los divorcios, etc.

Todo el mundo entiende que una muerte o una separación de cualquier tipo, incluidos los divorcios, entrañen un proceso de duelo, pues van acompañadas de una pérdida real. Lo mismo ocurre con quienes se ven privados repentinamente de su libertad a causa de diferentes motivos, ya sea por encarcelamiento, violencia de género o de cualquier otro tipo, la propia limitación física, o la ajena al tener que atender a personas incapacitadas, etc. Sin embargo, en los momentos de crisis económica que vivimos, en los que el desempleo alcanza cifras astronómicas en nuestro país, es muy importante recordar el hecho del duelo por la pérdida del empleo, pues estos duelos pasan muy desapercibidos en no pocas ocasiones. Este tipo de pérdidas no solo suponen un golpe para la economía familiar sino que, al mismo tiempo, se golpea la propia autoestima e identidad de las personas. De ahí que la lucha por el pleno empleo, en condiciones dignas y lejos de la precariedad en la que se está instalando, deba ser en nuestros días prioridad básica para todos nosotros. Este texto del psiquiatra **Rojas Marcos** sintetiza el hecho del que estamos hablando,

> *"La pérdida del trabajo se considera también un fuerte golpe por varios motivos. Para la mayoría de las personas el empleo significa la fuente de seguridad material, el medio de conseguir el sustento diario de ellas y de sus familias. Es más, para muchos constituye una fuente positiva de identidad personal y social que les ayuda a definirse, a valorarse y nutre en ellos el sentido de la propia competencia y la satisfacción con la vida. En estos casos el despido, además del impacto que pueda tener en la seguridad económica del afectado y sus seres queridos, también supone un fracaso personal, un aguijonazo a la autoestima."*

Volviendo nuevamente a las fases del duelo hemos de entender que estas no tienen por qué sucederse en el orden descrito, ni tampoco todo el mundo ha de pasar por todas ellas obligatoriamente, una a una. Según los especialistas, en el caso de las pérdidas catastróficas las personas al menos pasarán por dos de ellas. Otro hecho reseñable es que el haber

superado una fase no quiere decir que ya esté superada del todo. En los duelos se produce el efecto que ellos llaman en *montaña rusa* que, como podemos imaginar, nos está indicando que se pueden sufrir altibajos e, incluso, una recaída en alguna de las fases.

Debe prevalecer que el proceso de duelo es algo completamente personal, de ahí que quienes estén atravesando estas etapas no las deben forzar en absoluto. No debemos hacer caso a quienes nos dicen que llevamos ya mucho o poco tiempo de esta manera o de la otra. Hemos de ser nosotros mismos quienes marquemos los tiempos en función de nuestras propias necesidades. Nuestro objetivo ha de ser llegar a la fase de aceptación, entendiendo que cada fase requiere su tiempo, que cada persona es diferente a la hora de abordarlas y que, por mucho que al principio nos cueste creerlo, al final las fases irán pasando y conseguiremos llegar a aceptar nuestras pérdidas.

Es cierto que hay personas que luchan hasta el final y, en el caso de quienes luchan contra la muerte, ello les procura más dificultades y sufrimiento no sólo a ellos mismos, sino también a sus seres queridos. De ahí que en estos casos, donde las personas se sienten atormentadas y estancadas en la fase de negación o rabia, sea importante la intervención de los especialistas. En el caso de los duelos por pérdida de seres queridos ocurre lo mismo, así que también se debe acudir en estas situaciones bien a grupos de ayuda (que empiezan a aparecer sobre todo en las grandes ciudades, pero también a través de internet, donde podemos encontrar un buen número de páginas de grupos y blogs) o, si es necesario, solicitar tratamiento médico profesional. Un buen especialista que nos escuche y acompañe en nuestro proceso, sin forzarnos ni en el tiempo ni en las decisiones, es en muchos casos la mejor opción. Y hemos de desterrar de una vez por todas los prejuicios existentes en nuestra sociedad para acudir a los profesionales de la salud mental, ya sean psicólogos o psiquiatras. Aunque también, y esto es una reivindicación, esos especialistas han de intentar, como señalaban las tres autoras a las que citábamos anteriormente, dejar de tratar a todas las personas que sufren pérdidas como enfermos patológicos, para empezar a verlos como *dolientes* que luchan por recuperar sus vidas. Desgraciadamente en muchos casos se medica a las personas demasiado pronto, demasiado a fondo, secuestrando su consciencia y, con ella, la posibilidad de buscar sus propias fuerzas para la resiliencia y el crecimiento postraumático. Así fue mi caso; por suerte, tuve el instinto y el

coraje para negarme desde el primer momento a ser privada de mi dolor, y a seguir el tratamiento con antidepresivos y ansiolíticos que mi doctora me recetó nada más verme y enterarse de lo que me había ocurrido. Con ello tampoco quiero decir que aquellas personas que realmente lo necesiten no lo deban tomar. El problema es la generalización de fármacos antidepresivos, ansiolíticos, pastillas para favorecer el sueño, etc que se prescriben a los pacientes de duelo sistemáticamente, convirtiéndolos en fantasmas sin voluntad, y, por tanto, sin fuerzas para poder recuperar sus vidas.

Es una verdadera pena que la mayoría de las personas comiencen a valorar su existencia cuando están a punto de morir, conmocionados por la vejez o una enfermedad incurable. Es realmente lamentable que la mayoría de nosotros esperemos a sufrir la dolorosa muerte de un familiar o allegado para comenzar a reconsiderar nuestras relaciones y nuestras vidas. De ahí que cada día me parezca más hermosa y acertada la visión budista de la existencia, en la que la muerte y la vida se conciben como un todo único, siendo la muerte el inicio de otro nuevo capítulo y un espejo en el que se refleja todo el sentido de la vida. De este modo la muerte no es deprimente, ni tampoco seductora; sencillamente se convierte en un hecho más de nuestro existir.

Ese todo único se presenta como una serie de realidades transitorias, llamadas *bardos,* que se hallan en constante cambio por efecto de la impermanencia. Aunque la palabra bardo es utilizada comúnmente para denominar el estado intermedio entre la muerte y el posterior renacimiento, la realidad es que para el Budismo los bardos se suceden continuamente, tanto en la vida como en la muerte, convirtiéndose de este modo en coyunturas donde se intensifican las posibilidades de liberación y aprendizaje. Son momentos en los que, como nos enseña **Sogyal Rimpoché** en ***El Libro tibetano de la Vida y la Muerte***, *todo cuanto uno hace tiene un efecto decisivo y de gran alcance.*

Toda nuestra existencia, por tanto, según la perspectiva del budismo tibetano, se dividiría en cuatro momentos o realidades interrelacionadas, que son conocidas como los cuatro bardos. Son los siguientes:

1– **La vida** (*o bardo natural de esta vida*), que abarcaría el tiempo desde nuestro nacimiento hasta el momento de iniciarse el proceso de la muerte.

2– **El proceso de la muerte y la muerte en sí** (o *bardo doloroso del momento de la muerte*). Comprende el instante mismo de la

muerte pero, también, el proceso previo de deterioro de todos nuestros componentes que nos lleva irremediablemente a ella.
3– **El período después de la muerte** (o *bardo luminoso de dharmata*). Sería una etapa intermedia, en la que el ser espera hasta retornar en un nuevo renacimiento. Comienza con la llamada Luminosidad Base del momento de transición desde la muerte. Lo que ocurre aquí es un proceso de despliegue de la mente y su naturaleza fundamental, en el que se van haciendo cada vez más manifiestas. Por medio de esa dimensión de luz y energía la mente se despliega desde su estado más puro, la Luminosidad Base, hacia su manifestación como forma, en el siguiente bardo. Es curioso, como señala Songyal Rimpoché, que la física moderna haya demostrado que la materia se revela como un océano de energía y de luz.

> *"La materia, por así decir, es luz condensada o congelada…Toda materia es una condensación de luz en formas que se mueven de un lado a otro a velocidades medias inferiores a la velocidad de la luz, observa David Bohm. La física moderna también entiende la luz desde una perspectiva múltiple: "Es energía y es también información; contenido, forma y estructura. Es el potencial de todo"*

El bardo de dharmata tendría cuatro fases, cada una de las cuales presenta una nueva oportunidad de liberación. Si no se aprovecha la liberación, a continuación se despliega la fase siguiente. En este bardo tomaríamos un cuerpo de luz; el espacio se disuelve en luminosidad y cobramos conciencia de un mundo vibrante y fluido de sonido, luz y color. Todos los rasgos ordinarios de nuestro entorno se habrían fundido en un paisaje de luz que lo inunda todo.
4 – **El renacimiento** (o *bardo kármico del devenir*). Abarcaría el tiempo desde que se activan las semillas de nuestras tendencias habituales y vuelven a despertar, hasta que entramos en la matriz de la siguiente vida. En este bardo pasamos del cuerpo de luz al cuerpo mental, caracterizado por poseer todos los sentidos, ser extraordinariamente ligero, lúcido y móvil, con una capacidad de percepción siete veces mayor que en vida. Al principio ese cuerpo mental va a tener una forma parecida a la

del cuerpo que poseíamos en la vida que acaba de terminar, pero sin ningún defecto y en lo mejor de la vida.

Este bardo tiene una duración media de cuarenta y nueve días, con un mínimo de una semana. Varía en cada caso, igual que hay personas que mueren jóvenes y otras muy ancianas. Algunos podrían quedarse atascados en ese bardo convirtiéndose en espíritus. Dudjom Rimpoché solía explicar, nos relata Songya, que *durante los veintiún primeros días del bardo se conserva una poderosa impresión de la vida anterior, y, por tanto, es el periodo más importante en el que los vivos pueden prestar ayuda al muerto. Después la vida futura va tomando forma poco a poco y pasa a ser la influencia dominante.*

La naturaleza transitoria del bardo del devenir también puede ser fuente de muchas oportunidades de liberación; lo único que hace falta es que surja en la mente un pensamiento positivo o una profunda conexión con una práctica espiritual, por poner dos ejemplos, para poder liberarnos. A medida que nos acercamos al momento del renacimiento, anhelamos cada vez más el soporte de un cuerpo material, comenzando la búsqueda en uno de los seis reinos posibles: el de los dioses, semidioses, seres humanos, animales, *pretas* o espíritus hambrientos e infierno. Si conseguimos dirigir la mente hacia un nacimiento humano, habremos cerrado el círculo, marcando el final del bardo del devenir a medida que nuestra mente vuelve a experimentar los signos de disolución y el albor de la Luminosidad Base, estableciéndose la conexión con la nueva matriz. Así empezaría la vida, tal como termina: con la Luminosidad Base.

Asimilar esta concepción de la existencia no es fácil para un occidental, pues nos coge muy de lejos culturalmente, así que cada cual tome lo que quiera de lo explicado. En todo caso, quien quiera tener una visión completa de lo que ocurre en esas etapas, deberá leer *el Libro Tibetano de la Vida y la Muerte*, donde se explican a fondo, una a una, todas estas etapas que yo he resumido muchísimo. Lo que sí podemos hacer todos es la reflexión directa sobre el sentido de la muerte que desde sus páginas nos enseñan, pues puede ayudarnos a hacer un uso más fecundo de esta vida, mientras todavía dispongamos de tiempo, y garantizarnos

que, al morir, no tengamos remordimientos ni amargura por haber malgastado nuestra existencia.

Mientras viví mi proceso de duelo intenté reflexionar sobre ello y, afortunadamente, creo que me ayudó a avanzar etapas hasta conseguir llegar al final y alcanzar la meta. Cuando conocí por primera vez las cuatro realidades o bardos de la existencia budistas, sin entrar a discernir sobre ellas, me trajeron a la memoria las cinco fases del duelo del modelo Kübler–Ross. Pienso que la mayoría de las personas que sufrimos un duelo por muerte de un ser querido pasamos por cuatro fases en realidad, pues las dos primeras, a diferencia de los procesos de los enfermos terminales, suelen ir parejas. La negación ante la muerte ya acaecida no puede durar mucho tiempo ya que es una realidad evidente y palpable que se manifiesta con la despedida del cuerpo del difunto, de ahí que vaya unida frecuentemente a la ira desde sus primeros momentos.

De este modo, y, según mi particular teoría, que no es sino una forma poética de admitir las fases del duelo, nada más, las personas que sufrimos un proceso de duelo viviríamos las fases de Kübler–Ross en un símil de los bardos budistas de la siguiente manera:

> 1– Las dos primeras fases de nuestro proceso, **la negación y la ira**, serían como *el bardo de la vida*, en el que intentamos, a pesar de lo ocurrido, continuar a ciegas como si nada nos afectase, dominados por un intenso sentimiento de sufrimiento al que no siempre sabemos canalizar ni dar salida.
> 2– La fase de **la negociación** coincidiría con el momento de la disolución de los elementos que conduce al *bardo de la muerte*, de la que intentamos a toda costa escapar. En el duelo coincidiría con el aferramiento al recuerdo del ser amado y perdido. Sabemos que tenemos que dejar ir, soltar para poder continuar, pero nos resulta tremendamente difícil e imposible. Cuánto más lo intentamos más nos aferramos. Para poder seguir avanzando en nuestro proceso esta fase es muy importante, diría que fundamental, ya que sólo disolviéndonos lentamente en nuestro interior, descomponiendo poco a poco lo que somos nosotros realmente, llegaremos a encontrar la esencia de nosotros mismos. Morir, para más tarde, volver a vivir, como cantaba Silvio Rodríguez en aquella canción.
> 3– En tercer lugar vendría **la depresión**, que coincidiría con *el*

bardo luminoso del dharmata o período que transcurre entre la muerte y el nuevo renacer. En él tendremos que entender que realmente ya no hay vuelta atrás y buscar la mejor manera de regresar a la vida. Aunque nos resulta una tarea titánica encontrar fuerzas para continuar adelante, aunque quedamos atrapados en el dolor, es un dolor luminoso y creador, que nos transforma y nos conduce a una nueva vida. Esta etapa encierra un potencial inmenso del ser humano en todos los sentidos, pues hace brotar de su imaginación las fórmulas más extremas y osadas para continuar, o quizás las más sencillas, pero siempre con una capacidad creativa y una fortaleza inauditas.

4– Por último, llegaría la fase de la **aceptación**, donde coincidiríamos con el nuevo renacimiento o *bardo kármico del devenir*. Es una etapa cargada de belleza que conduce de lleno al *Club de la Cicatriz*, aquel en el que olvidamos nuestro propio dolor para conectarnos con el sufrimiento de los otros. Allí recogeremos la valiosa cosecha de todo ese camino realizado con tantísimo esfuerzo, tras haber transformado el dolor en amor, dejando incluso libres de nosotros mismos a la persona amada y perdida. No hay mayor gesto de amor: abrir la puerta a la jaula de nuestro corazón.

Y así habríamos avanzando, paso a paso, desde nuestro infinito dolor y sufrimiento de los primeros momentos hasta ese final del proceso de duelo, que habrá de coincidir con nuestro nuevo renacer, con nuestra nueva oportunidad de vida, con un nuevo florecer de nuestros seres. Nuestro proceso ha de ir encaminado a ese fin, aún sin ser conscientes de ello, a conseguir ese nuevo *renacimiento kármico*, luminoso y feliz, en el reino de los seres humanos a los que pertenecemos como seres superiores con una inmensa oportunidad.

Quizás así entendamos que todas las dificultades de esta vida no son sino esas oportunidades que tenemos para acercarnos, lenta y gradualmente, a una mejor aceptación de nuestra muerte y la de nuestros seres queridos. Porque esta es la inmensa ironía y la gran tragedia de quienes no cesan de forcejear en su lucha para no admitir su propia muerte, o para retener el recuerdo y la presencia de quienes se fueron. Una vez más, **Sogyal Rimpoché**, nos enseña que,

"Aprender a vivir es aprender a desprenderse. Y esta es la tragedia y la ironía de nuestra lucha por retener: no solo es imposible, sino que nos provoca el mismo dolor que intentamos evitar."

No hay más opción que aceptar, no hay más opción que aprender a desprenderse, dejar ir a quienes ya se fueron. Por mucho tiempo o esfuerzo que nos cueste, habrá que seguir intentándolo. Lo contrario supone condenarnos a una existencia vacía y plena, a la vez, de dolor, soledad y sufrimiento.

Lo contrario supone *morirnos con nuestros muertos*, y no permitir de este modo que ni ellos ni nosotros podamos seguir viviendo. Como dice René Trossero en su libro, ***No te mueras con tus muertos,***

"Cuando hayas terminado de aceptar que tus muertos se murieron, dejarás de llorarlos. Y los recuperarás en el recuerdo para que te sigan acompañando con la alegría de todo lo vivido."

Pero ese será el final del proceso. Y no es nada fácil conseguir ese final. Los que hemos atravesado este calvario bien que lo sabemos.

Como decimos, ese es el final del proceso, y, hasta que lleguemos a él, habrá que comenzar desde el principio.

Habrá que comenzar por el advenimiento de la tragedia, el desgarro y el desplome.

Habrá que comenzar por la llegada a nuestras vidas de la mujer esqueleto.

IV – La Negación y la Ira.
La llegada de la mujer esqueleto

La esperanza fracasa muchas veces,
el dolor jamás.

Juan Gelman,
Los ilusos

La mujer esqueleto ya llegó. Ella es la culpable del triunfo de nuestro dolor, de que nuestra esperanza sea anulada, masacrada. El poeta argentino Juan Gelman lo supo muy bien. La vio irrumpir en su vida en forma de dictadura militar, en la Argentina de Videla. Llegó y le robó a sus dos hijos, a su nuera y a una nieta nacida durante el cautiverio de sus jóvenes padres. Se los desaparecieron. Les buscó sin descanso. Se comprometió en la lucha y en la poesía, para toda su vida. Marcelo Ariel, su hijo, fue hallado asesinado de un tiro en la nuca en 1990 por el Equipo de Antropología Forense Argentino, en un río cercano a San Fernando, en el Gran Buenos Aires. Su cuerpo apareció oculto dentro de un bidón de grasa lleno de cemento. Ocho años más tarde Gelman descubrió que su nuera, María Claudia, había sido mantenida con vida hasta dar a luz, para lo que fue trasladada a Uruguay a través del llamado Plan Cóndor, que vinculaba en tan macabra empresa a las dictaduras latinoamericanas con los Estados Unidos de la libre América. Supo que su nuera, que tan sólo tenía diecinueve años cuando fue detenida estando embarazada de siete meses, dio a luz a una niña en el Hospital Militar de Montevideo, para luego ser asesinada. Al cabo de los años pudo recuperar a su nieta, Andrea, que aceptó recuperar sus orígenes y pasó a llamarse Macarena Gelman. Conocer la muerte terrible de su hijo y su nuera acompañó a Gelman el resto de su vida, de ahí que su dolor no dejase jamás de robarle el triunfo a su ilusión y su esperanza. Y quedó convertido en un iluso del dolor, comprometido hasta la médula en la lucha contra este sistema aniquilador.

La mujer esqueleto ha llegado. Aparece sin avisar, se instala entre nosotros y todo desaparece, se esfuma, como si nunca hubiese

realmente existido. Una negra goma de borrar ha dejado en blanco nuestras vidas. Es lo que más llamó mi atención cada vez que alguien querido murió: que el mundo continuase como si nada hubiera cambiado, exactamente igual que otro día más cualquiera. El cielo sigue siendo transparente y azul, las puestas de sol tremendamente hermosas, los árboles continúan meciéndose al compás del viento. ¿Cómo no vamos a querer negar que nuestro ser querido se haya marchado, para no volver jamás, si el Universo parece no advertirlo? ¿Cómo no vamos a querer romperlo todo, gritar de rabia, si la Tierra se empeña en continuar girando con toda su belleza, ajena al inmenso vacío que se apodera de nuestros corazones?

No podemos dar crédito, pero así es. Mientras nuestro ser anda por los suelos roto, hecho pedazos, este planeta y el universo entero continúan su movimiento orbital, exactamente igual que lo hacían ayer, impasibles y ajenos a la tragedia que nos acaba de suceder. En cambio nuestro dolor es tan real, es tan auténtico, que lo sentimos como puñales clavados en el pecho, similares a los de aquellas vírgenes dolorosas más barrocas. El mundo entero debería apagarse y borrarse en silencio ante él; nos asomamos al balcón de nuestras casas y querríamos encontrar tan solo un vacío total, tan atroz como el que se nos ha instalado dentro, ocupando todo nuestro ser. Pero no, allá afuera, la vida sigue su curso circulando apresurada como cualquier otro día más. ¿Cómo no ser supervivientes cuando la muerte permanece invisible para los demás?

La mujer esqueleto ya está aquí. Soy yo. La muerte me ha transformado en ella. Soy un amasijo de huesos, sin ninguna encarnadura. Tan sólo llevo el pellejo como piel. No oigo latir mi corazón; debió pararse en el mismo instante en el que se detuvo el de Él. Vivo ese maldito segundo una vez tras otra, como una tortura sin fin, soñando poderlo cambiar y, con él, todo lo sucedido desde dos años atrás. No puede ser verdad que todo esto esté sucediendo. No puede ser verdad que todo esto esté sucediendo y que me esté sucediendo, a mí, además. Era feliz en mi vida. Es más, era realmente feliz en mi vida; no es una forma de hablar de esas que ves en otras parejas, cuando afirman su felicidad temblándoles los labios, porque saben que llevan el engaño, la desidia y la impostura encerrados en su falsa felicidad. La mía era una felicidad real. Vivida. Por eso, en algún momento despertaré y descubriré aliviada que todo no ha sido sino un sueño, una tremenda pe-

sadilla. En algún momento Alberto volverá a aparecer y podré volver a abrazarle y a fundirme con Él.

Más no, no es un sueño. Ni es un sueño, ni Alberto volverá a aparecer. Aunque aún pueda oír sus pasos caminando por la casa; aunque aún pueda escucharle por las noches levantarse de la cama para ir al baño o a coger un vaso de agua; aunque aún pueda sentir sus llaves abriendo la cerradura de la puerta de la casa a la hora de comer; aunque aún pueda oírle abrir el cajón del mueble del salón y coger la correa para sacar al perro a la calle, como si nada hubiese ocurrido; aunque aún pueda oler su inconfundible aroma, sin perfumes, escondido entre las ropas del armario de nuestra habitación. Porque aún puedo hacer todas esas cosas. Es ahora cuando sé que debo estar soñando. Es ahora cuando pienso que, al estar despierta, es que voy a enloquecer. Y entonces salgo corriendo a la calle, buscando al mundo, pero ese mundo ya está fuera de mí. Sin darme cuenta me he salido de él. Así que no me importa vagar por las calles envuelta en llanto. Si me miran, que me miren. No formo parte de él. Ahora soy la mujer esqueleto; me siento muerta y totalmente ajena a este mundo. Si pudiera, me iría sin dudarlo un solo instante tras Él.

La mujer esqueleto deambula sin rumbo, perdida entre la gente, sin saber a dónde ir; así que regresa a casa. Se tumba en la cama y llora y llora, apretando sus nudillos, golpeando con furia la almohada, hasta quedar completamente exhausta. Se pregunta una vez tras otra por qué ocurrió, por qué no lo impidió, por qué la fatalidad se cebó con ellos. A veces se duerme y sueña, pero, las cosas hermosas también se borraron y quedaron atrás. En sus sueños solo hay imágenes terribles y ese maldito segundo que se repite sin cesar, envuelto ahora en la niebla de otro maldito segundo anterior, que la tortura y la hace temblar. Así que se levanta de nuevo y vuelve a la calle, y continúa dando tumbos bajo la lluvia, dejando que las gotas resbalen por su cuerpo, hasta agotarse. El frío le hace buscar refugio. De repente se encuentra en el interior de una iglesia, donde busca la oscuridad para poder seguir llorando, mientras le pregunta al cielo por qué cometió ese inmenso error; qué daño habían hecho ellos para merecer un castigo de semejante calibre. Después de sobrevivir a tantas muertes familiares tan cercanas; después de sobrevivir a su propio accidente, ahora, le pierde a Él. ¡Qué torpeza, qué crueldad más grandes las tuyas, maldito Dios!

"Te digo que no te entiendo, Padre, bájate,
tócame el alma, mírame el corazón,
yo no robé, no asesiné, fui niño
y en cambio me golpean y golpean,
te digo que no entiendo, Padre, bájate,
si estás, que busco
resignación en mí y no tengo y voy
a agarrarme a la rabia y a afilarla
para pegar y voy
a gritar a sangre en cuello
porque no puedo más, tengo riñones
y soy un hombre,
bájate, ¿qué han hecho
de tu criatura, Padre?

Un animal furioso
que mastica la piedra de la calle"

Juan Gelman.
Violín y otras cuestiones.

La mujer esqueleto quiere ser racional pero no puede, no sabe ya cómo volver a serlo. Hacía mucho que no creía en Dios ni en sus castigos divinos; pero ahí están de nuevo ocupando su mente, convirtiéndola en un animal furioso que mastica piedras por la calle, llena de ira, arrastrada a unos ritos que permanecían olvidados dentro de ella. Y se descubre rezando mientras llora, con un rosario en las manos que ha cogido de otro banco, pasando una cuenta tras otra mientras implora que el alma de Alberto haya encontrado consuelo tras tanto sufrimiento, tanta injusticia, tanto dolor. Mientras sigue llorando, se levanta hipnotizada y vuelve a descubrirse, esta vez, caminando hacia el altar; temblando como una hoja. Está yendo a comulgar. Y ese momento se convierte en un instante místico, en el que su ser se funde en coalescencia al espíritu de quien se fue. Diría que hasta ha sentido un poco de alivio, un ligero consuelo en la llaga que ahora siente por corazón al saber que desafía y planta cara al cielo al romper sus reglas, mientras la rabia se desliza circulando rauda por todo su ser.

La mujer esqueleto se mira. Está vestida entera de negro. Sobre

sus afilados huesos no soporta otro color. Cada mañana, al ir a vestirse, se pone a llorar. Acaricia los colores, pero no puede con ellos, le lastiman y le arañan; por eso siempre regresa a los blancos, a los grises y al sempiterno negro. No existen más colores para ella. Le importa bien poco el qué dirán de la gente y se sorprende al pensarlo, pues debiera ser al contrario si no se hubiera producido el despojo. Pero no, ella está pensando en qué pensarán los demás al verla siempre vestida de negro. Que es una antigua. Que se está volviendo loca. Es un instante, no más. Es la mujer esqueleto, fuera del mundo, fuera de los demás.

Sale a la calle, aturdida, sin fuerzas. Pero ha de seguir arreglando esa infinidad de papeles que nunca parecen poderse acabar. La viudez, la orfandad, la declaración de herederos, el banco, la hipoteca, el coche, el seguro…Ufff, no puede ya más. Le fallan las fuerzas. Se marea en la calle, pero no coge el autobús; se castiga a sí misma, ha de caminar. Así lleva un mes, dos semanas y tres días. Y la forense sin dar su dictamen final; mientras no lo haga nada se podrá cerrar. No ha dormido apenas nada. Pocas noches pasa de las cuatro o cinco horas, pero hoy la ha pasado entera en blanco, abrazada otra vez a la camisa de cuadros que llevara puesta Alberto el último día al trabajo. Llorando y maldiciendo su suerte. Llorando y queriendo morir, para encontrarse con Él, para poder por fin descansar. Pero piensa en sus hijos, y sabe que ha de vivir. No puede fallarles a ellos también. Mientras camina por la calle ve a las parejas pasar, cogidas de la mano, sintiendo envidia de su felicidad. Mientras camina por la calle se le caen los pantalones, está menguando aún más sobre sus desdichados huesos. Ha perdido ya diez kilos. Está realmente en los huesos. Debería comprarse ropa, pero, ¿para qué?, ahora es solo un fantasma invisible en el que nadie se va a fijar. Qué más da si le baila la ropa. Además no la merece. Y siente un escalofrío al darse cuenta de lo que acaba de pensar. La culpa la aguijonea. Ha abandonado más cosas. La cerveza, el vino, los dulces, los frutos secos, el jamón, el chocolate, ya no los prueba, como si no tuviese derecho a disfrutar de esos pequeños placeres. Ahora que ya Él no está para saborearlos, tampoco ella lo hará. Además no los merece. Falló en el momento clave. No fue capaz de salvarle. No se merece estar viva, así que menos aún, disfrutar de los placeres de seguir estando viva.

La mujer esqueleto ya no habla, ya no piensa, solo reza. Reza y reza todo el día, soñando que su oración aún pueda calmar el dolor de quien ya no está junto a ella. Ha leído en un libro budista que, al rezar

y enviarle su amor y su energía, aún puede ayudarle. Ha leído en ese libro que le regaló su hermana Carmen que tiene otros cuarenta y nueve días, al menos, en los que puede protegerle, cuidarle, acompañarle. Así ella siente que no lo ha perdido del todo, así ella cree que aún puede cambiar su destino. Una nueva oportunidad para no fallar. Incluso puede ayudarle con su oración a encontrar otro cuerpo en el que renacer. Ninguno será tan hermoso como el que ya tuvo en esta vida. Se conmueve al recordarlo y el deseo le estalla dentro, advirtiendo su cuerpo de huesos, áspero y seco, huérfano de caricias y de besos. Ha llenado toda una pared con veinticuatro fotos grandes, enmarcadas en blanco y en negro. Hay luto hasta en esa pared. Alberto la mira desde todas ellas, en sus momentos felices, viajes al campo o al mar, con los niños, o con ella. Sobre la cómoda que hay frente a la cama ha puesto una especie de altar, con todo tipo de objetos: fotos, piedras, detalles, recuerdos de la gente que la quiere, que ella usa como amuletos. Y cada mañana, nada más despertar, y, cada noche, antes de irse a dormir, enciende sus velas y repite el mismo ritual: el del vuelo imaginario de sus mariposas blancas. Son su vehículo para hacer magia, con la que envía el amor y la fuerza que recibe cada día de quienes les quieren. Y así puede multiplicar aún más el suyo. Ella sabe que le llegan, aunque en los peores momentos se haya sentido ridícula y estúpida al pensarse capaz de hacer magia. Pero en el fondo sabe que sí que sirve, que sí le sirvió a Él en aquel hospital, así que no falta ni una sola vez a la cita. Sus mariposas y su magia continuarán para Él, también tras su muerte. Los ojos entornados, concentrando desde su mente y su corazón toda esa energía hacia el altar, hasta la foto desde la que Alberto la mira, sonriendo, con los ojos muy abiertos. La magia me llega, claro que sí, parece estarle diciendo.

Ha sonado el teléfono, pero hoy tampoco le apetece hablar. Le cuesta repetir una vez tras otra cómo se siente, cuando en realidad no consigue dejar de sentirse igual. Abatida. Aniquilada. Exhausta. Convertida en una mujer esqueleto que sólo desea morir. Pero tampoco puede desconectarse del todo del mundo, ha de pensar en que los demás también están sufriendo y están preocupados por ella, así que coge el teléfono cuando llama, como cada noche sin fallar una, su hermana Lola. Y así con varias llamadas más de familiares y amigos. Se obliga a hacer las cosas de la casa y la comida, aunque sus hijos no están. Alberto, el mayor, comenzó una nueva etapa de su vida en Ma-

drid, pues le han dado una beca de investigación para trabajar en el CSIC. Mario, el pequeño, está en casa de su novia. Pasa mucho tiempo allí, quizás sea su forma de afrontar su dolor, fuera del espacio que necesariamente ha de llenarle de recuerdos. Ha retomado sus estudios de informática y se está volcando en ellos, con unas notas sensacionales. La mujer esqueleto llora de pena, pues se siente muy orgullosa de ellos, de su bondad, de su belleza, de su fortaleza, y lamenta que su padre no las podrá ya compartir junto a ella. Verles desde fuera le da fuerzas; sabe que ahora ha de ser ella la que se vuelque en sus hijos, por los dos. Luego va a bajar al perro, que cada día está más mayor. Apenas puede andar, pobre Woody, muchos días ha de cogerlo en sus brazos para subir las escaleras.

Todo en su vida parece estar llegando al final. Todo en su vida es muerte y desolación. Eso le provoca aún más dolor, por dentro y por fuera. Está llena de contracturas en la espalda de soportar la tensión, de coger al perro en brazos, de castigarse físicamente caminando y caminando bajo la lluvia, el viento y el frío. Su cuerpo es todo él un recipiente para ese dolor. Nada la ayuda a calmarlo, ni los medicamentos, ni la homeopatía, ni los masajes. Acude a un centro de masajes cerca de casa, pero en cuanto le ponen las manos sobre la espalda, empieza a llorar y a llorar, y ya no puede parar. La mujer esqueleto sabe que ese dolor que carga sobre su cuello y su espalda no son sino lágrimas atrapadas. Y el depósito no se cesa de llenar, así que su dolor es imposible de borrar. Lo sabe y lo asume. Carga con él, estoica y mística. Merece sentirlo por no haber sabido evitar el de Él.

Todo en su vida es muerte y dolor. Todo en su vida es dolor, muerte y desesperación. Salvo el calor de los suyos, que sigue llegándole a diario. Lo siente y lo aprecia, es su único bálsamo. Sus hijos, su familia, sus amigos, sus compañeros, sus vecinos… Están pendientes y atentos a su dolor. La llaman, le escriben, le encienden y dedican velas, oraciones, reiki y recuerdos. Ella responde cuando y como puede. Pero necesita estar sola, soltar la rabia, seguir mordiendo las piedras mientras recorre las calles con su sufrimiento a cuestas. Hasta las fechas no habrían podido venirle peor. El santo y el cumpleaños de Alberto; su aniversario de boda, que se queda a un año tan sólo de haber logrado las bodas de plata; la Navidad con lo que la disfrutaban juntos haciendo planes de comidas, bebidas y regalos para toda la familia. Parece que el cielo hiciese una nueva conspiración para recrearse en su dolor, pero

ella reacciona, es rebelde. La mujer esqueleto siempre lo ha sido. Y en sus paseos bajo la lluvia toma una determinación que, en realidad, habrán de ser dos. Resistir. Buscará ayuda especializada para ella y para poder denunciar al hospital.

Por Alberto. Por sus hijos. Por la gente que la quiere y lo quisieron a Él.

Y, también por ella. Sí, por ella también.

A la mujer esqueleto le ha comenzado a crecer una primera capa de piel sobre sus huesos.

Sentado al borde de una silla desfondada,
mareado, enfermo, casi vivo,
escribo versos previamente llorados
por la ciudad donde nací.

Hay que atraparlos, también aquí
nacieron hijos dulces míos
que entre tanto castigo te endulzan
bellamente.
Hay que aprender a resistir.
Ni a irse ni a quedarse,
a resistir,
aunque es seguro
que habrá más penas y olvido

Juan Gelman.
Gotán. Tango al revés

No es fácil contar lo que pasó, pues lo que pasó, pasó mucho antes de que pasase. Así que, paso a paso, habrá que ir dejando pasar el tiempo, hasta llegar pasando dos años atrás que es, en realidad, cuando empezó a pasar lo que más tarde pasó. Entonces, yo aún tenía una carne preciosa, morena y tibia. Era una carne feliz, sobre mis todavía invisibles huesos. Es cierto que el sufrimiento había estado presente en mi vida en los últimos años, pero había aprendido a lidiar con él y a extraerle lo mejor de la existencia. Vivía en el amor y el compromiso. Y ellos me bastaban para ayudarme a digerir los malos tragos y los sinsabores que en el camino me acompañaban. Me daban una fuerza atroz para encarar

cualquier adversidad y, así, una tras otra, iban siendo digeridas las difíciles pruebas a las que éramos sometidos en nuestras complejas vidas. Desde luego que ninguna de las dos había sido un camino de rosas.

Fue esa tendencia la que nos ayudó a encajar bien la noticia que le dieron a Alberto, en el verano de 2008, justo cuando acabábamos de llegar de un viaje a varias ciudades de Italia en el que habíamos disfrutado muchísimo juntos. Intentábamos con él suavizar el dolor que aún quedaba en nuestro interior a causa de la muerte de mi madre, acaecida sólo unos meses antes. También a Alberto le había afectado mucho, pues había estado muy pendiente a ella en los últimos años, desde que murió mi hermano. No en vano le llamaba "su yerno amado", aunque mucho me temo que también a las demás parejas de mis hermanas les llamaba de forma similar. Esa era mi madre, una persona entrañable, cariñosa y singular. En mi caso, esa pérdida me había cogido desprevenida y me dejó temporalmente fuera del mundo. Hube de marcharme toda una semana a un lugar solitario, cerca de un hermoso río y de su sombrío bosque galería, para vivir allí, a solas, el proceso interior que me permitió aceptar su marcha. Me resultó mucho más fácil al entender en la experiencia allí vivida –y recogida en uno de los dos relatos que aparecen en el apéndice final del capítulo 10– , que mi madre había llegado a culminar el ciclo natural de su vida con una muerte poco dolorosa, en la que ella apenas sufrió. Escribirlo en aquel relato de *El río que nos lleva* me ayudó muchísimo, al ponerle voz a mis sentimientos, emociones y dolor, e iniciando con ello el camino en mi vida de la escritura como camino de sanación.

Algo similar podría decir de la de mi padre, que murió bastante antes que ella, inesperadamente, de una parada cardiorrespiratoria en el umbral de su propia casa, cuando subía de pasear al perro. Tenía 67 años sólo, era joven aún, pero de alguna manera le habíamos disfrutado mucho sus últimos años, tras sufrir una peritonitis aguda que estuvo a punto de hacerle perder la vida. Estuvo ingresado en la UCI durante dos meses, completamente aislado; le veíamos lleno de aparatos y tubos a través de un cristal. Una noche, de madrugada, nos llamaron los médicos del hospital porque definitivamente se les iba. Pero milagrosamente, mientras todos estábamos esperando allí su defunción, mi padre retornó y se recuperó por completo, sin que nadie del personal médico pudiera darnos una explicación lógica. Él nos contaría después que se vio entrar en un túnel de luz blanca, que le resultaba sumamente agra-

dable, donde le esperaban sus familiares difuntos y un amigo religioso carmelita, también fallecido hacía poco tiempo, que fue quien le recomendó volver a este mundo pues su tiempo vital aún no había terminado. Siempre pensé que había regresado porque aún debía cuidar mucho a mi hermano, no queriendo dejar sola a mi madre en esa dura tarea. Esta experiencia de vivencia de la muerte le marcó mucho, y le provocó un retorno absoluto a su fe católica, comprometiéndose en ella con la misma intensidad con la que anteriormente lo había hecho en la política. Quizás por ello cuando se marchó del todo pudimos aceptarlo mejor, pues pensamos que quizás ese sí era ya su verdadero momento de partir, después de la tregua vivida. A mí, no obstante, me quedó durante mucho tiempo la tristeza de no haber podido despedirme de él. Hasta que un día viví un sueño precioso, en el que venía a verme y se despedía de mí y de sus dos nietos con un fortísimo abrazo y una sonrisa felicísima con la que nos transmitía que, donde estaba en ese momento, estaba muy, pero que muy bien. Recuerdo que en el sueño no había palabras, no eran necesarias; nos entendíamos con solo mirarnos a los ojos, con lo que la comunicación era infinitamente más intensa. He pensado muchas veces en ese sueño, pues en su día creí que era fruto de mi subconsciente y de mi deseo. Ahora no estoy tan segura y quiero creer que mi padre realmente me vino a buscar para suavizar mi dolor por no habernos podido despedir en su día. Desde entonces le siento muy cerca de mí, esa es la verdad, más aún desde que comencé mi militancia en un sindicato de clase de ideología andalucista, la que siempre tuvo él. Llevé con mucho orgullo sobre mi espalda la bandera que sus compañeros le regalaron a mi familia en el homenaje celebrado tras su muerte, abrazándome como si realmente me acompañase él, en mi primera celebración del Día de Andalucía con mis nuevos compañeros.

Muy diferentes fueron los casos de mi hermano Juan y de mi cuñado José Luis, pues ambos rondaban apenas los 30 años cuando murieron. Admitir la muerte en personas tan jóvenes es muy difícil y doloroso. Cuesta un largo proceso que sólo se alcanza con el paso del tiempo y, a pesar de ello, dejará para siempre en los labios la amargura de la injusticia que supone cortar una vida de forma tan temprana. A José Luis le detectaron un cáncer en la espalda que se extendió rápidamente, reproduciéndose en su cuerpo como fuegos artificiales. Menos de un año después ya nos había dejado. Hubo de vivir en esas

condiciones el embarazo y nacimiento de su única hija, Andrea, y mi cuñada Maida su maternidad y duelo de una sola vez. Fue muy duro para ellas dos, pero también fue muy duro para todos sus familiares y amigos. Una verdadera tragedia, muy difícil de asumir. El veloz deterioro de su cuerpo le provocaba un inmenso dolor, que todos advertíamos conscientes de que iba cabalgando hacia lo irremediable, por lo que creo que la mayoría de nosotros sintió un cierto consuelo cuando por fin descansó de ese intenso sufrimiento. Aunque no por ello no podamos decir cuánto nos conmocionó. Alberto, que era su hermano menor, le acompañaba en el hospital en el momento de expirar, y quedó muy marcado por las imágenes y el dolor de esa experiencia durante muchísimo tiempo. También el padre de Alberto había muerto a su lado y él se preguntaba si, como en las experiencias de ***Las enseñanzas de Don Juan***, el libro de **Carlos Castaneda**, la fuerza de ambos se habría transmitido a su cuerpo en el momento de dejar este mundo. También en ello he dado vueltas yo mucho tiempo después, cuando al perder a Alberto pensé en la cantidad de fuerza que, tanto de mi madre como de él, heredé de todos los que se fueron de este mundo antes junto a ellos. Eso me ayuda –y me ayudó mucho– en mis momentos difíciles, pues me siento depositaria del aliento de todos esos seres, aunque en el caso de mi madre la comparta con mi hermana Inma, pues también ella estaba presente en el momento de morir nuestra madre.

Tremendamente dramática y dolorosa fue la pérdida de mi hermano pequeño, Juan de la Cruz. Su nombre fue casi un presagio, ajeno al santo carmelita por el que se lo pusieron. Desde su adolescencia desarrolló una enfermedad mental que se fue agravando con el paso del tiempo, pues no reaccionó ni al tratamiento psiquiátrico ni al psicológico que se le practicó por parte de los especialistas. Su enfermedad supuso un duro calvario no sólo para él, sino para toda nuestra familia, pues vimos condicionadas nuestras vidas y nuestras relaciones a causa de esa dura dolencia. Sin duda, quien más la sufrió aparte de mi pobre hermano fue mi madre, esclavizada en su cuidado; aunque también sufrieron muchísimo mis hermanas pequeñas, que debieron salir prematuramente del hogar familiar empujadas por dicha situación. Un día mi hermano, que ya había tenido anteriores intentos de suicidio, decidió poner fin a ese inmenso sufrimiento y a su desdichada vida, saltando desde la terraza que estaba en un octavo piso. Mi madre asistió destro-

zada al hecho, pues estaba en la calle para coger el autobús, cuando él tuvo la necesidad de despedirse de ella, desde allí arriba, antes de lanzarse al vacío. Imagínense la situación. Imagínense por un sólo instante su terrible dolor. Me llamaron los vecinos enseguida. Todos mis otros hermanos estaban trabajando o fuera de la ciudad. Yo, aunque ya casada e independizada, estaba en el paro, por lo que pude acudir junto a mi madre para empaparme de sus lágrimas y de su tremendo horror, multiplicando infinitamente el mío. Jamás he podido borrar de mi alma sus gritos desgarradores, su llanto, ni su voz suplicante en aquellos duros instantes ante el cuerpo inmóvil de mi hermano. Jamás he podido olvidar el temblor que aquella tragedia provocó en mí, mientras respondía a las preguntas de la policía, de los forenses, de los vecinos, y sentía clavarse en mi madre y en mí las miradas morbosas y curiosas de cuantos llegaban corriendo a nuestro alrededor. Fue una vivencia para mí tan desgarradora que me juré en ese mismo instante dedicarme a cuidar de mi madre en sus últimos años, sin importarme nada, absolutamente nada de lo que antes hubiéramos tenido de diferencias. Es ahí donde empecé a entender el verdadero sentido del amor incondicional. Nos fundíamos y nos convertíamos juntas en supervivientes de aquella tragedia, de aquel horror. No ha habido nada más en toda mi vida junto a ella que me haya acercado más a su corazón y a su alma. Y a pesar de todo lo duro que fue vivirlo, sentí el inmenso descanso de mi hermano al fallecer, al liberarse finalmente de su intenso sufrimiento dentro de su vida y de su cuerpo. La muerte por suicidio es la más dolorosa y traumática de todas para aceptar por los familiares, pero creo que, en el caso de mi hermano, había un dolor tan infinito en su existencia, que realmente su muerte supuso una liberación para él, para mi madre y para todos nosotros. Uno se siente muy culpable cuando pone voz a estos pensamientos, pues, a los ojos de los extraños que no hayan vivido una situación así, parece que haya un deseo egoísta de liberación personal escondido tras esa afirmación. Sólo me entenderán profundamente quienes hayan vivido el doloroso calvario que acompaña al sufrimiento de un enfermo mental o de otro tipo de enfermos que ponen en riesgo sus vidas, creando un inmenso sufrimiento en las de quienes le rodean. Nunca se recupera uno del todo de ese tipo de muertes. Deja una profunda cicatriz en el fondo del alma que escuece muchísimo cuando se piensa en ella, a la vez que una culpa infinita por no haberles podido ayudar más.

Este era mi bagaje, nuestro bagaje, al que habría que sumar mi propia experiencia cercana a la muerte, cuando sufrí un accidente en un supermercado al caerme en la cabeza un cartel de metacrilato que me provocó una fístula de líquido cefalorraquídeo y el desplazamiento de una vértebra cervical. Al margen de los problemas físicos que me causó, al margen de las secuelas que aún me provoca, esa experiencia sólo sirvió en mi vida para aumentar aún más en mi persona el amor por la vida y el compromiso en las cosas que me eran cercanas. Sabía que una fístula de LCR podría causar en cualquier momento una infección de riesgo o una meningitis, así que me preparé mentalmente para poder dejar este mundo en cualquier momento yo también.

Sin duda, demasiado fuerte y presente nuestra experiencia de la muerte teniendo en cuenta que éramos personas que andábamos aún en la cuarentena. Habíamos empezado a vivirla y sufrirla demasiado pronto, demasiado intensamente, pues en esos casos narrados no están las de otros familiares a las que considero muertes naturales, como pueden ser las de tíos y tías, mi abuela materna o mi madrina de bautismo, con la que mantuve una bonita relación hasta sus 102 años. Tampoco están las de amigos, compañeros o vecinos que fallecieron a consecuencia de largos procesos de lucha contra el cáncer, como mi amiga Pilar o mi compañero de militancia Román, que también me han afectado profundamente o, por el contrario, en procesos rápidos o inesperados, como han sido los casos de Luis y David, los dos jovencísimos hermanos de mi cuñado Fabián, fallecidos trágicamente en un accidente de tráfico; mi compañero de trabajo Antonio Arellano; mi vecino Carmelo o el último caso recién vivido, el del compañero Agustín Gómez. Algunas se produjeron antes que la de Alberto, otras más tarde. Lo cierto es que la muerte ha estado muy cerca de mí todo este tiempo, quizás para no hacerme olvidar que me había comprometido en ir a rescatarla para que la volvamos a colocar al lado de su cara opuesta, la vida.

Este era nuestro bagaje, pues, cuando al regresar de ese viaje a Italia en julio de 2008, le detectaron a Alberto en unos rutinarios análisis el virus de la hepatitis C. En principio nada alarmante, pues sus órganos estaban todos perfectamente y no había enfermedad alguna. El único inconveniente de ese virus –le dijeron–, es que con el tiempo puede complicarse y convertirse en una dañina enfermedad del tipo de una cirrosis o un cáncer hepático. También es posible que jamás se desarrollase y dejase de ser un simple virus –continuaron diciéndole

los especialistas–, pero en su caso, al ser aún un hombre joven (tenía 48 años entonces), era recomendable iniciar un tratamiento para intentar eliminarlo, ya que los efectos de dicho tratamiento eran tan duros sobre el organismo que en las personas mayores no se podía aplicar. En su caso, además, estaban los esperanzadores antecedentes de su hermana Ana que, tras someterse a ese duro tratamiento, había conseguido superar por completo la presencia del virus en su cuerpo. Así fue como le convencieron.

Mi hermana Carmen, que es médico homeópata, intentó por todos los medios disuadirnos de que Alberto realizara este tratamiento, pues ejerce sobre el organismo un efecto demoledor, llegando incluso a provocar intentos de suicidio entre quienes lo probaron. Nos contó casos que ella, desde su trabajo, había visto en este sentido. Ojalá le hubiésemos hecho caso entonces pero, no, no lo hicimos, pues cuando fuimos nuevamente al especialista y le contamos lo que mi hermana nos había dicho sobre el tratamiento, este nos convenció para iniciarlo, argumentando que a su hermana no le había ocurrido nada de esto –cosa que no era del todo cierto, pues también desarrolló una profunda depresión– y que, en todo caso, siempre podría dejarlo si le iba mal. Fue así como entraron en nuestras vidas el maldito *interferón* y la maldita *ribavirina*, dos medicamentos que debían ser utilizados en forma de inyección semanal el primero, y de dos comprimidos diarios, el segundo, durante un periodo de un año. Una combinación que, a la larga, fue letal.

En un primer momento Alberto soportó bien los efectos secundarios de la medicación y eso que le provocaban dolores de cabeza, náuseas, calambres o síntomas similares a los gripales. Pero con el tiempo comenzó también a perder peso, a caérsele el pelo, a debilitarse todo su organismo, provocándole un cansancio extremo. Fue entonces cuando intentó dejarlo, convencido de que su cuerpo no lo iba a tolerar, pero el especialista de digestivo consiguió convencerle nuevamente. Así resistió hasta los ocho meses, trabajando incluso, cuando lo normal en estos casos es que al paciente se le dé de baja durante todo el tiempo que dura el tratamiento, pues los efectos son tan incapacitantes sobre el organismo que prácticamente no le queda energía para nada más. Cuando sólo le quedaban cuatro meses para llegar al final y los indicadores hacían ver que realmente el tratamiento estaba siendo efectivo para eliminar el virus, Alberto se sentía tan mal que estaba dispuesto a

abandonar definitivamente. Fui con él a la siguiente revisión para apoyarle en su deseo, pero de nuevo el especialista nos insistió en que era una pena no continuar, que quedaba ya muy poco tiempo para llegar al final, que las analíticas demostraban que se estaba venciendo al virus. Me llevó a mí aparte y me insistió en que no le permitiese dejarlo, que quedaba ya muy poco esfuerzo, que se diese de baja si era necesario, que tuviera como ejemplo el caso de su hermana, que quizás el día de mañana podría desarrollar un cáncer... Y cometí el tremendo error de convencerle. A la mujer esqueleto le costará mucho, luego, podérselo perdonar. A la mujer esqueleto le costará mucho, después, poder quitarse ese inmenso peso de su dolorida espalda.

Continuó el tratamiento, y el médico de cabecera le dio la baja laboral, por lo que mejoró considerablemente al poder descansar todo lo que necesitaba su cuerpo, e ir viendo cada vez más cerca la meta. Pero, no llevaba ni dos meses en esta situación, cuando le llamaron desde la inspección médica y le obligaron a regresar al trabajo. El inspector argumentó que, al trabajar como archivero y no descargando camiones, no tenía por qué realizar grandes esfuerzos. Y además de humillarle con esa afirmación, además de demostrar su enorme desconocimiento de lo que es el tratamiento contra la hepatitis C, ese malnacido le obligó a volver al trabajo. La realidad es que ya había comenzado la maldita reforma laboral y los recortes que la iban a acompañar, con los que intentaban por todos los medios evitar las sustituciones; la realidad es que juegan con nuestras vidas sin importarles el alcance de las negligencias cometidas. No daba crédito cuando Alberto me lo contó; intenté convencerle de que hiciéramos una denuncia contra ese inspector y su incompetencia pero, Él, que se sentía algo mejor tras el descanso de esos dos meses, decidió regresar. Le preocupaba la situación de su trabajo, en el Archivo Histórico Provincial, pues al haber muy poco personal y no cubrirse las bajas médicas, el trabajo recaía sobre los demás compañeros. Eso sentía Él, que era una persona tremendamente responsable y generosa. Así que fue obligado a volver al trabajo cuando apenas le quedaban dos meses para terminar ese endiablado tratamiento.

Y eso fue lo peor, regresar a trabajar, pues le restó las pocas fuerzas que tenía. Aguantó como pudo, pues muchos días iba realmente a rastras. Yo me enfadaba, intentaba hacerle ver que no podía continuar así, pero Él insistía en que ya quedaba poco, que venía la na-

vidad y podría descansar en las vacaciones. Una verdadera tortura para Él, que acabó provocándole un agotamiento tan extremo que le hizo desarrollar una depresión. Y aun así, soportó terminar la medicación sin darse nuevamente de baja. Entonces fue cuando vino lo peor, pues nuestra ilusión era que, al llegar al fin, toda la pesadilla terminara. Pero no, no fue así. Su cuerpo no conseguía recuperarse, tan extenuado había quedado. Su mente menos. Nos decían que era normal en ese tipo de tratamiento, que había que esperar unos meses a que los efectos de la medicación pasaran. El médico de cabecera le puso un tratamiento, hablamos con psicólogos, recurrimos a la homeopatía de mi hermana y parecía que las cosas iban un poco mejor. Empezaba a recuperar las fuerzas poco a poco, pero de nuevo se le iban. Buscábamos fórmulas para recuperar la alegría, pero de nuevo la perdía. Andábamos subidos a una montaña rusa de la que era difícil bajar, pero no queríamos rendirnos. Acudió a salud mental, pero todo el mundo minimizaba los rasgos de su enfermedad y le animaban a seguir adelante, pensando que el final de todo ese infierno no tardaría en llegar en cuanto pasaran los efectos de la medicación. Él era un hombre joven, sano y fuerte, atlético y deportista y, sobre todo, era un hombre que había sido feliz hasta comenzar ese tratamiento. Era cuestión de tiempo que recuperase la estabilidad.

Me dediqué por completo a Él, intentando ayudarle a encontrar la senda hacia esa paz que tanto ansiaba. Buscaba sin cesar cosas que le pudieran devolver la felicidad, cosas de todo tipo. En casa procuraba la belleza hasta en los detalles más ínfimos, y así hacía desayunos espectaculares o comidas con vinos riquísimos, que Alberto comenzó a coleccionar tras regalarle un libro y aficionarse a ese coleccionismo; le esperaba con flores por toda la casa o con nuestra cama llena de barcos de papel de todos los colores y tamaños, intentando siempre sorprenderle y provocarle la sonrisa; o incluso buscábamos las letras de canciones para cantarlas juntos, mientras Él sacaba los acordes con su guitarra. Nunca nos habíamos sentido tan felices juntos; nuestro amor, nuestra pasión se dilataban a pesar de todo en la adversidad. Teníamos una actividad frenética. Íbamos al cine, a exposiciones, al teatro, a manifestaciones, a ver a la familia o quedábamos con amigos. El senderismo se convirtió en otra de nuestras pasiones, escapándonos al campo o a la sierra cada vez que había ocasión. Buscábamos la forma de que el tiempo pasase de forma agradable y feliz e, incluso, llegamos a com-

prar cosas materiales con esta idea. Le regalé una magnífica cámara de fotos con la ilusión de que la fotografía le diese un nuevo aliciente y distracción. Nuestras dos vidas se habían fundido en una sola, con un único objetivo y un solo fin: la recuperación y la felicidad de Alberto que, a la vez, serían las mías. Y así, nos escribíamos emails dándonos ánimos y recordándonos nuestro amor; dábamos largos paseos por la playa sin parar de charlar sobre nuevos planes para nosotros y para nuestros hijos; o le insistía en que me hiciera repetir, cada mañana antes de irse a trabajar, qué Él era el mejor hombre que habitaba la Tierra, y que por eso le amaba. Y, para que no las olvidase, también le hacía escribir en una pequeña libreta todas las razones que encontraba cada día para retornar a la alegría.

Esta apuesta por la felicidad y la recuperación parecía estar dando sus frutos al llegar el verano. Disfrutamos muchísimo con unos amigos asturianos en julio, cuando quedamos en Lanzarote para reencontrarnos tras más de seis años sin vernos. A mediados de agosto nos fuimos de viaje a Lisboa para probar nuestro nuevo coche y lo pasamos francamente bien. Nada parecía presagiar lo que iba a ocurrir, es más, todo parecía indicar en este feliz verano que lo íbamos a conseguir. Pero no fue así. La última semana de agosto todo estalló de nuevo con una fuerza brutal, de forma mucho más aguda que en cualquier momento anterior. Alberto se sentía incapaz de poderlo controlar, lloraba de rabia y de impotencia ante su enfermedad, pues le atormentaba la responsabilidad de tener que quedarse al frente del Archivo en unos días, pues su jefe cogería las vacaciones; también debía dirigir en breve un curso *on line* y no se sentía con fuerzas para poder hacer ninguna de las dos cosas. Como dice el psiquiatra **Rojas Marcos**,

> *"La depresión es quizás el veneno más nocivo de la resiliencia humana. Agota nuestra energía vital, nos desconecta afectivamente de los demás, destruye la capacidad de concentración, daña la confianza en uno mismo, deteriora la autoestima, destruye la esperanza y nos roba los motivos para vivir (…) Al carecer de esperanza nos desmoralizamos, desconfiamos del futuro y apagamos todos los escenarios en los que hasta entonces habíamos experimentado los momentos más gratificantes.*
> *La depresión implica un cambio pernicioso de manera de ser, persistente y perceptible para uno mismo y para las personas que nos*

conocen. Sus síntomas afectan al estado de ánimo, a la forma de pensar, al funcionamiento del cuerpo y al comportamiento (…) El síntoma físico más evidente es la falta de energía, el cansancio…En definitiva desaparecen las ganas de vivir."

Retomamos la lucha, no nos quedaba otra. Hablamos con mi hermana para que le tratase nuevamente con homeopatía, ya que el tratamiento alopático no parecía irle bien. Yo continuaba buscando las formas de devolverle la alegría a toda costa, aunque fracasaba una y otra vez. Este fracaso me empezaba a desmoralizar. Incluso llegué a echarle en cara que no entendía por qué no le hacía efecto todo este derroche de amor; pero Alberto me abrazaba fuertemente, y me decía entonces que si no fuese por mi amor ya se habría vuelto loco, que lo que le ocurría no tenía nada absolutamente que ver conmigo ni con mi amor, que era algo que no podía controlar, que le robaba las fuerzas y la ilusión. Entendí en ese instante que la depresión que sufría era mucho más grave de lo que nosotros habíamos comprendido hasta entonces, que el daño causado por ese maldito tratamiento estaba ampliamente enraizado en su cuerpo y en su mente, y decidimos buscar ayuda psiquiátrica especializada. Le insistí en que debería coger la baja y le amenacé incluso con ir yo a hablar con sus jefes si no lo hacía. En ese instante también, vi su sufrimiento tan inmenso, que decidí anular mi vida hasta conseguir su curación y el cese de tanto dolor. Sentí el amor desgarrarme por dentro, convertirse en mi única razón de existir, en amor incondicional. Y, curiosamente, al sentirlo, tuve un extraño presentimiento, como si hubiese llegado a un punto tras el cual no habría retorno, como si hubiese traspasado a una nueva dimensión. Fue la primera vez que me sentí temblar después de todos esos años.

El último cartucho que quemé fue convencerle esa misma tarde para comprar varias cosas con las que arreglar el estudio y convertirlo en un espacio más agradable a su gusto, donde poder recrearse en ese trabajo que debería realizar. Y lo hicimos. Las compramos. Y al día siguiente, cuando Él se fue a trabajar, decidí darle una sorpresa. Desmonté todo el estudio, repleto de estanterías y libros, y lo pinté para Él. En dos tonos de verde, igual que mi esperanza. Me di una auténtica paliza, pues lo volví a dejar todo colocado en su sitio antes de que Él regresase, pero no me importó. Era el último día de agosto, mi último día de vacaciones antes de volver al IES. Esperaba con ilusión

que Alberto llegase del trabajo para que viese mi hazaña y, cuando llegó, se quedó realmente asombrado, feliz y contento de recibir ese regalo. Quedamos en que después de echarse una siesta, montaríamos las cosas compradas el día anterior.

Pero tras la siesta, nada de eso ocurrió. Le veía extraño, distante, encerrado en sí mismo. Le pregunté si no iba a montar las cosas que habíamos comprado la tarde anterior, y me contestó que no tenía fuerzas. No le insistí, ni le respondí nada; también yo me encerré en mí misma al sentirme agotada y angustiada al ver fracasar todos mis esfuerzos una vez más. Él no parecía advertirlo. Se sentó en el salón a leer un libro. Yo caí entonces en que al día siguiente tenía que estar a las ocho en el IES; se lo comenté a Alberto, pero no me respondió, parecía estar muy concentrado en su libro. Cogí el teléfono para hacer una llamada cuando Alberto se levantó y se puso a mirar por la ventana del salón. Pensé que estaba fumando un cigarrillo pero, justo en el momento en el que yo colgaba el teléfono, Alberto se giró hacia mí y, sin mirarme ni decir una sola palabra, dio un salto tremendo y desapareció de mi vista. De repente ya no estaba en esa habitación. Me quedé paralizada, en completo estado de shock, un par de segundos, y, no sé por qué, miré el reloj. Eran las siete en punto de la tarde. Corrí hacia el balcón, sin dejar de gritar horrorizada ¡*No, no, no, no Dios mío, no me hagas esto otra vez, por favor*…! Me asomé, sin poder controlar el temblor que se había apoderado de mi cuerpo, ni dejar de recordar, en cada sacudida y en cada lágrima, las imágenes de mi hermano Juan. Y, tras ver su cuerpo inmóvil, sobre el suelo de nuestro patio, volví a correr hasta el teléfono para llamar a Emergencias, al 112, y salí corriendo hacia el patio, intentando serenarme, para encontrarme con Él. Pero mis vecinos y mi portero me agarraron en la puerta que lleva al patio, y me dijeron que Él estaba bien, consciente, pidiendo verme, pero era mejor esperar a la ambulancia para que no se moviese y pusiese nervioso. Y yo, me revolvía, porque quería llegar hasta Él, imaginando cuánto me necesitaba, pero mis vecinos me agarraban. Y aguanté mis ganas de abrazarle, desesperada, sin dejar de temblar, de llorar y de repetir en voz baja: *¡No, no, no por favor, otra vez no, no, no, no, no, no puede ser, no!* Entonces, llegó mi vecino Emiliano, y me abrazó, temblando aún más que yo. Y comenzó el horror del canto de sirenas, las preguntas de la policía, la tortura de la reconstrucción…

Rojas Marcos afirma que el suicidio es la consecuencia más

amarga de la depresión, que la decisión de acabar con su vida de los desesperados refleja el hecho de que han consumido toda su energía, agotado su pasión, su curiosidad y su ilusión. *Una vez que la decisión está tomada, el suicida entra en un mundo diferente, hermético, aislado, tranquilo, en el que los argumentos más razonables en favor de la vida les parecen triviales, absurdos.*

También nos dice el psiquiatra sevillano que, según la Organización Mundial de la Salud, en la última década –su libro está publicado en 2010– un promedio de ochocientas treinta y cinco mil personas se suicidaron anualmente en el mundo y, por cada una que lo consiguió, veinte más lo intentaron. Rojas Marcos sospecha que no son cifras reales de la magnitud del problema, debido al tabú que rodea aún al suicidio, escondido o disimulado en no pocas ocasiones bajo las cifras de accidentes. Esto último es muy importante, pues añade el estigma social tanto a las víctimas suicidas como a sus supervivientes. Y es que nuestra sociedad, dominada por dos milenios de civilización judeocristiana que considera que la vida es sagrada al ser un don divino, ha expresado siempre su repulsa y condena hacia el acto suicida, al considerarlo un insulto a Dios o a la solidaridad humana, un crimen contra el Estado o una aberración de la naturaleza.

Pero esta misma sociedad que pone el acento sobre las víctimas, es incapaz de señalar en la mayoría de los casos a los verdaderos culpables e instigadores de esos actos. No pocos de ellos deben su desesperación al propio sistema, incapaz de permitir que la gente desarrolle todo su potencial como seres humanos, siendo privados de sus más mínimos derechos como son el legítimo derecho a la salud, a la alimentación, a una vivienda o a un empleo digno. O, como en el caso de Alberto, son empujados literalmente por medicamentos dañinos que en sus propios prospectos anuncian, entre un larguísimo listado de daños potenciales, la posibilidad de provocar como efecto adverso un acto suicida. Llegando a afirmar, incluso, que se han constatado la consumación de los mismos, por lo que su utilización debería estar completamente prohibida en prevención de ese tipo de reacciones. Alberto no estaba enfermo, tan solo tenía en su cuerpo la presencia de un virus que podría –o no– haberse desarrollado con el tiempo. Pero el negocio de las multinacionales farmacéuticas, que hacen el juego al sistema y a su orden mundial, está por encima de nuestro derecho a la salud y la vida, sin que parezcan importar mucho sus feroces consecuencias. Al igual que están por encima los intereses económicos del capital frente

a los derechos que los trabajadores hemos ido consiguiendo a lo largo de siglos de lucha. Tras esta crisis económica, que es una verdadera estafa para imponer los recortes y la reforma laboral, nos han secuestrado el derecho a la baja laboral por enfermedad, penalizándonos económicamente en el caso de caer enfermos o, como fue el caso de Alberto, obligándonos desde las inspecciones médicas –auténticos esbirros del sistema en muchas ocasiones–, a reinsertarnos a la actividad laboral cuando aún seguimos estando enfermos. Esa es la consecuencia del *extrañamiento* de los trabajadores bajo el capital; donde el trabajador ya no es hombre, sino una mercancía más. Precisamente la primera vez que **Karl Marx** conceptualiza este término es en un estudio titulado ***Sobre el suicidio*** que, el filósofo Nicolás González Varela, ha rescatado, traducido y publicado recientemente en España, en El Viejo Topo. Es un texto curioso por ser la primera y última vez que Marx trata el tema de la cuestión de género, desde la doble opresión ejercida sobre las mujeres por el sistema económico y el familiar, al estar protagonizados por mujeres tres de los cuatro casos de suicidio que narra en la obra. La temática social del suicidio bajo el capitalismo puede haber estado influenciada por las vivencias del propio Marx en su exilio de París y Bruselas, siendo aún muy joven –este texto lo escribe a los 28 años– donde tuvo una vida muy dura como emigrante, experimentando la desesperación y la miseria extrema, la exclusión e, incluso, la tentativa de suicidio. Para Marx, la miseria se sumaría como un complemento más de la violencia sistémica y silenciosa. El suicidio en sí es un fenómeno multiclasista, socialmente transversal, pero se intensificaría en aquellos que sólo tienen para intercambiar en el mercado su fuerza de trabajo.

Nicolás González Varela, a quien debemos el rescate de este texto, afirma la enorme actualidad de esta obra en un país como España, al que considera uno de los más neoliberales de Europa, en el que desde el inicio de la crisis capitalista de 2008 el suicidio se ha convertido en la principal causa de muerte externa, por encima incluso de los accidentes de tráfico. Según datos del INE (Instituto Nacional de Estadística) cada año se quitan la vida en nuestro país 3.145 personas, lo que supone un total de 9 personas cada día. En 2012 esta cifra aumentó hasta las 3.539 personas, hombres en el 77% de los casos. Además el número total de fallecidos supuso un 11'3% más que el año anterior, según los cálculos del INE, dato que muchos expertos vincu-

lan directamente con los aciagos efectos de la crisis económica en nuestro país. Canarias, con una tasa de 30 suicidios al mes, sería la comunidad autónoma que encabeza esta triste lista, seguida muy de cerca por Andalucía. Los especialistas culpan a la pobreza de ser la principal causa de ello y llaman la atención sobre el hecho de que, tampoco el fuerte aumento del uso de antidepresivos en la última década, haya ido asociado a un descenso general de la tasa de suicidios, según nos relata **Manuel Ansede** en su artículo ***Los enigmáticos puntos negros de suicidios en España***. En otro magnífico estudio del tema, realizado por **Nines Maestro,** titulado ***La clase obrera paga con su salud y su vida la crisis capitalista,*** se llega a afirmar que la Tasa de Mortalidad por Suicidio es el primer sensor de las dimensiones de la crisis económica. Así se documenta que por cada aumento del 1% de la tasa de desempleo se constata el incremento del 0'8% de la de mortalidad por suicidio. Pero los suicidios consumados son como la punta del iceberg, ya que esconden la realidad de muchos suicidios fallidos, así como altos niveles de alteraciones de la salud mental de los trabajadores y sus familias. Por ejemplo, la mortalidad relacionada con enfermedades asociadas al abuso del alcohol se incrementaría también el 28% en función de la subida de la tasa de desempleo. Nines Maestro afirma que el riesgo de morir por suicidio en una persona desempleada es el doble del de una persona empleada. Es un dato realmente siniestro que debería hacer pensar a nuestros gobernantes en el grado de responsabilidad que deberían asumir al respecto.

Aun así, Alberto no falleció tras su intento de suicidio. Había saltado de un segundo piso, lo que demuestra que su tentativa no había sido madurada fríamente, sino que fue producto del impulso de un instante de desesperación, de ese segundo fatal que la medicación pudo dejar sembrada en su mente. Pero su cuerpo estaba tan frágil a consecuencia de ella que sufrió muchísimas fracturas y daños, comenzando una nueva pesadilla en la UCI para agarrarse a la vida y sobrevivir.

Y porque Amor combate (…)
terminaré saliéndole al camino
a los que entre mi pecho y tu fragancia
quieran imponer su planta oscura…
Pablo Neruda.
Y porque amor combate.

V – La Negociación. Aprendiendo a ser bambú

Defender la alegría como una trinchera
defenderla del escándalo y la rutina
de la miseria y los miserables
de las ausencias transitorias
y las definitivas

defender la alegría como un principio
defenderla del pasmo y las pesadillas
de los neutrales y de los neutrones
de las dulces infamias
y los graves diagnósticos

(…)
defender la alegría como un derecho
defenderla de dios y del invierno
de las mayúsculas y de la muerte
de los apellidos y las lástimas
del azar
y también de la alegría.

Mario Benedetti.
Defensa de la alegría.

Entonces, comenzó el combate. Por todos los medios intentamos ganarle la partida, negociando la esperanza con la muerte. *Una tregua, Muerte, déjanoslo un poco más, por favor.* Alberto luchaba como un titán, arropado por todos, mientras hacíamos trinchera para seguir defendiendo y haciendo hueco a la alegría. A pesar de los pesares. Defenderla del escándalo, de quienes te señalaban por la calle al pasar o te paraban en las escaleras a pedir porqués para los que sólo tienes la rabia por respuesta. Defenderla de las imágenes y de las pesadillas, del horror instalado en el corazón y en las cuencas de los ojos. Defenderla de la tristeza y de la lluvia, de un invierno que se había adelantado hasta septiembre, a juzgar por el frío que llevábamos encerrado en nuestros cuerpos, y ese temblor maldito de nuevo instalado en los doloridos huesos. De-

fenderla de los diagnósticos terribles, de quienes se ponían siempre en lo peor para que luego la sorpresa, si era mala, no te cogiese nunca desprevenida, ni pudieses echarles en cara que no se te avisó. Los médicos no esperaban que Alberto pudiese sobrevivir a la primera noche, tras ingresar en la UCI con múltiples fracturas y graves daños en órganos internos. Pero lo hizo, y, tras la primera, otra más. Y así, por cada una que sumaba aumentaban sus posibilidades de poder despertar con éxito de aquella maldita pesadilla. Más esta no había hecho sino comenzar, como una premeditada conspiración celeste que nos aprisionaba entre sus redes. A la semana, tras la primera operación, todo se complicó por las infecciones hospitalarias causadas por la entubación. Apareció una neumonía en un pulmón que fue superada con mucha dificultad. Tras ella, se dio paso a otra aún más complicada operación. En todas esas batallas, con mucho esfuerzo, Alberto vencía. En la UCI no acababan de entender ese combate por la vida, y asistían a él sorprendidos por la enorme fortaleza de mi marido. Sólo quedaba ya una operación de fémur. La más sencilla de todas, nos decían. La magia de mis mariposas blancas y del reiki de otros trabajando sin cesar, ayudando a los médicos y a Alberto en su lucha espectacular para salvarle, para salvarse. Esperábamos justicia. Quizás un milagro. Él lo merecía. Pero, para la alegría felizmente defendida en su trinchera, no había tregua. Atacaban otra neumonía y otra bacteria hospitalaria diferentes, inmunes a todo tratamiento, que hacían presagiar lo peor al debilitar por completo a su ya más que debilitado organismo. Fiebre altísima, los riñones muy dañados por los fuertes antibióticos. Mes y medio encerrados en la UCI.

Aprendía a ser bambú. Todos lo aprendíamos a cada nueva embestida. Su vida era una montaña rusa donde la expectativa de vivir te abrazaba o golpeaba en función de la hora del día y del médico a quien tocara darnos el informe. El sufrimiento se hizo extremo, agazapado tras las verdes batas y las blancas mascarillas, en cada una de las visitas al interior de la sala donde su ser luchaba y sufría. Le acariciaba sin cesar durante veinte minutos, dos veces cada día, con un amor infinito. Aunque la mayor parte del tiempo permanecía inconsciente, no cesaba de hablarle, suavemente, pues sospechaba que me oía. Cuando bajaron la sedación y comenzó a despertar, aprendimos a comunicarnos con gestos que nos ardían entre las lágrimas. Conseguimos detener la traqueotomía, para que su cuerpo no sufriese más, tras superar la segunda neumonía. Los médicos se oponían, pensaban que

Alberto no iba a poder, pero incluso esa batalla la vencimos. Y la más grande, también. Estaba vivo, había superado de forma realmente milagrosa –según ellos– la segunda neumonía y el fallo renal, así que para evitar el riesgo de nuevas infecciones le sacaban de la UCI a la planta de traumatología, –aún muy debilitado, entre algodones y con pinzas–, a esperar que le hiciesen la última operación del fémur que aún tenía fracturado. Magia o milagro, coraje o lucha por la vida, lo cierto es que sentimos una inmensa felicidad al poder dejas atrás parte de la pesadilla.

La esperanza y la victoria triunfantes, por fin, en una habitación, defendidas del azar, de la muerte y también de la alegría. No nos podíamos confiar, pero el final parecía cerca. Por fin nos podíamos tocar y acariciar, hablar con suma dificultad por los daños provocados en sus cuerdas vocales por la larga entubación; pero al menos nos podíamos comunicar y se había librado de la traqueotomía. De sus labios salieron aquellos días frases que jamás olvidaré: *Eres tú ahora la que tienes que cuidarte mucho, cariño… ¿Querrías casarte conmigo otra vez?...Gracias por todo lo que siempre haces y has hecho por mí…Estás preciosa….No puedo quererte más: ¡Te quiero Todo!…*También sus hijos y su familia recibirían el calor de sus palabras en aquella habitación. Todos haríamos memoria más tarde para rescatarlas una a una. En sólo una ocasión hablamos de lo ocurrido, tras yo pedirle que se tranquilizara porque estaba muy nervioso y agitado.

> – *Si tú hubieras pasado por todo lo que he pasado yo, estarías igual de nerviosa, ¿no?,* me respondió, haciéndome estremecer de emoción al pensar en todo lo que llevaba sufrido. Y en todo lo que, junto a Él, llevaba sufrido yo también.
>
> – *Tienes razón, perdóname. ¿Recuerdas entonces qué te pasó?,* le pregunté.
>
> – *Sí. Me caí de un avión, ¿no?,* me dijo Él, mirándome fijamente a los ojos.
>
> – *¿De un avión, Alberto?*, le contesté, francamente sorprendida por su salida.
>
> – *¡Ah, no, es verdad! … No me caí de un avión, me caí del balcón de casa.*

Y ahí quedó nuestra conversación. Estaba claro que Alberto no tenía consciencia de lo sucedido, y no era desde luego el momento para que

se lo rememorase yo. Respiré profundamente al evocar las imágenes de lo que yo sí recordé que sucedió realmente, y le abracé muy fuerte mientras le decía al oído que todo iba a ir bien, que no se preocupase sino por recuperarse y por salir de aquella habitación. Nuestro hogar estaba a escasos metros del hospital, podíamos verlo desde su ventana. Soñaba, dormida y despierta, con el día de poder llevarle de vuelta a casa y dar fin a toda aquella tremenda pesadilla.

Pero, los efectos de la sedación no desaparecían, continuaba sufriendo muchas alucinaciones a pesar de que los días iban pasando. La endocrina encargada de su alimentación, una chica muy joven, me alarmaba con los datos de la creatinina y el sodio, pero no parecía abordar realmente la gravedad de la situación. Yo empezaba a desconfiar de la atención que Alberto recibía. El traumatólogo y el personal sanitario me regañaban diciéndome que ellos no podían hacer más, que mi inquietud estaba fuera de lugar. Todo iba bien, Alberto comenzaba incluso la rehabilitación con el fisioterapeuta en la misma habitación, me repetían. Poco a poco iban dándose pasos y, para dejarme callada le llevaron al otorrino para que valorasen clínicamente el alcance del daño en sus cuerdas vocales que, según nos dijeron, era menor. Me llegaron a decir que me tenía que relajar, no fuera a ser que tirase por la borda mi comportamiento ejemplar durante el tiempo en la UCI, comentado entre el personal sanitario. Más yo insistía, no me rendí ante esas envenenadas adulaciones. Pedí que le viese un nefrólogo o un internista, pues veía restos de sangre en su orina y nadie le daba importancia a ese hecho; que le revisasen los pulmones, pues nadie lo había controlado tras haber superado las dos neumonías. Estábamos en un hospital, deberían apoyar al traumatólogo los otros especialistas. Eso debería ser lo normal, pensaba yo. Alberto no era un simple paciente que viniese a operarse de una fractura de fémur, como ellos parecían quererle tratar. Les repetía una y otra vez que había estado a punto de morir en mil ocasiones durante los dos meses anteriores; requería un trato especial, un seguimiento continuado por los otros especialistas. Pero mi alarma no era atendida en modo alguno, al contrario, les incomodaba y les servía de chiste. La operación programada se hubo de suspender por la negativa de los anestesistas a intervenirle con los datos de sodio obtenidos en sus analíticas. Estaba claro que algo iba mal. Cada vez sufría más alucinaciones, cada vez estaba más nervioso y agitado. El traumatólogo comenzó a decirme entonces que fuera preparándome para lo

peor, pues parecía que esas alucinaciones se debían a daños cerebrales. Mentalmente estaba agotada; físicamente, también. No sé de dónde sacaba las fuerzas para continuar sonriendo, y defendiendo a la alegría en aquella habitación. En realidad sí lo sé, las sacaba del profundo amor que sentía por Él.

– *Susi, ¿en cuál de las dos partes estás tú?* comenzó a preguntarme los últimos días mientras miraba fijamente a nuestro alrededor. *¿Quiénes son todas esas personas que hay en el piso de arriba? ¿Por qué están ahí, por qué me miran?*

– *Estoy aquí, Alberto, en el de la realidad, quédate a mi lado*, le respondía yo llena de temor. *No hay nadie cariño, tan solo estamos tú y yo en esta habitación.* Pero sus visiones se hacían cada vez más constantes, ya no me atrevía a moverme de su lado.

– *¡Vámonos ya de aquí, por favor! Tráeme la ropa, la cartera y mi reloj y vámonos de aquí, por favor,* me insistía desesperado, mientras intentaba levantarse y echarse abajo de la cama.

– *No podemos Alberto, aún no. Te falta la última operación. Te prometo que en cuanto la hagan nos iremos a casa. Confía en mí, cielo. ¿Confías en mí?*, terminé por preguntarle para tranquilizarle.

– *Plenamente. Confío en ti plenamente,* me aseguraba Él.

Poco después, arremetía de nuevo.

– *¡No Susi, vámonos ya de aquí! Llama a José Luis, está ahí al lado, ¿no le ves?* Y se ponía a dar voces llamándole.

Pero, no, claro que yo no le podía ver. José Luis, su hermano, había muerto hacía ya casi veinte años. Y aun así, no cesaba de llamarle. Era real para Él.

– *¿Quiénes son todos estos niños que están a nuestro alrededor?...Hay dos monjas que me están tocando las manos…*

Yo miraba aturdida mi soledad, con la piel de gallina, en aquella habitación vacía, entendiendo que las cosas no iban bien. Le rogaba a los médicos que valorasen bien la situación, pero ellos continuaban diciéndome que no me preocupase, que ya estaba siendo atendido como realmente debía.

El último día –llevábamos apenas diez en aquella habitación– Alberto estaba muy alterado y nervioso, se tiraba de la cama mientras me pedía insistentemente que nos fuéramos de allí. Hacía un extraño ruido al respirar y se lo comuniqué a los enfermeros, pero tampoco esa

vez hicieron nada. Por la tarde, a eso de las siete y media, completamente agotada y al borde de la desesperación, hice llamar al médico de guardia amenazando al enfermero –que una vez más se negaba a avisarle– con que si no venía pondría una reclamación ante la dirección del hospital. Cuando llegó el traumatólogo de guardia, se asomó a la puerta, ni tan siquiera entró a la habitación. Desde allí, apoyado en el dintel, escuchó mi demanda de no saber ya qué hacer, tras decirle que estaba extenuada de agarrarle toda la tarde y que se iba a caer. Con tono chulesco y una sonrisa de hiena –y sin que yo añada ni una sola palabra de mi cosecha– respondió que

> – *No te preocupes, mujer, si se cae de la cama lo más que podría ocurrirle es que se rompa otro hueso, pero como va a entrar muy pronto a quirófano para la otra operación del fémur, ya se lo arreglaremos. Y tú, hombre,* – dirigiéndose a Alberto – *tranquilízate ya, o verás que te vamos a tener que amarrar a la cama al final.*

Me sentí tan humillada, tan vencida por la falta de fuerzas y el dolor de aquella humillación y falta de profesionalidad, que ni siquiera pude responderle, o partirle la cara, como realmente merecía ese tipo al que me negaré siempre a llamar "médico", pues actuó como un verdadero matón de barrio. Tan sólo me eché a llorar, desesperada y completamente abatida, lamentándome de la falta de humanidad y la irresponsabilidad que acompañan a algunos miembros del personal médico. ¡Si supiesen ellos cuánto nos ayuda en esas situaciones tan terribles recibir una sola palabra de alivio y consuelo! Es sin duda un bálsamo para las personas, cuando todo parece derrumbarse a nuestro alrededor. Por suerte, no todo el mundo es igual, y encontré a gente magnífica entre el personal sanitario durante los dos meses que estuvimos ingresados en aquel hospital.

Cuatro horas después, Alberto moría. Su corazón se detuvo, sin más. Se había tranquilizado, incluso cenó. Mientras dormía, le acariciaba en la oscuridad. Estábamos solos en la habitación. Yo había dejado mi cabeza apoyada suavemente en su cuerpo cuando sentí, con toda claridad y certeza, a su corazón dejar de latir y pararse, suavemente, dando comienzo de nuevo a todo el horror. *No, no, no, otra vez no, por favor…*

Si aquel médico hubiese atendido con la profesionalidad que uno espera en un médico de guardia de un hospital; si ese médico al menos hubiese atendido con un gesto de humanidad mi llamada, Al-

berto quizás estaría ahora entre nosotros, vivo. Sus alucinaciones, sus cifras de sodio y creatinina, su inquietud y nerviosismo, eran la prueba evidente de que había un fallo renal que estaba haciendo encharcar sus pulmones, provocando un edema pulmonar y una parada cardiorrespiratoria imposibles de superar. Todo eso lo supe después, cuando decidí denunciar al hospital. Los médicos de la UCI que intentaron su reanimación, los mismos que antes lucharon tanto por salvarle, no podían entender esa muerte tan súbita, tras tanta lucha y esfuerzo por parte de Alberto para agarrarse a la vida. Y dados sus antecedentes, la certificación final de su muerte debían darla los médicos forenses externos al hospital.

Tampoco yo lo entendía, y me negaba a creer que fuera realmente ese su final, nuestro final. Jamás lo hubiera imaginado ni en mis peores sueños, hasta que me hicieron entrar en la estancia donde yacía inerte su cuerpo. La familia comenzaba a llegar, tras mis primeras llamadas. Mi hijo Mario y su novia, mis hermanas, mi cuñada Pilar. Todos llorábamos, sin acabar de creer lo que estaba sucediendo en esa habitación, hasta que poco a poco fuimos entrando y viéndole, besándole, abrazándole, despidiéndole. Es muy difícil describir las sensaciones que produce ver y acariciar el cuerpo de un ser amado al que la vida acaba de abandonar y, con ella, su tibieza. Sensaciones que se apoyan en imágenes y emociones que se quedan grabadas firmemente en las retinas y en los recovecos más profundos del alma. Sensaciones, emociones e imágenes que nos habrán de acompañar aún en muchos momentos de nuestras vidas, desbordándose en cascada cuando menos lo esperemos. Pero lo que más me sorprende hoy fue mi reacción natural de despedida, porque lejos de suplicar para que Alberto regresase, entendí en ese duro instante que debía dejarle marchar, para que pudiese finalmente descansar de tanto sufrimiento y dolor. Sentí aflorar de lo más profundo de mí una gran serenidad y un amor infinito con los que pude decirle que se marchase tranquilo hacia la Luz, a donde tuviese que ir; que no mirase más hacia atrás; que no se preocupase por nadie ni por nada de lo que dejaba en esta parte del mundo, pues ya nos haríamos cargo de todo eso los demás. Ahora entiendo, con la distancia del tiempo, que ya me había convertido en bambú y que el Amor, realmente, habitaba en todo mi ser. Aunque me quedaba todavía vivir todo el proceso del duelo y la llegada a mi vida de la temida mujer esqueleto, que me dejaría consumida, convertida en un amasijo de huesos.

Nuestra negociación con la muerte acababa de fracasar, dos meses después de haberla iniciado en la sala de urgencias de aquel hospital. Aunque también nos regaló una tregua que, quizás, a su vez, nos permitió vivir la despedida. Ella, triunfadora, dejaba a su paso un rastro de angustia, fracaso y desolación. Sin embargo, en ese mismo instante, la presencia de Alberto se derramaba cálida y palpable, con mayor nitidez que nunca, sobre todos nosotros. Como escribe mi admirado Berger, en su citado libro ***El tamaño de una bolsa***,

> *"Cada mariposa tiene también su propio silencio. Pues a veces un sonido se percibe mejor como silencio, de la misma forma que a veces una presencia, una presencia visible, resulta más elocuente, se transmite mucho mejor al desaparecer. ¿Quién no ha estado en una estación despidiendo a una persona? ¿Quién no ha visto alejarse el tren llevándosela lejos? Luego, cuando recorres el andén de vuelta a casa, suele suceder que la persona que acaba de irse está más presente, más totalmente presente, que cuando os abrazasteis antes de que se subiera al tren. Tal vez cuando nos abrazamos al despedirnos lo hagamos por esta razón, para coger lo que queremos guardar de quienes se van."*

Creo que realmente mi corazón se detuvo a la vez que el de Él, pues quedé muerta en vida, como un zombi fuera de su reino, deambulando entre las tinieblas y las sombras. La mujer esqueleto se había apoderado de mí y de mi voluntad. Sentía una inmensa culpa por estar viva, y cada día me reprochaba más y más el no haber hecho más por ayudar a Alberto, dentro y fuera de aquel hospital. Increíble, el sentimiento de la culpa. Si había alguien en este mundo que había hecho lo indecible por ayudar a Alberto, esa era yo, pero no, no lo admitía; me torturaba con pensamientos negativos hacia mi persona día tras día. Sentía que le había fallado en el último momento y era incapaz de perdonármelo.

Conseguí convencer a su madre para que le incineráramos y así poder dar libertad a sus cenizas. Me estallaban en la cabeza sus palabras de los últimos días: *Vámonos de aquí, por favor; Susi sácame de aquí…Te sacaré, confía en mí…Confío en ti plenamente…Plenamente….* Finalmente decidí dejar una parte de sus cenizas en una urna pequeñita para que su madre pudiera tenerlas en Algeciras, en el panteón familiar, junto a sus otros seres queridos que ya habían fallecido. Pero su

cuerpo debía recuperar la ansiada libertad, tras esos dos tremendos meses encerrado en aquel maldito hospital. Había que encontrar un lugar en el que Alberto pudiese por fin descansar, en un entorno cercano, que Él mismo hubiese elegido. Y así surgió claramente ante mis ojos el río de la Miel, también en Algeciras, donde había nacido y vivido momentos felices. Aún calientes, pues fue el mismo día de su incineración, echamos una pequeña cantidad de sus cenizas al río, para que fluyesen libres hasta donde Él quisiera llegar y así poder convertirse en cientos de vidas diferentes, vegetales, animales o minerales. Mario y Alberto, nuestros hijos, se encargaron de hacerlo. Pero la mayor parte de esas cenizas las enterramos junto al río de la Miel, en un paisaje realmente hermoso de alisos, helechos, ojaranzos y chaparros en su bosque galería, acompañadas de la música de una pequeña cascada y de la poesía de su sobrina Almoraima. En ese mismo lugar plantamos un pequeño alcornoque, que sería alimentado por esos minerales de lujo para ver el cielo. Todos tendríamos siempre a ese pequeño arbolito al que regresar, para cuidar y abrazar a Alberto a través de él. El mejor hombre que habitó la Tierra podía por fin descansar, en aquel lugar idílico.

Comenzaba mi nueva vida sin Él, aunque para mí eso no era vida. Me sentía muerta, completamente muerta y fuera de este mundo. Comenzaba mi proceso de duelo en sus dos primeras etapas, la negación y la rabia, de la mano de la mujer esqueleto. Comenzaba mi enorme sufrimiento, mis paseos a solas masticando piedras por las calles, los rezos, los reproches, la culpa, la soledad, la angustia, la desolación, el dolor físico e interior… Más, sin yo saberlo, había iniciado también un nuevo proceso de negociación, esta vez con la cara opuesta de la Muerte. Esta vez, aunque yo no lo supiera aún, había iniciado mi proceso de negociación con la Vida, al intentar transformar todo ese dolor en Amor. Al iniciar ese proceso, me había metamorfoseado a mí misma en bambú, desarrollando una extraordinaria fortaleza a la que ni el más fuerte de los robles se podría oponer. Ante los más duros embates del viento el roble puede romperse. En cambio el bambú, al igual que el junco, puede ser doblado hasta rozar el suelo, pero su flexibilidad y resistencia le harán recobrar nuevamente su forma erguida cuando acabe el temporal. Es la llamada *resiliencia*, a la que ya nos hemos referido anteriormente, esa maravillosa capacidad humana para resistir la adversidad y a la que Darwin consideraba fundamental en nuestra cadena evolutiva,

"No son los más fuertes de la especie los que sobreviven, ni los más inteligentes. Sobreviven los más flexibles y adaptables a los cambios."

Charles Darwin,
El origen de las especies.

El psiquiatra Luis Rojas Marcos, en su extraordinario libro ***Superar la adversidad. El poder de la resiliencia***, nos ayuda a entender el origen de un concepto que cada vez es más empleado por los profesionales de la salud mental, en la que el sevillano tiene una dilatada experiencia que no está de más resaltar. En 1968, cuando tenía tan sólo veinticinco años, emigró a Nueva York huyendo de una situación política, social, familiar y moral calificada por él mismo como tensa. Allí estudiaría la especialidad de psiquiatría. Desde entonces ha ejercido la medicina y la psiquiatría en la ciudad neoyorkina con notable reconocimiento, ha ejercido la docencia en su Universidad y ha dirigido el Sistema Psiquiátrico Hospitalario Municipal (desde 1982 a 1992) y los Servicios de Salud Mental, Alcoholismo y Drogodependencias (hasta 1995). También ha presidido el Sistema de Hospitales Públicos (desde 1995 hasta 2002), con un área de competencia que comprendía los 16 hospitales públicos y la red de ambulatorios de la ciudad de Nueva York. Como presidente de esta entidad hubo de afrontar en septiembre de 2001 la crisis de los atentados a las torres gemelas, donde acumularía una gran experiencia directa en el tema que estamos analizando. En la actualidad compaginaría la labor docente e investigadora con la gestión hospitalaria y la escritura. Regresando al concepto de resiliencia, según nuestro psiquiatra tendría su origen en el campo de la física

*"Cada día más profesionales utilizan el término anglicista "**resiliencia**" para referirse a la capacidad humana para encajar, resistir y superar la adversidad. El término deriva del latín **resilere**, que significa "rebotar", y se ha utilizado desde hace bastante tiempo en el campo de la física para simbolizar la elasticidad de un material, propiedad que le permite absorber energía y deformarse, sin romperse, cuando es presionado por otro objeto o fuerza exterior, y seguidamente recobrar su extensión o forma original una vez que cesa dicha presión. Ejemplos de cuerpos con resiliencia son una*

cinta elástica, una pelota de goma, un muelle o el bambú, que se dobla sin romperse ante el viento para enderezarse de nuevo."

La gran mayoría de los seres humanos tendríamos esa capacidad de flexibilidad y resistencia ante la adversidad, lo que nos permitiría la adaptación a los cambios y la recuperación tras ellos. Para ello pondríamos en marcha nuestra capacidad de activar estrategias y respuestas protectoras específicas con el fin de amortiguar y vencer calamidades concretas. Según el psiquiatra sevillano la resiliencia humana es un atributo natural y universal que se compone de diversos ingredientes personales y circunstanciales. Los pilares de esta poderosa fuerza de supervivencia estarían formados por seis atributos generales que son independientes de la naturaleza de la adversidad. Son los siguientes:

Las conexiones afectivas con otras personas, aunque sea incluso con una sola persona. La predisposición natural a relacionarnos alimenta el motor de la supervivencia, contribuye a la pasión por vivir y forma parte del instinto de conservación. Aquellas personas que se sienten vinculadas a otras superan las dificultades de la vida mucho mejor que quienes no poseen el afecto y la atención de otros seres.

Las funciones ejecutivas, como por ejemplo, la introspección, el autocontrol, la energía vital y la capacidad de dirigir los pensamientos, las emociones y las conductas para tomar decisiones acertadas y superar los retos que amenazan nuestra estabilidad física o mental.

Centro de control interno. Aquellas personas que localizan el centro de control dentro de sí mismas ante una situación de adversidad y piensan que dominan razonablemente sus circunstancias, resisten mejor y tienen más probabilidades de sobrevivir que quienes sienten que no controlan su vida o que sus decisiones no cuentan y depositan sus esperanzas en poderes ajenos a ellos.

La autoestima como valoración positiva que hacemos de nosotros mismos es otro de los factores básicos para enfrentarnos a la adversidad, pues estimula la confianza en uno mismo, el coraje y la determinación.

El pensamiento positivo. Una perspectiva optimista ayuda a fortalecer las ganas de vivir y a evaluar las ventajas e inconve-

nientes de las decisiones que tomamos para luchar, sin desmoralizarnos, contra las desdichas. La esperanza sería la verdadera esencia del pensamiento positivo.

Motivos para vivir. Rojas Marcos afirma que en su trabajo ha podido constatar que, a la hora de afrontar desgracias, la resiliencia no se nutre tanto de interpretaciones filosóficas o místicas de la existencia como de razones concretas para vivir y vencer la adversidad. También nos dice que son las pasiones, y no los instintos, el combustible de la esperanza, el ingenio y el valor. Son ellas las que transforman a los seres humanos en luchadores incansables y, a menudo, invencibles. Las personas resisten crueles infortunios impulsadas por la pasión de vivir. Muchas anhelan vivir por amor, para mantenerse conectadas a sus seres queridos o a otros elementos, igualmente importantes para ellas. Rojas Marcos deduce en su estudio que mantener los lazos de amor es el motivo más frecuente para existir y evitar la muerte, la razón más poderosa para sobrevivir.

Estoy completamente de acuerdo con él, pues en mi caso fue lo que me hizo mantener la cordura y agarrarme a la vida cuando todo se derrumbó a mi alrededor. También nuestro psiquiatra cita a **Erich Fromm**, quien nos habla de ello en ***El arte de amar,***

"El ansia de relación es el deseo más poderoso en el hombre, la pasión fundamental, la fuerza que aglutina a la especie humana, al clan, a la familia y a la sociedad. La solución total de la existencia es la unión entre personas, la fusión con otro ser, el amor."

Sin embargo Rojas Marcos no nos dice en su obra que el psicólogo y filósofo alemán de la Escuela de Frankfurt e ideología marxista, llegará a la conclusión de que la sociedad actual –su libro se publicó en 1956 por primera vez– con base en el modo capitalista de producción, tiende a enajenar al hombre y a imposibilitarlo, al menos socialmente, para amar.

"Desde el nacimiento hasta la muerte, de lunes a lunes, de la mañana a la noche: todas las actividades están rutinizadas y prefabricadas. ¿Cómo puede un hombre preso en esa red de actividades rutinarias recordar que es un hombre, un individuo único, al que solo le ha sido otorgada una

única oportunidad de vivir, con esperanzas y desilusiones, con dolor y temor, con el anhelo de amar y el miedo a la nada y a la separatividad? (…)

La gente capaz de amar, en el sistema actual, constituye por fuerza la excepción, el amor es inevitablemente un fenómeno marginal en la sociedad occidental contemporánea."

Erich Fromm,
El arte de amar.

Recuperar nuestra capacidad para amar sin límites debería ser razón suficiente para oponernos, una vez más, al sistema capitalista; tarea que habremos de unir a nuestro intento por restaurar la verdadera naturaleza de la muerte en su juego dialéctico opositor a la existencia humana. Por suerte, el cataclismo que se provoca cuando llega la adversidad a nuestras vidas y debemos despertar los resortes y pilares de la resiliencia, parece sacudir esa incapacidad alienante para amar socialmente provocada en el ser humano por este sistema. Al enfrentarnos con lo más profundo y auténtico de nuestro ser, las alas del amor se despliegan, más hermosas y poderosas que nunca, ayudándonos a encontrar las conexiones afectivas necesarias para sobrevivir a la tragedia o calamidad. El amor a los demás se convierte en bastantes de estos casos en el mejor – y muchas veces en el único– motivo para vivir, en el motor que nos une a la vida, nos conecta a toda la humanidad y a nuestros seres queridos y, finalmente, nos permitirá encontrar el camino para volver a querernos, también, a nosotros mismos. De ahí que para iniciar este relato haya tomado como cita la VI Tesis sobre Feuerbach, en la que Marx precisa que la verdadera esencia humana no es algo abstracto e inherente a cada individuo, sino el conjunto de las relaciones sociales.

Pero la resiliencia también tiene frente a ella a poderosos enemigos que debemos conocer. Cuatro feroces adversarios que pueden hacer fracasar todo intento por sobrevivir y alcanzar nuevamente la felicidad y las riendas de nuestras vidas. Estos cuatro adversarios serían el pánico, el aturdimiento, la depresión y el estancamiento. Trataremos de destacar lo más importante de cada uno de ellos, siguiendo una vez más al especialista Rojas Marcos, que los llama ***los cuatro venenos de la resiliencia*:**

El pánico. Es importante diferenciarlo del miedo, puesto que este último es un reflejo indispensable para la supervivencia que

nos permite desarrollar nuestro instinto de protección frente a los peligros. En cambio, el pánico, sería el miedo descontrolado, convertido en una emoción intensa y abrumadora, mezcla de terror e indefensión, que alteraría el juicio e incapacitaría física y mentalmente a las personas para responder a los peligros con eficacia. Es realmente peligroso en situaciones de emergencia, ya que es contagioso para otras personas y al inhabilitar el autocontrol y anular la aptitud para analizar la situación y protegerse, puede llegar a ser mortal.

El aturdimiento. Se trata de una perturbación mental y física que incapacita la conciencia y los sentidos de las personas para percibir y comprender la situación en la que se encuentran y, por tanto, para poder actuar. Puede estar causado por un golpe o una situación estresante en los casos momentáneos, o por un daño cerebral o algunas enfermedades en el caso de que sea prolongado. Pero lo normal es que el aturdimiento esté provocado por el efecto de sustancias tóxicas como el alcohol, las drogas o medicamentos del tipo narcóticos, sedantes, hipnóticos o fármacos psicotrópicos. Provocan como efecto el debilitamiento del autocontrol, la atención y la introspección, e incluso en casos más graves puede llegar a atentar contra la propia supervivencia. Rojas Marcos llama la atención al hecho de consumir sustancias tóxicas que pueden aturdir nuestra mente en las dos primeras décadas de la vida, provocando en esas edades jóvenes periodos de ausencia, ya que es entonces cuando se generan los pilares de nuestra capacidad para la resiliencia, tales como establecer relaciones afectivas estables, desarrollar razonablemente las funciones ejecutivas, la confianza en uno mismo y la autoestima. Un mal desarrollo de esas capacidades en el momento adecuado puede afectarnos para toda la vida.

La depresión. Ya hemos tratado anteriormente la depresión, sin duda, el veneno más nocivo para nuestra capacidad de luchar contra la adversidad. Sus efectos sobre las personas suelen ser el agotamiento de la energía vital, la desconexión afectiva de los demás, el daño en la confianza en uno mismo, el deterioro de la autoestima, la destrucción de la esperanza y de las razones para vivir. Es por ello muy importante detec-

tarla lo más pronto posible para poder tratarla de igual modo, evitando a los afectados su intenso sufrimiento. En los últimos veinte años parece haber habido un cambio en la forma de abordar la depresión, nos recuerda el autor, comenzando a ser aceptada como un trastorno médico más y no como un signo de debilidad de carácter o de fracaso personal, permitiendo a los afectados buscar ayuda profesional de forma más abierta que antes. El suicidio sería la consecuencia más extrema de la depresión, el antagonista evidente de la resiliencia humana.

El estancamiento. El cuarto veneno arruinaría el ingrediente de flexibilidad de la resiliencia, aquel que nos permite regresar al equilibrio emocional y a la vida anterior a la desgracia sufrida. Las personas que viven en el estancamiento confinan sus vidas en un pasado tormentoso y abrumador, del que se sienten incapaces de salir. Rojas Marcos divide a las víctimas del estancamiento en cuatro grupos:

Los supervivientes de crueles desgracias, para los que superar su trauma es una meta inalcanzable al pensar que lo que daba sentido a sus vidas ha desaparecido para siempre, alimentados por los sentimientos de indefensión, desesperanza y autodesprecio y, en muchos casos, por el deseo de morir, al sentirse ya fuera de la vida.

Los que se estancan en el odio y el deseo de venganza, muy frecuente como es lógico en víctimas de agresiones o abusos de cualquier tipo, pero también en rupturas de relaciones afectivas. Supone un esfuerzo y energía emocional tan intensos que absorben toda nuestra energía vital e incluso, a veces, la salud. *En verdad, la metamorfosis de los lazos de amor en vínculos de odio puede ser altamente peligrosa. Es difícil imaginar la intensidad de la venganza y la crueldad de las humillaciones, los chantajes, las amenazas y los castigos que algunos cónyuges que se han amado están dispuestos a causarse en el proceso de ruptura. Algunas parejas llegan incluso a planear con todo cuidado el desquite y la destrucción psicológica y social de su adversario, echando mano no sólo del dinero y la reputación, sino de los hijos, el mayor instrumento de venganza de estas parejas estancadas. En su obsesión por llevar a cabo una venganza salvaje, algunos se hunden en el abismo del revanchismo (…) Son la materialización de la lúcida máxima*

de Goethe. "En cada separación yace una semilla de locura…Debemos evitar por todos los medios su germinación y su cultivo".

Los negadores serían aquellos supervivientes cuya respuesta a la experiencia traumática consiste en negar o reprimir lo ocurrido, encapsulando herméticamente en su subconsciente los malos recuerdos e intentando mantener en público una vida normal que les es imposible soportar en lo privado. De esta manera se protegen falsamente de los abrumadores sentimientos de culpa, impotencia o rabia, pero impiden la resolución del conflicto.

Las víctimas perpetuas serían el último grupo, y estaría formado por quienes incorporan permanentemente la identidad de víctima a su "yo", creando con ello la figura del mártir en lo privado y, a veces, también en lo público. Su desgracia se convierte así en un pesado lastre que debilita y confina a la persona en el ayer doloroso y le impide cerrar la herida y liberarse.

Sin duda cualquiera de estos cuatro venenos puede hacer estancarse indefinidamente un proceso de duelo o de cualquier otro tipo, y son bastante más frecuentes de lo que pensamos, por lo que aconsejaríamos a quienes se encuentren atrapados en situaciones como las descritas que acudan a la ayuda especializada, para que les permitan cerrar definitivamente su sufrimiento y poder seguir adelante, recuperando las riendas de sus vidas.

Otra cosa importante en relación a la resiliencia es desmitificar la falsa creencia de aquellos que opinan que, contra más desgracias nos sucedan en la vida, más fuertes nos haremos y con mayor facilidad afrontaremos la superación de las mismas y las que nos lleguen en un futuro. En realidad todos tendríamos un límite para el número de calamidades que podemos soportar sin perder el equilibrio emocional. De este modo, como afirma el psiquiatra Rojas Marcos *una forma más correcta de considerar el impacto de la adversidad sería decir que las personas superan nuevos infortunios PESE a haber afrontado otros en el pasado, y no PORQUE los afrontaron.* Es muy importante no olvidarlo, pues parece que quienes hemos sufrido muchas desgracias en la vida tendríamos que tener de una manera que podríamos llamar, natural, más fortaleza para afrontar nuestras calamidades. Y, a veces, inconscientemente, se nos exige que sea así.

En mi caso así lo sentí y estoy convencida de que rocé por momentos la posibilidad de perder por completo el control sobre mí misma. No podía soportar tanto peso sobre mi espalda, tanta muerte, tanto dolor, tanto desaire de la vida. Tuve miedo a enloquecer. Miraba a los indigentes como a iguales, fijándome con ternura en la tristeza de sus ojos y preguntándome cuándo y en qué resortes les golpeó la vida para hacerles estallar su mundo por los aires. Y comencé a interesarme por las historias de algunos de esos sin techo, algunas verdaderamente dramáticas, como la de una alcohólica alemana que era al parecer cirujana, a la que en una operación se le escapó la vida del pequeño hijo de una amiga y no lo pudo soportar, produciendo una fractura en su mente y su caída en picado hacia el dolor, la indigencia y el alcoholismo. ¡Cuánto sufrimiento anda durmiendo, invisible a nuestros ojos, en los portales y los cajeros de nuestras ciudades!

Por momentos sentí deseos de abandonarme y convertirme en una de ellos. No encontraba consuelo en nada. No entendía cómo la vida podía cambiar tan rápidamente y cometer tan tremendo error conmigo. Yo amaba y añoraba mi vida de antes. Lo de ahora no era vida, lo de ahora era sencillamente existir, al margen de la vida. Odiaba a quienes me decían que el tiempo me ayudaría a curar mi dolor, pues cada día dolía más, rozando el infinito y convirtiéndose en un insoportable dolor físico que se traducía en múltiples contracturas e inflamaciones de los ganglios de la garganta, donde el horror, paralizado y prisionero, luchaba por liberarse y gritar. Cada día el vacío era mayor, haciéndose tan absoluto como mi soledad. Apenas dormía ni comía. Me privaba voluntariamente de casi todo, aunque tampoco me apetecía. Seguía en los huesos. Intentaba dejar atrás los porqués, pero no lo conseguía. La culpa me atormentaba y me arrastraba a la locura. Todo se aliaba en mi contra, causando en mí un sufrimiento extremo, como aquel día que fui al juzgado a preguntar cuándo saldría el informe final de la forense, pues tampoco podía finalizar mientras tanto el papeleo, y la oficial, al pasar las páginas de su expediente, me dejó ver sin querer la foto del corazón de Alberto sobre una mesa de laboratorio, que pertenecía al informe de su autopsia. Sentí que me desmayaba de dolor al verlo, pero no, tampoco lo hice esa vez. Una vez más me lo eché a la espalda y lo guardé para dentro. Sólo corrí escaleras abajo temblando y llorando sin cesar, mientras la pobre oficial me seguía angustiada para pedirme disculpas por su torpeza. Otra imagen más que tendría para añadir a mi tortura.

Busqué ayuda. Comencé la terapia con Alina, una psicoterapeuta muy joven, con una sonrisa preciosa, que era la que primero me podía atender, y a la que vería, afortunadamente, cada diez o quince días. Comenzó por enseñarme a hacer una relajación muscular progresiva, de manera que mi cuerpo aprendiera a soltar la tensión que acumulaba. Me obligaba a desmenuzar las situaciones que vivía, escribiendo en un cuaderno los pensamientos, las emociones y las conductas que dichas situaciones provocaban en mí. Y subí así a mi montaña rusa particular. Analizaba en mis cuadernos cuanto pensaba, sentía y hacía, intentando analizar qué porción de realidad escondían. Al margen de los sentimientos normales de cualquier situación de pérdida y duelo descubrí que lo que más me estaba dañando era la sensación de injusticia de todo lo que rodeaba la muerte de Alberto y mi sentimiento de culpa por no haberla podido evitar. Respecto a lo primero, ya había comenzado antes de la terapia los pasos para denunciar al hospital, aunque no todo el mundo en mi entorno entendía ni apoyaba mi decisión, pues consideraban que era una lucha de David contra Goliat, muy costosa económicamente y difícil de ganar, y que, además, retrasaría más mi dolor al alargar todo el proceso y no permitir cerrar mi herida. Pero mi herida ardía y me devoraba precisamente por eso, porque se rebelaba contra la inmensa injusticia que rodeaba a su muerte, desde el tratamiento contra la hepatitis C o el no habérsele permitido la baja durante ese tiempo y la depresión, hasta la tortura en aquella habitación de traumatología. No, tenía que hacerlo, se lo debía a Alberto y a su lucha por recuperarse; era lo único que ya podía hacer para restablecer su memoria y su dignidad. Aunque aún no había fallado el dictamen final de su autopsia, la forense en el preliminar había decidido que Alberto había fallecido a causa de los daños provocados en su intento suicida. Y sin embargo, dedujo también que no sufría daño alguno, ni cerebral, ni coronario, salvo el provocado por el edema pulmonar. Pero su conclusión era falsa, en mi opinión, pues de aquel acto habían pasado ya dos meses cuando murió. Él había luchado titánicamente por su vida. Fueron las bacterias hospitalarias las que le provocaron dos neumonías, cuyo tratamiento le provocó a su vez un fallo renal, cuya no atención acabó por desencadenar un edema pulmonar y la parada cardiorrespiratoria. No, no era el acto suicida el que acabó con su vida, por mucho que todo ello se hubiera desencadenado a consecuencia de él. Yo no sentía deseos de venganza, sino de justicia, así que busqué en internet como ponerme

en contacto con El Defensor del Paciente y denuncié. Aunque la mayoría de mis amigos y familiares ya sí me apoyaban y entendían, lo hice sola. Completamente sola. Gastando el poco dinero que tenía ahorrado. Corrigiendo a mi abogado nuestra propia denuncia para que se ciñese a lo que realmente yo quería reclamar. Y sabiendo que en este sistema una denuncia así es prácticamente inganable, pues la victoria se traduce a una indemnización económica que convierte en dinero la vida humana. La vida de un suicida en dictamen forense y en tiempos de crisis. Ya sabía de antemano que era imposible de ganar. Pero nada me importaba. Esperaría el tiempo que tuviera que esperar. Sufriría lo que tuviera que sufrir. Gastaría el dinero que tuviera que gastar, aunque para ello me tuviera que endeudar. Pero Alberto lo merecía. Y yo, además, no podría descansar el resto de mi vida si no lo hacía. Eso sí que no me lo hubiera podido perdonar jamás.

Me dio mucha fuerza, además, el ser llamada por el Jefe de Servicio de Traumatología del hospital, para responder a una carta en la que yo pedía explicaciones de lo ocurrido. En sí misma no era una reclamación, sino una inocente llamada desde mi sufrimiento para que me ayudaran a entender. Desde que entré por la puerta de su despacho, acompañada de mi cuñada Pilar, no hizo sino pedirme disculpas por la forma en que se había llevado el caso de Alberto, cosa que él realmente lamentaba y no entendía, pues intentaban hacer de su servicio algo nuevo y modélico en aquel hospital; según me decía, estaban acostumbrados a trabajar de manera interdisciplinar, así que no tenía palabras para explicarme por qué hubo esa dejación en el seguimiento de Alberto. Me decía que, aunque ya nada me devolvería la vida de mi marido, ni a mis hijos su padre, tenía todo su apoyo para que iniciase las acciones que quisiera tomar, como yo ya le había comunicado, y que se me facilitaría toda su historia clínica. Además, también me comunicaba que, desde la muerte de Alberto y a causa de este caso centinela, se pondría en plantilla de traumatología a un especialista en medicina interna, para que no se volviese a repetir un caso similar. Al salir, me abracé a Pilar, completamente rota una vez más y no pude dejar de llorar de rabia durante tres días; pero fue el impulso que necesitaría para llegar en mi demanda hasta el final. Durase lo que durase y costase lo que costase. Ahora estaba claro que esa negligencia que yo veía había sido real. A lo mejor Alberto no hubiera sobrevivido de todos modos, pero ya nunca lo sabríamos. Y esa duda me atormentaría el resto de mi vida, de ahí

que no deseara venganza, sino justicia. Vaya locura. En un sistema injusto ya de por sí.

El resto, lo intentaba. Junto a Alina lidiaba con mis culpas. Eran muchas. Por no haberle podido ayudar más. Por no haberle sabido cuidar como Él necesitaba. Por haberle empujado a seguir el tratamiento. Por no haber partido la cara a algún médico que se lo mereció. Por no haber descubierto el alcance de su depresión. Por no haber podido evitar su salto. Por no haber conseguido hacerle feliz con mi amor. Por fallarle a Él y a mis hijos. Por estar viva. Sobre todo, porque yo estaba viva y Él no, ni podría disfrutar nunca más de la belleza y de la inmensidad de sentirnos vivos juntos. Alina me guiaba bien. Y juntas pudimos ver que SÍ que Alberto fue feliz, muy feliz a mi lado; que SÍ que le di todo lo que pude y mucho más en nuestra relación; que NO fui yo quien falló en ese hospital, perdiendo diez kilos en el esfuerzo, sin moverme ni un instante de su lado y sin dejar de hacer una sola de las visitas de los 45 días que estuvo ingresado en la UCI, lo que hacían un total de 135 visitas; que su muerte no pude evitarla porque era fruto de una enfermedad y de un impulso que nadie podía imaginar que fuese a ocurrir, probablemente ni Él mismo, porque si hubiese querido morir no habría saltado desde un segundo piso…Por el contrario, soporté mucho más de lo que mucha gente habría soportado en mi caso; luché, amé y lo intenté de mil modos. Y nada funcionó. Porque Alberto estaba enfermo. Su mal fue la depresión, no mi amor, ni mis cuidados. De mí sólo recibió amor. Un inmenso amor del que se sentía orgulloso y al que se agarraba como un náufrago para resistir. En el fondo de mi ser yo sabía que todo eso era cierto, pero no me acababa de convencer. Aún me quedaban muchas lágrimas por derramar, mucho por sufrir, mucho dolor que sentir atrapado y escondido en mi cuerpo.

Por suerte, el azar jugó en mi nombre y tuve un golpe de fortuna. Revisando un día su correo electrónico, cosa que hacía a menudo para releer los mensajes que en los días más duros nos habíamos cruzado, descubrí un par de ellos suyos que no recordaba. Eran del último verano, un mes antes de que todo sucediese y poco antes de que Él cogiese sus últimas vacaciones, en las que compartimos nuestro último viaje juntos, a Lisboa y el Algarve, en Portugal. Sentí un inmenso escalofrío al leerlos, pues pareciera que me estuviera hablando en ese mismo instante. Decían así:

26/07/2010

Ya sé que no soy tan débil, pero tampoco tan fuerte. Hay cosas que me obstruyen, pero tú me das fuerza, y abuso de ti, transmitiéndote mis neuras. Tú sí que eres fuerte, y tienes un corazón del Universo, y por eso y porque te amo siempre deseo tu felicidad, que a veces te trunco con la obstinación de mi coco, que me obstruye el corazón.

Gracias por todo lo que me dices. Siempre te amaré, mi vida. Eres la mejor persona del mundo, nunca lo olvides, y tu bondad y tu coraje me dan más de lo que cualquier hombre podría necesitar. Perdona mis debilidades. Como tú dices, una semanita y a vacacionar.

Gracias Susi, gracias doy al cielo porque te cruzaste en mi camino. Gracias te doy, y agradecido estaré eternamente por amarme y cuidarme tanto.

Alberto

28/07/2010

Hola, mi amor, yo también estoy deseando que llegue el viernes para desconectar de todo y poder estar juntitos, como tú dices, para sumergirnos en el "placer y el ocio". Esta mañana me desperté y te abracé, sintiendo que mi alma y mi cuerpo se sentían felices y afortunados al contacto con la dulzura de tu cuerpo y la paz de tu alma. Me costó un trabajo enorme levantarme, pero no había más remedio, y, cuando estoy abriendo la puerta para salir ya empiezo a echarte de menos.

Arreglaremos el cuarto de estudio, leeremos novelas y poemas, cantaremos como lo hicimos el otro día en recuerdo de Amanda, nadaremos, pasearemos, nos amaremos con la pasión y la dulzura de siempre, y muchas cosas más. Quiero hacerte feliz, porque sé que es mi objetivo en la Tierra, y más allá.

Yo sí que te necesito, tú me das toda esa confianza que tanto me hace falta, el candor, tu sonrisa, tus ilusiones, tu fuerza y tantas cosas que tienes y eres capaz de darme. Me siento afortunado, soy un privilegiado por estar junto a ti, y sentir todo ese amor que me das. Perdona una vez más mis torpezas, mi egoísmo, el no saber respetar tu vida, que es solamente tuya y de nadie más. Pero recuerda que te amo mucho, vida mía, mucho más de lo que tú crees. No sabes hasta qué punto tú eres la fuerza que nos hace fuertes. Lo pasaremos bien, viviendo el presente intensamente en cada momento.

Nunca olvido que me amas, porque te siento, te vivo, aún desde la lejanía. Eres mi vida, la razón de mi existencia, el faro que ilumina mi camino. Te amo tanto, que a veces me odio a mí mismo por hacerte daño, y por no darte todo lo que tú te mereces, que es la alegría de vivir.

Ahora voy a trabajar un ratito, luego tomaré café y sacaré el dinero para

el coche, trabajaré otro rato, para luego marchar a casa y poder verte y abrazarte, y decirte que te amo, y darte las gracias por todo lo que haces por mí y los momentos maravillosos vividos y por vivir juntos.

Te amo, mi vida. Eres lo mejor de mi vida.

Que tengas una buena mañana, aunque se prevé que será muy calurosa. Ten cuidadito. Miles de besos.

Este que tanto te ama.

Alberto

Cualquiera pensaría que con estas dos cartas a la mujer esqueleto le habrían crecido, al menos, dos nuevas capas de piel. Pero no fue así, al contrario. Aún la sumieron más en la depresión, al entender lo mucho que había perdido. Más, a la vez, el saber que el objetivo de Alberto en la Tierra y aún más allá era hacerla feliz, la empujó a ayudarle a conseguirlo. Tendría que marcharse para lograrlo. Sola. Lejos. A algún lugar especial donde pudiese conectar con Él. De nuevo el azar jugó a su favor. Unas amigas la invitaron a pasar unos días en una finca que tenían alquilada en la Sierra de Gata, en la provincia de Cáceres. Era un lugar precioso, que le permitía fundirse a Él a través de la naturaleza y su belleza. Ellas, mujeres preciosas también, especialistas en el cuidado de moribundos en el servicio de cuidados paliativos. Su compañía y sus cuidados le vinieron muy bien. Y con ellas comenzaría a oír hablar de las propiedades de los cuarzos, minerales que abundaban por aquella zona. No podía ser casualidad.

Al llegar a casa comencé a indagar y tuve la revelación extraordinaria de adónde poder ir para comenzar mi sanación y la de mi alter ego, la mujer esqueleto. Y elegí Plasencia, en Cáceres. Una veta de cuarzo rosa recorre la zona, produciendo yacimientos increíbles de este mineral muy cerquita, en Oliva de Plasencia, aunque están abandonados. El cuarzo rosa es la piedra que rige el chacra del corazón, la piedra del amor y la sanación interior en casos de pérdidas amorosas. Proporciona el perdón, la serenidad, la paz interior y la autoconfianza. Justo todo lo que yo necesitaba. Para colmo encontré en internet una joyería que trabajaba el cuarzo de la zona, MIBA, y compré un colgante en forma de corazón rosa, del que ya jamás me he desprendido. Sería mi regalo de Alberto para esos reyes, pues estábamos en navidad. Sentía que Él guiaba mis pasos. Sentía que nuestro amor seguía vivo, aún después de su muerte. Sentía que le amaba más que nunca.

El diecisiete de enero de 2011, salí de Cádiz, sola, con mi maleta. Llevaba en ella conmigo el infinito amor de toda mi familia, de mis compañeros de trabajo y de todos mis amigos y mis amigas. Iba a Plasencia, a encontrarme con Él. Tenía que conseguir hallar el camino para regresar a todo lo mío, a mi gente, a mi trabajo, a mi vida de antes o, al menos, a una nueva vida sin Él. Tenía que ser capaz de encontrar la forma de dejar de sufrir para que Alberto pudiese también dejar de hacerlo, pues sentía de algún modo su presencia junto a mí. Era el mayor gesto de amor que aún podía hacer. Ayudarle a conseguir su objetivo en la Tierra y más allá. Ayudarle a conseguir mi felicidad. Y, con ella, también la suya.

Dejarle marchar, para que pudiese por fin descansar.

Todo lo que allí viví, todo lo que allí sucedió –que fue realmente extraordinario y mágico– fue recogido en el relato que aparece en el apéndice del capítulo 10, que lleva por título *Y las flores crecieron a tu paso,* experiencia y relato con los que conseguí abrir el pomo de la puerta que conducía a mi sanación, aunque aún me quedaban muchos pasos míos por recorrer. Y muchas lágrimas más que verter.

VI – La Depresión.
Cabalgando en la centella

"Y un día, mientras transitamos
este eterno presente que llamamos vida,
las semillas de nuestros sueños
se transformarán en árboles,
y desplegarán sus ramas
que, como alas gigantescas,
cruzarán el cielo,
uniendo en un solo trazo
nuestro pasado y nuestro futuro.
Nada hay que temer…
Una sabiduría interior las acompaña.
Porque cada semilla sabe
cómo llegar a ser árbol".

Jorge Bucay,
Sueños semilla

Cartas para Alberto.
Las flores que acompañan mi destino.

28/02/2011

Buenas noches, mi Amor:

Conseguí escribirte ese relato. Las flores crecieron finalmente siguiendo el rumbo de tus pasos. Y ahora intento encontrar los míos. Me está costando muchísimo. Muchísimo. No consigo aplacar el dolor. Ni acostumbrarme a tu ausencia. Cada día te echo más de menos. Todo sin ti me resulta inmensamente vacío. Aún sigo preguntándome por qué tuvo que ocurrir. Por qué mi amor no pudo compensar tu sufrimiento y alejar el dolor. Sé que jamás encontraré las respuestas, porque ni tú mismo recordabas qué pasó. Pensabas que te habías caído de un avión. ¡Pobre amor mío!

Estuve en Plasencia para alejarme del mundo y sumergirme en mi interior.

Y en todos mis recuerdos. Encontré el significado de los cuarzos. Vivimos el perdón y la fuerza de lo que compartimos. Ese fue el inicio de mi sanación porque, aunque no consigo salir de este agujero en el que he caído, ahora sé que voy a salir. Porque quiero hacerlo. Sé que ambos nos seguimos ayudando. Cada uno desde su parte. También tú necesitabas encontrar mi perdón. Se lo dijiste incluso a Alberto, nuestro hijo, en sus sueños. Imagino lo duro que debió ser para ti descubrir la realidad de lo que pasó. Y ver desde allí, donde estás ahora, nuestro infinito dolor. Espero que mi relato, mis oraciones, mi charla con tu espíritu y mi despedida en ese río hayan dado paz a tu Alma, Alberto. Yo no siento, no he sentido nunca rencor. Al contrario, solo gratitud por todo lo que me diste, por lo que me hiciste vivir, por nuestros hijos, por haberme apoyado siempre en todo lo mío…

Pero aún tengo cosas por dentro que quisiera preguntarte, como si realmente estuve a la altura de ese amor tuyo. Yo creo que no hubiera podido amarte más de lo que ya lo hacía. Y verdaderamente es que al final ha sido cuando más te he cuidado, dado, necesitado y amado. Cada día, antes de marcharte a trabajar te hacía repetirme que "tú eras el mejor hombre que habitaba la Tierra", al único al que yo amaba, al que yo había elegido. Y sé que tú lo sentías. Y que lo sabías. Te hacía escribir en una de mis libretas todas aquellas cosas que eras capaz de hacer para ti y para los demás. Te llenaba de esperanza e ilusión. Te llenaba de cuidados y de amor.

Aún quisiera preguntarte si escondías algún temor, algo que te torturase o que te hiciese desconfiar de mi amor. Creo que de sobras sabías que eras tú al hombre al que yo quería, mi compañero, mi hombre de toda la vida. Sé que siempre supiste que mi amor era inmenso y verdadero; era esa depresión la que no te dejaba disfrutar del todo de él. Pero era tan poderoso a la vez, que borraba la mayor parte del tiempo los propios síntomas de la enfermedad. Tú me lo dices en tus cartas. Me siento idiota, ya me has respondido en ellas. Me sigo torturando con las mismas preguntas, no sé cómo evitarlo, martillean mi cerebro.

Esta noche vamos a dar un paso. Ya hace cuatro meses y dos días que te has marchado. Tenemos que lograrlo.

Hoy vamos a dejar atrás las culpas porque en el fondo de mi ser sé que te di un amor inmenso y sincero, y que hice todo lo que pude por ayudarte siempre. No soy perfecta, seguro que me pude equivocar en mil cosas, pero no fue porque no te quisiera.

Voy a intentar hacer crecer cada noche, esta vez para mí, una semilla de esas flores que crecen a tu paso. Junto a la flor de la esperanza que late en mi corazón. Hoy voy a dejar que crezca la semilla de la ***flor del perdón****. Y así desaparecerá, espero, de una vez por todas, la dichosa culpa.*

Porque dentro de mí solo existió un infinito Amor. Y sé que te sentiste inmensamente amado y feliz. Fuiste tú quien me lo dijiste.

Buenas noches, mi Amor. ¡Te amo tanto!...

Flor del perdón

1/03/2011

Buenas noches, Alberto:

Te añoro hoy muchísimo. Ha sido un día duro y difícil por muchas razones. No consigo terminar el papeleo, es horrible y me agota las fuerzas. Hoy me he dado cuenta de que aún queda un montón, pues está todo paralizado a causa de ese informe. Estuve en el juzgado, dicen que debe resolverse pronto tu caso. Espero que sea favorable a ti. La gente me resultaba hoy insoportable, incluso he discutido con unas conocidas que se empeñaban en decirme que quizás lo que ha ocurrido sea mejor, pues hubieras sufrido mucho viendo el alcance de lo que hiciste. O que, incluso, podrías haberlo hecho otra vez. ¡Qué poco te conocían!... Deseo irme del mundo, quedarme contigo, huir, estar sola. Ya sé que no fue esto lo que acordé ayer, pero no puedo evitarlo. Lucho contra mí misma, pero no tengo fuerzas. Estoy subida en una montaña rusa, y detesto esta sensación de pérdida de control, de estar a merced del dolor.

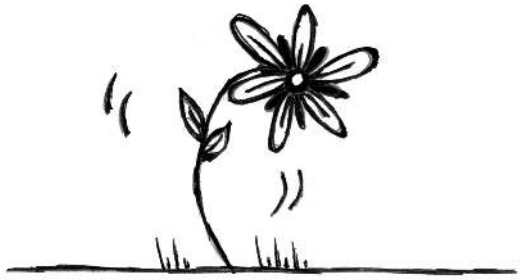
Me siento muy deprimida, no sé qué hacer ya. Últimamente, cuando me siento así de perdida me pongo a rezar, dándole vueltas a las cuentas del rosario. Eso me relaja y tranquiliza. En estos momentos me gustaría ser creyente para sentir esa paz que dicen encontrar los creyentes en el rezo, pero tampoco poseo esa fe; así que intento dejar la mente en blanco, no pensar en nada, y conectar contigo y el Universo en pleno. Creo que de este modo movilizo nuestra energía y la de la gente que nos quiere. Sé que hay velas cada día encendidas en nuestro nombre. Me imagino a mí misma en el interior de una campana transparente y protectora, para que nada más nos pueda dañar. Esa imagen me la recomendó mi amiga Ana, cuando estu-

vimos en la Sierra de Gata. A veces temo que la vida aún no esté satisfecha con todo lo que ya me robó y venga a por más. Voy a intentar hacer crecer con todo ese amor mi fuerza, hacerme roca resistente, o más bien junco, flexible como él.

¡Qué difícil se me hace la vida sin ti, mi Amor, qué difícil! Y qué poco me llena, qué poco aliciente le encuentro. Pero he de reconocer que también hoy ha habido momentos buenos, como la llamada de Almoraima y releer su poema Alto Vuelo, por ejemplo. (*Está incluido en el apéndice del capítulo 10). *Es precioso. Está dedicado a mí. Hoy voy a buscar la* ***flor de la fortaleza****, la necesito más que a ninguna otra.*

Te amo. Ayúdame, por favor, Alberto.

Ayudadme todos mis seres de la otra parte, con el aliento que depositasteis en mí.



Flor de la fortaleza

2/03/2011

Buenas noches, corazón:

Hoy ha sido un día de nuevo complicado. Físicamente me he encontrado bastante mal. Tengo una tremenda contractura que no me permite casi respirar. Llamé a las niñas del spa y me dieron un masaje e, incluso, tomé allí mismo un baño de hidromasaje, pero casi que estoy peor. ¡Qué rabia y qué desesperación! Quería fortalecer mi cuerpo para seguir profundizando en el camino iniciado. Y, aunque el cuerpo no responda, creo que me estás ayudando mucho con este camino de flores. Cada día elegiré una, y me ayudará a serenar mi alma.

Por la mañana estuve haciendo de nuevo gestiones. Al llegar a casa me senté un buen rato junto a nuestros cuarzos rosas con la intención de hacer magia. Ayer en el juzgado me dijeron que la forense tiene toda la documentación desde el 29 de diciembre. Así que tras dos meses, no debe tardar ya mucho en resolver. No entiendo cómo pueden haber tardado dos meses en mandarle la historia clínica, y

menos aún, cómo tras otros dos meses tampoco ella termina de resolver. Me concentré, para que toda la energía positiva del Universo se funda hasta llegar a que tu caso se resuelva. ¡Ojalá sea en favor de ti, de tu esfuerzo!, pero en el fondo, mi magia pedía saber de una vez por todas, la VERDAD. La verdad de lo que ocurrió, el por qué te marchaste a la otra parte cuando ya parecía que volvías junto a nosotros. ¡Ayúdame tú desde allí a que todo esto se resuelva cuanto antes! Y, cuánto antes, todo lo demás que depende de ello. La forense tiene que estar intentando ver todos los detalles, para no equivocarse. Yo le escribí dos cartas. La primera al principio, cuando todo ocurrió, explicándole que no estaba de acuerdo con su versión de tu muerte causada, según ella, por los daños del suicidio. Ella me llamó y me dijo que diese los pasos oportunos si no estaba de acuerdo con su decisión, pues también ella se podía equivocar, y que su veredicto no sería definitivo para un tribunal. Pero yo sé de sobras que eso no será así, ya me lo dijo el abogado. Por ello es tan importante su informe final. Luego, cuando el jefe de servicio del hospital me llamó, volví a escribirle. Esta vez no tuve respuesta, pero le conté todo lo que allí se habló. Y le pedí, sin presionarla para nada, que intentara ser honesta y no dejarse llevar sólo por el corporativismo médico. Que buscase la verdad de lo ocurrido, sólo la verdad, pues estoy convencida de que la verdad hará justicia a tu persona y a tu enorme dignidad. Es lo único que ya podemos hacer por ti, mi Amor. Ojalá ella lo vea así y no se deje presionar por el hospital ni por tu intento de suicidio previo.

Recordar este episodio me hace ver lo fuerte y valiente que he sido, aunque ahora vaya a rastras. Pues todo eso lo hice sola. A pesar de todo el dolor y el sufrimiento que mi alma encerraba, tu amor me daba seguridad y alas, me impulsaba a actuar, a no quedarme quieta ante tan gran injusticia.

Quiero que todo se aclare ya. Creo que eso me ayudará a descargar la tensión que siento. Estamos en marzo y moriste en octubre. ¿Cuándo se resolverá? Es increíble, tras más de cuatro meses aún no sé con certeza de qué has muerto, Alberto. Mis pasos ahora son cortos, pero firmes y seguros. La honestidad y el amor a los demás son la luz que ilumina mi camino. No avanzaré nunca hasta estar convencida de lo que hago. Me cuesta la ilusión, no la encuentro, aunque últimamente me emociono muchísimo con el piano. ¿Sabes? He empezado a dar clases de piano y música en un colegio cerca de casa. Es difícil, no sé si voy a poder, en mis circunstancias y con la edad que ya tengo. Me gusta mucho. Es más, me fascina. Y no sabes cómo me acompaña y cómo me obliga a mantener la mente ocupada aprendiendo el lenguaje musical.

Todo el mundo me dice que debo empezar a dejar de llorar, que la primavera está aquí mismo, llamándome; mi amigo Agustín me decía hoy que, como ser

vivo que soy debo florecer y llenarme de vida. Pero no puedo. Tú eras la razón de mi vida. No sé vivir sin tu amor.

Cada día lo intento, vida mía. Hoy pensaba que lo que ha ocurrido ha sido tan duro que solo quedan dos salidas: o el sufrimiento te destruye y te hunde en la tristeza y la nostalgia para siempre, o bien te remueve entera por dentro como si hubiese pasado un ciclón tropical Y entonces te transformas y renaces. A mí los cuarzos rosados me alejaron de la destrucción. Así que poco a poco encontraré las fuerzas para mi renacimiento, aunque vaya avanzando arrastrándome, como hoy. Sigo regando cada día la semilla de la esperanza que guardo en mi corazón. Esta noche he elegido para mi camino la ***flor de la honestidad****. Porque la integridad es mi destino, junto al amor a los demás y el compromiso. Son los dos estandartes que ahora llevo en mis manos para no perderme de quien fui, de quien soy, de quien quiero ser.*

Flor de la honestidad

4/03/2011

Buenas noches, vida mía:

Hoy tengo que contarte muchas cosas, aunque ya las sepas casi todas. Me paso el día hablando contigo. Ayer estuve en Algeciras, viendo a tu madre y a tu hermana Carmen. Las dos estaban muy bien. Parece que el tema del cáncer de tu hermana va evolucionando satisfactoriamente. Menos mal, no sé qué sería si no de tu pobre madre. Y de Carmen y sus hijas, claro. Ya han tenido todas más que suficiente en sus vidas. Necesitábamos esta tregua. Aproveché para hablar con Carmen, ofrecerle mi ayuda, que sepa que siempre estaré con ella. Me acompañó a verte al río con su hija Ana. Me llevé un gran disgusto porque tus hojas se han puesto un poco raras, con manchas marrones. Tu madre me dio unas rosas para que te las llevara y te dejé también un pequeño regalo, dos fragmentos de cuarzo rosa enterrados cerca de tus raíces. Me senté allí contigo un buen rato, para poder sentirte y acariciar tus hojas, pe-

queño arbolito. ¡No sé qué haré si te pierdes! Quiero creer que no, que mis cuidados y mi presencia te ayudarán a crecer. ¡Ojalá sea así! Sigo con una contractura tremenda, me duele muchísimo el cuello y la espalda, pero necesitaba verte, estar cerquita, acompañarte, sentir como tu espíritu vuelve a mí para juntos hacer girar al Universo con nuestro Amor. Te pedí que me ayudases a crear la fuerza necesaria para que se resuelva de una vez por todas el tema forense. Hoy regresé de nuevo, pero no había nada nuevo en el Juzgado.

Tenía muchas ganas de ir a piano, era el primer día que el profe me iba a oír tocar. ¡Me dolía mucho la espalda! Entonces, recordé mi flor de la fortaleza, y la busqué en mi interior. Es cierto que rabiaba de dolor, pero saqué fuerzas para hacer la comida y arreglar la casa entera. Alberto, nuestro hijo, llega hoy de Madrid. Luego me fui a piano. Me encanta la música. Es lo único que ahora me proporciona ilusión. Y creo que me puede salvar. Se ha convertido en un nuevo lenguaje con el que me puedo expresar sin palabras y llegar a ti. José Luis, mi profe, se quedó impresionado cuando me oyó tocar. Dice que he aprendido en esta semana lo que otros tardan al menos dos meses o más. Que sonaba muy bien, que le daba un toque muy suave y muy dulce. Se sentó a mi lado y comenzó a acompañarme con acordes. ¡A mí se me saltaban las lágrimas!...Sonaba precioso, y me hacía recordar cuando te ponías a mi lado a tocar la guitarra y cantábamos juntos. La música me hace sacar todo ese dolor que aun llevo dentro. Me felicitó y me ha dado un montón de partituras nuevas para que las prepare. ¡Ojú, madre mía!...No sé si podré con ellas.

Sin embargo al salir de la clase, en vez de sentirme feliz por mi esfuerzo, me sentí desolada. Empecé a llorar y me fui a la playa, sin poder controlar el llanto. Ya sé que no soy torpe para aprender, a estas alturas de mi vida lo he de asumir, pero también tengo una enorme constancia y voluntad, por ello se me dan bien las cosas. Sin embargo, sentí odio hacia mí misma. Por hacer bien tantas cosas menos lo que más quise conseguir en el mundo: devolverte la paz, la salud, la alegría… Lo intenté una y otra vez, con la misma constancia y voluntad con la que me entrego a todo, pero contigo tuve mi mayor fracaso. Por eso me odié, no era capaz de hacer detener las lágrimas, así que no fui a la siguiente clase, la colectiva de piano. Regresé a casa sin que pudiese parar de llorar, con la sensación de tener cuchillos clavados en el pecho que me impiden respirar.

Pero ahora que te estoy escribiendo recuerdo que ya sembré para mí la flor del perdón. Así que, aunque esta noche esa flor se haya cerrado de nuevo, porque soy yo la que no consigue perdonarse del todo, y me culpo y me culpo una vez y otra vez, voy a buscar una flor que recoge una de mis mejores cualidades: ***la flor de la voluntad****. A pesar de este enorme dolor que siento por dentro, no voy a dejar que*

me venza. Voy a quedarme agazapada, como un junco al doblarse, pero voy a resistir. Buscaré más fuerzas para vencer y, algún día, de verdad, poder perdonarme del todo. Ayer me di cuenta de una cosa mientras iba en el autobús de Algeciras. La "esperanza" comienza con la "espera". Buscaré mis fuerzas más tenaces y resistentes para soportar el dolor. Sabré esperar. La música y mi piano me ayudarán a sacar todo el dolor que guardo aún en mi interior, pero también, a expresar la belleza de lo que vivimos y de lo que aún nos queda por vivir.

¡Buenas noches mi amor! ¡Te quiero con toda mi alma!

Perdóname por no encontrar para ti la felicidad que ansiabas. Pero te aseguro que lo intenté, que nada deseaba con más ganas. Perdóname, también, por no ser capaz de encontrarla de una vez por todas para mí.

"La esperanza nace de la espera"...

Flor de la Voluntad

7/03/2011

Comprensión semillas

8/03/2011

Llevo dos días en los que no he encontrado ninguna flor. Ayer dejé sembradas unas semillas de la ***flor de la comprensión****. Había estado trabajando mucho en ella. Intenté comprender algunas reacciones de mi familia y algunas amistades, pues va-*

rias personas se han distanciado de mí y de mi dolor, creo que al no saber como abordarlo.

Intentaba ponerme en su lugar para entenderlas, pero, aunque las entienda, pues sé que mi sufrimiento se mezcla con el suyo propio y les estalla en el pecho, no puedo evitar que me duela. Es más, con esa actitud añaden más dolor a mi dolor, haciendo que aún me hunda más. Supongo que será cuestión de tiempo, pues siento que los puentes que tiendo para ayudarles a regresar a mí no están dando fruto. ¡Ojalá entiendan cuánto les necesito ahora, pues algunas son personas muy importantes para mí y sería un gran consuelo tenerlas aquí, a mi lado!...También continúo dando vueltas a algunas reacciones tuyas. Por más que intente comprender que todo lo ocurrido se debió a ese maldito tratamiento, no consigo encajar del todo en mi alma el por qué no te sirvió mi amor. Me quema por dentro. Creo que es lo que más daño me hace. Siempre imaginé al suicida como una persona sin esperanzas, sin nada a lo que agarrarse, sin luz que le iluminase. Pero nuestro amor era real, era verdad. ¿Por qué no te sirvió entonces? ¿Qué más podría haber hecho –y no hice– yo?

Ese pensamiento me causa un dolor infinito por dentro. Mana y mana, arrastrándome de nuevo a un torbellino de culpas y recelos. Sin embargo, ayer, dejé sembradas esas semillas, pensando en que algo bueno germinaría de ellas. Y hoy, han pasado varias cosas. Todas buenas.

Primero recibí un email de tu sobrina Carmen, contestando a mi relato de los cuarzos y enviándome una carta que ella te escribió en el momento de tu muerte (*Está incluida en el apéndice del capítulo X). *Tampoco ella entendía por qué lo hiciste. Tuve que responderle. Y al responderle a ella también me estaba respondiendo a mí. Le dije que te conocía bien y que no fue una huida, sino que eras víctima de una pesadilla y de un enorme sufrimiento, y que con ese salto quizás pensaste no liberarte a ti, sino liberarme a mí misma de la carga en que creías estar convirtiéndote. Quizás fuese un extremo acto de amor, sin más, en un momento de desesperación, en un segundo letal. Y entendí que estabas enfermo, que no te puedo juzgar porque no eras dueño de ti en ese momento. Luego sí, en el hospital, cuando volviste a ser tú, luchaste con fuerza y tenacidad, pero esa es otra historia que me daña por igual. Esa es la mayor prueba de tu amor, por ello para mí es tan importante que se esclarezca la verdad. Me quedé más tranquila, más calmada, y me dormí. Me prometí a mí misma no volver a dudar de ti. No puedo estar continuamente volviendo atrás con los mismos pensamientos recurrentes y obsesivos. ¡Qué dura ha de ser la depresión como enfermedad! Quizás es que yo también estoy enferma.*

Al amanecer ha ocurrido. Viniste por fin a verme en sueños. ¡Fue tan real! La primera vez que te sueño desde que te marchaste, mi amor. Me abrazabas,

me acariciabas, te metías en la cama y llamabas a los niños para que viniesen ellos también. Nos decías que nos querías muchísimo a los tres, que donde estás ahora estás feliz, que algún día nos reencontraremos. Te sentía abrazado a mí. Me desperté casi sin darme cuenta de lo que estaba ocurriendo, tardísimo, más de las diez. Inmensamente feliz. Y lo mejor es que hoy te siento muy cerca. Así llevo todo el día. Te he sentido en clase de yoga, a mi lado. Casi podía tocarte.

Voy a intentar aferrarme a estas semillas, y dejarlas que poco a poco vayan creciendo y haciendo desaparecer el inmenso dolor de mi interior.

Buenas noches mi amor. No dejes de venir a verme en sueños, por favor.

¡Te amo!

Flor de la Comprensión

10/03/2011

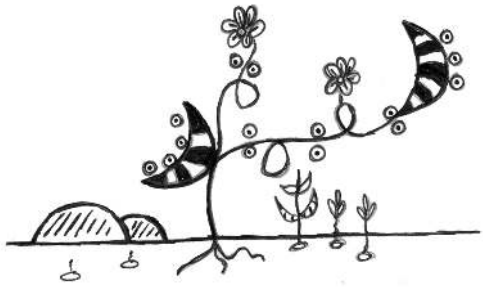
Buenas noches, mi vida:

Pasé un día tranquilo, pero esta tarde en clase de yoga el profesor dijo que todo el mundo quiere echar el tiempo hacia atrás, regresando a la juventud o la niñez. La gente debatía, entre risas, dando su opinión. Yo permanecía callada y al margen de la conversación, pero me preguntó directamente. Le dije que prefería no hablar, pero fue torpe, e insistió sin darse cuenta de por dónde andaba yo. ¡Claro que iría hacia atrás!... ¡Daría mi vida entera sin dudarlo por regresar a ese instante maldito y poderlo evitar, salvándote de tu destino! Empecé a llorar y ya no he podido parar otra vez. Menos mal que tu hijo Alberto me ha llamado desde Madrid para contarme sus cosas. Había tenido una conversación polémica durante la comida con sus compañeros y profesores del máster, que apoyaban el "cachete o azote" en la educación de hijos y alumnos. Él me puso de ejemplo como madre y profesora, se siente orgulloso de nosotros, de la educación que le hemos dado. ¡Me hicieron tanto bien sus palabras! ¡Es tan buen chico! Es verdad que les hemos dedicado mucho tiempo y atención a

nuestros hijos, que no son sino el resultado del amor que les tenemos, pero ellos han sabido aprovecharlos. ¡Tenemos unos hijos magníficos! Esa es mi gran fortuna, nuestra, de los dos. Les quiero muchísimo y me dan la fuerza que necesito ahora para agarrarme a la vida. Imagino cuánto están también sufriendo ellos. Tu muerte no es fácil de asumir para unos hijos. Pero me sorprende su capacidad para aceptarla, aunque mucho me temo que la procesión les irá por dentro. Intento hablarlo, que me cuenten sus cosas. Sueñan mucho contigo los dos, y eso me tranquiliza, pues sé que estás cuidando de ellos. Estoy muy orgullosa del esfuerzo que ambos están haciendo. Son para mí un espejo donde mirarme. Aprendo de ellos.

Luego, cuando ya me había recuperado gracias a tu hijo, me dio por pensar en la de cosas que se nos han quedado por hacer. ¡Teníamos tantos proyectos, lugares por visitar, espacios por disfrutar! Todas esas cosas se agitan en mi interior y me hacen sentir rabia, cariño. ¿Por qué tuviste que irte tan pronto, cuándo aún nos quedaba tanto por compartir? ¿Cómo podré yo hacerlo ahora, si todo me evocará irremediablemente a ti? Y, aunque yo quiera hacerlo en nombre de los dos, ello me hunde en una infinita tristeza. A mí me gustaba mi vida contigo. Era feliz en ella. Sé que tuve momentos de crisis, que cometí tremendos errores, pero eran provocados por esa apatía y falta de vida en las que a veces te sumías. No siempre fui fuerte, en algunos momentos me vine abajo y me desesperé. Y ahora entiendo que todo eran signos de tu enfermedad, de esa depresión terrible que te estaba devorando. ¡Ojalá hubiera podido ayudarte más, vida mía!... ¡Ojalá! Hice todo lo que pude, te amé más que nunca y, aun así, no sirvió. Aunque intento superarlo, me desgarra el alma ese sentimiento. Por ello he de seguir trabajando y cuidando las semillas de la comprensión.

Un beso muy fuerte. Te quiero, amor.



Más flores de la Comprensión

11/03/2011

(Por la mañana)

"Recuerda que, cada paso que estás dando, es un paso ya recorrido".

"El dolor que no habla cierra el corazón sobrexcitado y le hace romperse" (Shakespeare, Macbeth)

He releído las fotocopias que me dio Alina sobre el duelo y he encontrado estas dos frases. Aún debo estar en las primeras etapas, creo, pues siento como si no avanzase y estuviese dando vueltas en círculo, obsesionada con las mismas cosas. Ella me insiste en que eso no es cierto, que estoy avanzando y que ya llevo muchos pasos recorridos. Es más, ella me dice que avanzo muy bien, que debo tener confianza, pues avanzo por mí misma. El duelo es así, lento y doloroso, más en un caso tan traumático como el mío. Es cierto que cada día intento seguir transformando el dolor en amor y llenando mi vacío interior. Como un malabarista voy haciendo con él piruetas. Lo lleno con el piano y la música, con mucha lectura –he vuelto a devorar los libros–, con el yoga y con mis paseos pero, también, con los recuerdos de nuestros momentos felices.

Hoy buscaré las flores de la fortaleza y la voluntad para seguir avanzando en mi camino. Juntaremos nuestras fuerzas para hacer que el Universo entero nos ayude. ¡Por favor, que la forense dictamine ya su informe final! Ojalá sea pronto, para que de una vez por todas se esclarezca la verdad. Confiemos en que así sea. Por eso hoy dejaremos que crezca la ***flor de la confianza****, y que ella nos ayude también a ir cerrando puertas que son muy dolorosas y que no nos permiten avanzar. Pero la flor de la fortaleza también nos ilumina y nos da seguridad interior.*

Flor de la auto-confianza

(Por la noche)

Hoy he tenido clase de piano. Me había preparado a conciencia todo lo que llevaba. Pero el profesor me recibió tarde. Apenas 15 minutos de clase y me puse nerviosa.

Me salía todo fatal. ¡Qué rabia! Por mucho que lo intentaba, me equivocaba y acabé poniéndome muy nerviosa. Llevaba nada más y nada menos que a Mozart, a las tres semanas de empezar a tocar un piano, valiente temeridad. Como soy tan jartible y perfeccionista, enseguida me vine abajo, y le comenté a José Luis que lo iba a dejar. Él me sonreía y me decía que no fuera más tonta, que no me iba a dejar que lo dejase. Cuando venía de camino a casa, madurando la idea de no ir más a clase, pensé que de eso nada. Ahí estaba echando su aroma mi flor de la voluntad. Y también la que nació esta mañana, la de la confianza. Debo confiar más en mí misma y no rendirme a la primera dificultad. Aprender requiere un esfuerzo mayor en mi situación. Pero hoy voy a hacer que florezca otra flor más, ***la flor de la ilusión.*** *Con las pocas cosas que ahora me la proporcionan debo sembrar muchas semillas de esta flor.*

Buenas noches, corazón.

Te quiero muchísimo.

Flor de la Ilusión

"Los que plantan sufren con las tempestades, las estaciones y raramente descansan. Pero, al contrario que un edificio, el jardín jamás para de crecer. Y, al mismo tiempo que exige la atención del jardinero, también permite que, para él, la vida sea una gran aventura. Los jardineros se reconocen entre sí, porque saben que en la historia de cada planta está el crecimiento de toda la Tierra."

Paulo Coelho,
Brida.

Esta de la depresión es una etapa tremendamente dura en el proceso del duelo. Realmente se produce un intenso sufrimiento y nos

movemos muy lentamente, en forma de círculo, dando vueltas una y otra vez a las mismas cosas. Más que en círculo yo diría incluso que nos movemos en espiral, de adentro a afuera y, una vez que conseguimos llegar afuera, comenzamos a caminar hacia adentro otra vez. Es fácil sentir el estancamiento, ese enorme veneno con el que no podemos romper ni tomar distancia. Hace falta una gran voluntad para superarlo. El mismo día que iba a hablar con Alina, mi psicóloga, a contarle que me sentía más animada y mucho mejor, salía de su consulta caminando hasta mi casa sin dejar de llorar, sintiéndome tremendamente sola y desesperanzada. El mismo día que quedaba con algunas compañeras del trabajo para comer y charlar y les explicaba que iba mejorando poco a poco, al regresar a casa me volvía a desmoronar al hacerse mi realidad visible, y la ausencia de Alberto insoportable para mí. El mismo día que quedaba con amigas para ir al cine o charlar, el mismo día que asistía feliz a una conferencia de mi profesora de lenguaje musical, el mismo día que conseguía flotar en el aire tras mi clase de piano, ese mismo día, no cesaba de llorar sintiéndome muerta en vida. Es tremenda esa sensación de asfixia y angustia, de ir hacia detrás y hacia delante, de no ser capaz de avanzar.

Intentaba llenar de actividad mis días y cada vez deseaba con más ganas regresar al trabajo en mi IES. Echaba de menos a mis compañeros y a mi alumnado. Pero el cuerpo no me acompañaba, así que el médico no me daba el alta. Hasta eso me hacía sentir culpa, pues pensaba en Alberto cuando no tuvo derecho a tener su baja para seguir el tratamiento. Realmente yo no estaba preparada aún para ir a trabajar, continuaba con las dolorosas contracturas e inflamaciones y no tenía energía ni para mirarme al espejo. ¿Cómo ponerme así ante una clase de veinte o treinta adolescentes? Ni medicamentos ni masajes me podían ayudar, al revés. Tampoco la homeopatía me protegía ya frente al dolor. Cada vez dolía más. Si iba a yoga, me mareaba y me tenía que marchar de nuevo a casa. Físicamente no había forma de remontar la crisis, y eso me destrozaba anímicamente. Era como si no pudiese huir del dolor, me envolvía y me atenazaba desde dentro y desde fuera de mí, sin permitirme poder avanzar ni descansar de tanto sufrimiento.

Cada día encendía la llama de mi vida pero, por más recursos que utilizaba y buscaba, esa llama se apagaba y consumía de nuevo al llegar la madrugada. Sencillamente ya no me gustaba vivir. Había perdido las ganas; si seguía adelante era pensando en mis hijos. La deses-

peranza se había hecho dueña de mi alma. Añoraba mucho a Alberto, su ausencia se me hacía insoportable. Añoraba su olor, sus manos, su voz, sus caricias, su contacto, sus consejos, sus detalles, su amor. Añoraba estar en sus brazos, los paseos enlazados, los proyectos inacabados. Mi alma rebosaba dolor. Y por más que intentaba transformarlo en amor, ese mal no cesaba de manar. Me sentía como si una apisonadora hubiese pasado sobre mí y me hubiese aniquilado. No encontraba pedazos que recomponer, tenía que recomenzar toda mi vida de nuevo. En mi espiral estaba caminando y cerrándome hacia adentro. Esos días me conformaba con sólo ir a comprar, hacer las camas o la comida, pues eran todo un triunfo frente a la falta de vida. Y, con mucho esfuerzo, me obligaba a mí misma a hacerlo.

Y, a la vez, pensaba en mis flores y en mis semillas sembradas. Intentaba tener paciencia, no pensar solo en mí, hacer cosas por mis hijos, mi familia, mis amigos, por los demás, por cualquiera que me necesitase. Me obligaba a hacerlo también. Salía a la calle buscando a gente desconocida a quien poder ayudar, aunque fuese cargando las bolsas de una viejecita. ¡Qué plan, tal como yo tenía la espalda!... Intentaba a toda costa salir de mí, huyendo de esa terrible sensación de estar rumiando constantemente mi dolor. Recuerdo que mi hijo Alberto me dijo una vez que lo que más admiró y me agradeció en todo ese tiempo fue que no les abandonase; que continuase arreglándoles la ropa y la casa, comprando y cocinando para ellos. Me decía que no era por egoísmo suyo, sino al contrario, por valorar la generosidad mía. Acostumbrado a ella desde niño se habría sentido muy desvalido de no haberla tenido en esos momentos en los que también él sufría. Aunque también Alberto y Mario se preocupaban por mí, se me quedó aquello grabado a fuego, e intenté por todos los medios cuidar por encima de todo a mis hijos, aunque no tuviese fuerzas ni para cuidar de mí misma. La esperanza nace de la espera. Las lágrimas podrían seguir brotando, limpiando y sanando el sufrimiento de mi corazón, pero también regando ese jardín que yo misma había sembrado para ayudarme a sanar. La primavera estaba cerca, con lo que yo disfrutaba de su belleza. Tarde o temprano la vida terminaría por germinar de nuevo en mí. Con ello soñaba noche y día, y seguía sembrando, pacientemente, regando y cuidando ese jardín. En mi espiral, caminaba y avanzaba entonces hacia afuera y, por unos momentos, veía de nuevo la luz.

Una de esas veces en que caminaba hacia fuera, ocurrió. Di un

salto y me salí de la espiral. Después de cinco meses más los dos del hospital, que hacían un total de siete, ya estaba harta de andar hacia delante y hacia atrás. Tenía que dar un paso más y salir de esa tortura permanente en que vivía. Me fui al médico de cabecera a pedirle el alta para incorporarme a trabajar, pero, al ponerme las manos en la espalda, me dijo que no era posible mientras siguiese teniendo la espalda tan mal. Que no tuviese prisa y le diese a mi cuerpo el tiempo que realmente necesitase para recuperarse, que no me presionase tanto a mí misma. Mi médico, Antonio, es un ser extraordinario y un profesional como la copa de un pino. Ojalá Alberto hubiese tenido esa suerte con aquel nefasto inspector. Pero yo insistí en coger el alta pues quería realmente volver a trabajar para mantenerme ocupada y, ante su firme negativa, le dije que entonces me marcharía a Lanjarón, al Balneario de la Alpujarra granadina. Y eso sí que mi médico me lo aplaudió, pues, según él, una desconexión absoluta y una cura de reposo era lo que realmente estaba necesitando todo mi ser.

Yo sabía que no iba al Balneario de Granada sólo a descansar e intentar sanar el infinito dolor que atenazaba mi espalda, sino también, el de mi alma. Y, mientras fuese así, poco reposo podría hacer yo. Una vez más, como en Plasencia, partía sola. Entonces necesitaba reencontrar y fundirme a Alberto, perdonarnos, despedirnos, y lo conseguimos gracias al poder de los cuarzos. Ahora iba en busca de mí misma y, para ello, debía asomarme a mi Sombra. Sentía esa llamada de mi interior y, aunque sabía que podía ser un proceso muy desgarrador al obligarme a enfrentarme a mis miedos, dudas y temores más ocultos, partía con la firme convicción de hacerlo. Heráclito decía que *el alma se tiñe del color de los pensamientos* y yo quería reencontrarme de una vez por todas con el color y con la vida. Desde el amor vivido y perdido con Alberto, que sería siempre mi fuerza y el arquitecto que me inspire; pero también, desde mis propios cimientos con los que me iba a reencontrar. Comenzaría a construir a la mujer que quería ser, sin renunciar a la que fui, pues tampoco me sentía a disgusto en ella. Intentaría aprender, desde la fragilidad de cómo me sentía, desde la dura realidad que acompañaba en esos momentos a mi vida, para poder reiniciar mi girar junto al Universo. Con la pequeñez y la humildad de quien se sentía rota y fracasada, pero, también, con la grandeza de quien entiende y valora el enorme milagro de la Vida. Recordé a mi hijo Mario que, en esos días, me había pedido que le dejase tatuarse en el brazo un ave Fénix que él mismo

había dibujado. Y, no sólo me pareció bien que se lo hiciese, sino que me sentí plenamente identificada con él. De buena gana también yo me habría tatuado su dibujo, pero aún me quedaba un duro trabajo hasta conseguir sentirme renacer de nuevo.

Debía empezar por limpiar y reordenar los pilares de quien había sido, para poder levantar los pilares de quien quería ser. Cuando todo se derrumba, lo mejor es recomenzar por el principio. Y, efectivamente, sería en Lanjarón donde reencontraría la forma de volver a sentirme parte de la vida. Llevaba conmigo en mi equipaje dos frases. Una me la dijo mi profesor de yoga, Luis, cuando supo que me marchaba otra vez, aunque la autoría de esa frase se la debamos a Buda: *"El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional"*. La otra, la había rescatado en mi mente de mí misma. Se la repetí a Alberto muchas veces cuando las cosas iban mal: "*La serenidad es un acto de voluntad"*. Con ellas dos en mi maleta llegué el 28 de marzo de 2011 a Lanjarón, con el firme deseo de regresar al mundo cuando volviese de allí. Y, con mucho esfuerzo, creo que lo logré.

Me instalé en uno de los hoteles que tiene el Balneario y cogí un tratamiento que duraba cinco días, no podía permitirme más. En él se alternaban baños de hidromasaje, duchas escocesas, parafangos, masajes, piscinas y las aguas medicinales. Me lo repartían a lo largo del día para que pudiese tener tiempo para descansar y para mí. Al principio me sentía extraña. La edad media de la gente que había por allí a finales de marzo me superaba al menos en dos decenas de años; al poco yo ya era *la muchacha* y me había acostumbrado. Incluso alternaba con ellos en el comedor, compartiendo penas y alegrías. Siempre me ha encantado escuchar a la gente mayor hablar de la vida. Pero pasaba la mayor parte del tiempo sola. Sola conmigo.

Descubrí que había un Museo del Agua y hacia allí me encaminé, descubriendo un lugar hermoso y mágico, con un vídeo artístico proyectado en una fuente gigante que realmente me impactó, pues siempre he unido el agua al origen de la vida. Fuera del museo había una estructura de madera para oír y avistar pájaros. Fue un regalo para mí. Se convirtió en mi campana protectora. En su interior me sentaba y cerraba los ojos, oyendo al mundo fluir con sus sonidos de agua, viento y trinos de pájaros. La chica del museo me recomendó una ruta que subía hacia la Huerta de las Monjas, fácil, me dijo; pasaba por un bosque de castaños y terminaba en una zona recreativa donde hay un

antiguo molino harinero. Subí hacia allí. Apenas iniciado el sendero, que tiene un enorme desnivel, las vistas eran impresionantes. Se veía toda la falla de Lanjarón, haciendo frontera entre las cumbres níveas de Sierra Nevada y La Alpujarra. Sentía un poco de vértigo. Desde que pasó lo de Alberto me horrorizan las alturas, no puedo con ellas, pero un gatito se puso a caminar a mi lado, acompañándome, y me dio confianza, así que seguí subiendo sin darme cuenta de la enorme altura que ya estaba cogiendo. Las vistas eran espectaculares, de una belleza singular, más no pude llegar mucho más allá del bosque de castaños. Al girarme para empezar a bajar, sufrí un ataque de pánico que me dejó paralizada. El vacío me atraía. No es que yo me quisiera tirar, todo lo contrario, es que ejercía una fuerza de atracción tal hacia mí que pareciera que me fuese a absorber. No podía respirar, el corazón se puso a mil. Comencé a llorar angustiada sin saber qué hacer, pues era incapaz de moverme de allí. Y estaba sola. Completamente sola a más de mil metros de altura. Entendí que estaba más enferma y dañada de lo que yo misma pensaba, traumatizada por lo que pasó. Pero recordé la segunda frase de mi equipaje *"La serenidad es un acto de voluntad"*. Me pegué a la pared unos minutos, agarrada a unos matorrales para no caer, pues todo me daba vueltas. Comencé a respirar despacio, muy despacio, como hacemos en yoga para la relajación, y construí una nueva frase para mí: "*La voluntad vence al miedo"*. Y con ella comencé el descenso, sin cesar de repetirla en mi interior. "*La voluntad vence al miedo"*. "*La voluntad vence al miedo"*. Decidí ir cogiendo florecillas silvestres para hacer un ramillete, así me distraía también de mi miedo. Cada una que cogiera debía de ser diferente a las demás y, así, conseguí descender de nuevo. Temblando, muerta de miedo y con un ramillete precioso de flores diminutas en las manos. Lo primero que hice al llegar al pueblo fue comprar un pequeño jarrón de cerámica para ponerlas en mi habitación, junto a los cuarzos rosados, las velas, los conos de incienso y nuestras fotos. Aunque estuve en estado de shock y lo pasé francamente mal durante lo que debió ser, a todas luces, un ataque de ansiedad, me demostré a mí misma que mi fuerza interior seguía estando ahí y era capaz de encontrar recursos. Esa voluntad será la que finalmente me salve.

Al día siguiente salí buscando las aguas del río. Nada de alturas. Hay un parque que baja hasta el río Salado, pero caminando terminé llegando al castillo que está colgando sobre una peña. De nuevo el

vacío. Aún peor que el día anterior. Sin embargo, no me marché. La vida estallaba en sonidos y colores por todas partes al comienzo de la primavera. El paisaje era espectacular, no tenía más remedio que agarrarme y mirar, desafiando a mi vértigo. Frente a mí, majestuosa, la falla de Lanjarón. La madre Tierra fracturada, rota, desgarrada, como mi propio corazón. La miraba absorta, entre lágrimas, acariciando sus paredes con mis pupilas, pues sabía que era el espejo donde me reflejaba yo. Por su interior discurren y se unen dos ríos, el Salado y el Lanjarón. Toda una imagen simbólica para mí, pues también yo sentía que formábamos un solo río Alberto y yo, que habíamos hecho uno nuestro fluir desde que me despedí de él en el Jerte, en Plasencia, cuando lancé a sus aguas aquella flor. Un solo río de amor, dentro de mí, en coalescencia conmigo. Deseé con todas mis fuerzas sanar y volver a vivir. Para ello tenía que rescatarme a mí. Era el momento de iniciar mi trabajo. Me senté de espaldas al vacío. La experiencia del día anterior, aunque traumática, debía hacerme aprender. No podía huir de mí misma. En mi vida ya nada era casual. El mío era un camino iniciático donde cada hecho era una señal que debía interpretar. Y recordé el hermoso poema del poeta portugués **Fernando Pessoa**:

"Me detengo a orillas de mí y me asomo… Abismo…
Y en ese abismo el Universo.
Con su tiempo y su espacio, es un astro y en ese
algunos hay, otros universos, otras formas del ser,
con otros tiempos, espacios
y otras vidas diferentes de esta vida.
(…)
Y yo me precipito en el abismo y quedo
en mí…Y nunca desciendo…Y cierro los ojos
y sueño; y despierto para la Naturaleza…
Así yo vuelvo a mí y a la Vida"

Y decidí asomarme, como Pessoa, a mi propio abismo interior y poder descubrir lo que encerraba, de manera que también yo pudiese volver a mí y a la Vida. Estaba abriendo la puerta de mi Sombra, uno de los principales arquetipos creados por el psicoanalista Carl Gustav Jung, el compañero de Freud, donde encerramos inconscientemente todo aquello a lo que no nos queremos enfrentar. Me sumergí en mi infancia pri-

mero, a la que juzgué feliz, aunque mi extrema sensibilidad ya me jugara malas pasadas. Pero, aunque analizaba en mi cuaderno todo lo que iba encontrando, decidí que sólo lo positivo me ayudaría a nacer otra vez. El amor fue, sin duda, el cimiento más hermoso y profundo que mis padres me transmitieron en mi infancia. La familia como punto de partida y encuentro, como vínculo donde realizarse pero, también, donde compartir, donde encontrar responsabilidades. Y, sobre todo, la alegría del afecto y de la risa, del hacer cosas juntos, viajar, aprender, divertirse, disfrutar del mar y de la naturaleza. Mis padres fueron increíbles en ese sentido, pues éramos nueve hermanos, no debía ser nada fácil para ellos. En definitiva, crecí abriendo los sentidos a la vida desde el esfuerzo y el amor. Dibujé en mi cuaderno ese muro formado por palabras–cimientos. Y en ellas vi aparecer el amor como pilar base, junto a la belleza, la esperanza, los valores, el compromiso, el compartir, la responsabilidad, la ilusión, la familia, el esfuerzo, la risa, la diversión, el afecto, la presencia, el aprendizaje... Mi ser se reconoció en mi propia infancia, comenzando nuevamente a crecer apoyado en esos pilares que puse por cimientos para levantarme otra vez. Valoré en mis padres, pero también en mis hermanos, en mis abuelos, en mis tíos, en mis primos y en todos quienes me antecedieron, esa generosidad y ese amor por la familia que han sabido transmitirme. Es la base fundamental que generó y genera ahora en estos momentos cohesión en mi vida. Mi inmensa familia, pues a la mía sumaba la de Alberto, fue y seguirá siendo para mí y mi nueva vida el mayor de mis cimientos.

Doy y di, también, mucha importancia a los valores aprendidos de mis padres, a su compromiso social por mejorar el mundo y conseguir la justicia social. A finales del franquismo en mi casa se celebraban reuniones políticas a las que yo asistía, escondida tras la puerta del salón. Para mi alma de niña era un imán aquella ilusión y energía por querer cambiar las cosas. No entendía apenas nada de lo que se hablaba, pero captaba perfectamente la fuerza que allí había bullendo. Era la mismísima esperanza la que latía en nuestro salón. Mi padre me descubrió a veces escondida tras la puerta, pero jamás me dijo nada, tan sólo me sonreía cómplice. No podíamos imaginar entonces ninguno de los dos lo importante que sería ese recuerdo ahora para mí, cuando convierto en cimiento de mi nueva vida esa esperanza y esas ganas de luchar por conseguir los sueños. Y, sobre todo, ese compromiso social, la responsabilidad de que lo que ocurre en el mundo no es ajeno a uno y que,

además, no hay porqué conformarse, pues la realidad se puede transformar con nuestro esfuerzo.

Tras analizar mi infancia volví al parque del Salado y me senté al lado de una fuente que tenía un poema de Elena Martín Vivaldi: *"La noche va entreabriendo su puerta a las estrellas. Mi alma, sin murmullo, limpia fuente y serena"*. Es cierto que mi alma se sentía serena ahora que había encontrado los pilares de mi infancia y que en mi interior las sombras iban dando paso a las estrellas. En Lanjarón, curiosamente, llaman pilar a las fuentes a través de las cuales mana el agua del interior de la tierra. Me senté en un banco, el río Salado a mi derecha, la fuente a mi izquierda. La voz del agua me envolvía con su magia. Agua y Vida. En Lanjarón, la Tierra se quiebra y estalla en Vida. Se escapa por todas sus rendijas. Es una zona sísmica, llena de energía y poder, donde el magma de su interior está aún en ebullición. Una puerta de conexión al Universo. Una entrada al interior de la propia madre Tierra. No podía estar en un lugar mejor para renacer a la vida. En realidad aún no sé por qué acabé en ese balneario con todos los que había para elegir. Sencillamente me dejaba llevar por los impulsos, y los lugares aparecían misteriosamente, casi por sí mismos, ante mis ojos.

En ese entorno privilegiado continué analizando mi adolescencia, la etapa más dura y la más corta de mi vida, pues apenas existió. Considero que la cerré a los dieciséis años, cuando conocí a mi primer novio de verdad, Antonio, seis años mayor que yo. La recuerdo como todo en mí, con una mezcla de sufrimiento y dolor enraizados en una inmensa pasión y disfrute de la belleza de estar viva. Me marcó mucho la crisis de mis padres, la enfermedad de mi hermano, mis primeros amores, la primera vez. En ella me quedé atrapada, pues tuve una singular revelación. Vi con toda claridad como ese chico fue mi tabla de salvación para no ahogarme aquel día en el que estaba tan perdida, que sólo agarrándome a su cuerpo pude sobrevivir. Pero Rafael, pues así se llamaba mi arcángel, además de mi tabla fue mi espejo. Entendí en ese instante que a él le debo la vida, pues yo esa noche quería morir, pero al verle tan desvalido no quise acabar como él. También le debo el sexo unido siempre al amor, pues me juré que jamás volvería a entregar mi cuerpo a nadie a quien no amase de verdad. Por suerte, los siguientes seis años tuve a mi lado a Antonio, un chico extraordinario que aportó a mi vida serenidad, equilibrio y un gran amor; él fue quien me sacó de la adolescencia y me hizo pasar a la edad adulta al ser seis años mayor

que yo. Le dejé en una traumática ruptura cuando conocí a Alberto en la facultad y me enamoré de Él hasta los huesos. También eso lo convertí en cimiento, pues fui muy valiente al cortar esa relación estable para lanzarme al vacío y la incertidumbre de una nueva relación. Me costó mucho además cortarla, sufrimos mucho los dos, aunque imagino que él aún más que yo; pero estaba enamorada de Alberto y quise ser honesta con Antonio y conmigo. No podía engañarle, merecía saber la verdad. Me resulta difícil entender a la gente que permanece acomodada por incertidumbre, cobardía o cualquier otra causa en sus relaciones de pareja cuando ya saben que están muertas, pues me parece la mayor traición que se puede hacer al otro, generando en muchas ocasiones una gran insatisfacción llena de reproches en ambas partes, y un sufrimiento aún mayor que si decidiesen la separación. Pero, cada pareja es un mundo, dicen. Yo sé que jamás podría soportar un amor cimentado y acomodado en la mentira y la cobardía. Eso me valdría para cualquier relación que tuviese en adelante, si es que la había. Tenía dos cimientos poderosos más: la honestidad y la verdad para mi vida.

Nunca hasta ese instante había analizado así esa primera relación, a la que había lanzado a lo más profundo de mi Sombra intentándola olvidar, pues la consideraba ajena al resto de mis relaciones, de las que sí me siento plenamente orgullosa, al haber amado –y sido amada– intensamente en todas ellas. Jamás volví a ver a Rafael después de aquella primera noche, a pesar de que me aseguró vivir muy cerca de mí. Y me quedé muy pillada… ¿Quién sería Rafael? ¿Qué habría sido de él? ¿Habría existido realmente o tal vez sólo lo soñé?

Cerré los ojos, consciente de que había sido muy afortunada en el amor y, gracias a ello, muy feliz en mi vida. Me fundí con el sonido del agua que me rodeaba, mientras respiraba profundamente y me dejaba abrazar por el bosque de eucaliptos. Verlos allí, sinuosos y esbeltos buscando el cielo, me hizo apreciar su belleza. Abrí las manos y las extendí, para compartir la fortuna y la belleza de ese amor con el resto del mundo. Necesitaba recibir a cambio del Universo un poco de energía y vida, de fuerza y calor. En ese instante de concentración sentí delante de mí una voz.

–Practica usted la ciencia del yoga, ¿no? Es que la he visto a usted practicándola.

Acababa de conocer a Juan José, según se presentó, *como un ca-*

ballero replica, mientras me pregunta *¿Y usted?* María Jesús, le respondí. *María Jesús. Un nombre muy bonito, tan bonito como usted*, y me besó con mucha educación la mano. De repente pensé que Rafael había regresado y se había materializado desde mi Sombra. Pero no, Juan José era otra alma tan perdida como él, que había pasado de ser marinero en Ibiza a estas montañas granadinas, donde trabajaba para el ayuntamiento arrancando las malas hierbas y cuidando de los jardines. Le escuché divertida, mientras observaba que tenía unos ojos increíbles, rabiosamente azules, quizás de haber absorbido tanto cielo y tanto mar. Pero luego se puso serio, pues me contó que echaba de menos a sus hijos y me habló de su soledad y marginación. Y de como un mirlo negro le seguía a todas partes pues iba comiendo los bichillos que él levantaba al arrancar las hierbas.

– *Se habrá creído que soy su pareja*, *digo yo,* me dijo riendo, dejándome ver que apenas le quedaban dientes. *¿Sabía usted que los mirlos siempre van en pareja? Todos menos éste, que siempre anda solo. Bueno, solo no, porque viene conmigo a todas partes. Si me ve usted otro día, salúdeme, no me desprecie.*

– *No, hombre, no te preocupes,* le respondí yo, *te prometo que te saludaré y que volveremos a charlar. Y no me hables de usted, Juan José, o me obligarás entonces a hacerlo a mí contigo. Y de usted no se hablan los amigos.*

Tras ese encuentro fortuito volví al Balneario, con la cabeza llena de imágenes de Rafael, de Juan José y de las parejas de mirlos. Volví a recordar ese *Logos* de Heráclito, ese lenguaje del mundo repleto de señales que hay que saber escuchar, pues es el lenguaje de la creación universal. El encuentro con Juan José me hizo recuperar otro de los cimientos para mi nueva vida, mi capacidad para ver siempre lo mejor en los demás y para acercarme y escuchar a todas las personas, al margen de su apariencia. Desde niña lo había hecho, según me decía mi madre tenía una extraña habilidad para hablar con la gente más rara. Ahora con más razón lo haría, cuando yo misma había estado a punto de ser una de las desheredadas de la Tierra. No es que mi nuevo amigo Juan José lo fuera, se aferraba a esta nueva oportunidad que la vida le ofrecía. Pero ese cimiento también estaba ya anclado, huyendo de los prejuicios de juzgar a los demás por su apariencia.

El tratamiento era fantástico, pero me hizo regresar a las lágrimas. Sentía mucho dolor. Físico y en el corazón. Cuando me ponían

las planchas de parafango ardiendo sobre la espalda ya no podía dejar de llorar. *¿Te quema?* Me preguntaba asustada la chica. *Muchísimo,* le respondía yo, *pero no por estar caliente, sino por lo que me hace sacar para afuera.* Lo mismo con los masajes. El dolor acumulado en mi musculatura parecía no tener fin, pero poco a poco empecé a sentir algo de alivio. Ahora que lo pienso, tampoco podía sentir mucho más, pues esos días comencé a practicar *tonglen,* un ritual budista con el que absorbes el dolor de la humanidad y lo transformas en amor y pensamientos positivos para esos seres. Había leído en ***el Libro Tibetano de la Vida y la Muerte*** que es bueno hacerlo cuando uno está abrumado por su propio dolor, así como la forma de hacerlo, y se me ocurrió practicarlo la misma noche en que llegaba a Lanjarón. A mi manera claro, pues aún no había tenido contacto alguno con el mundo del Budismo salvo en ese libro, y el *tonglen* es una de las prácticas budistas más profundas y complejas para la meditación. Inspiraba el dolor del mundo y tras fundirlo con el mío, intentaba limpiarlo y transformarlo, expirando a cambio amor. Ese impulso nació al ver en televisión, el día antes de llegar a Lanjarón, a una mujer anciana que había perdido a toda su familia por los efectos del tsunami que asoló a las islas de Japón. Jamás podré olvidar a esa pobre mujer. Buscaba desesperada los cuerpos de sus seres queridos entre los escombros, con la mirada perdida y tal dolor en su cuerpo, que parecía se fuese a romper. Me sentí tan identificada a ella, sentí tan mío su dolor, que creía saber hasta lo que estaría pensando y sintiendo. Comprendí que yo no era la única persona que sufría a causa de la muerte. Y entendí también, con una claridad deslumbradora, que la tragedia y la desgracia, lo imprevisible e inesperado, también forman parte de la vida. No sirve de nada luchar contra ellos. Es imposible de evitar. No se puede prever por nosotros, y, por tanto, no nos podemos torturar buscando los porqués de por qué ocurren esas cosas. Sencillamente, porque nunca obtendremos la respuesta. Ocurren. Nada más. No creo en predestinaciones ni en castigos divinos. Tampoco creo en la ley del karma budista. Me parecen todos tremendamente injustos. El azar es, para mí, un componente más de la existencia humana e, igual que nos puede tocar lo bueno, también lo malo nos puede golpear. Es así de simple y sencillo.

Esa revelación, aceptada desde la conexión con el dolor del mundo, me hizo avanzar un paso de gigante en mi camino. Quizás porque nunca sabremos cuándo nos podremos marchar de aquí; quizás

porque en cualquier momento puede sobrevenirnos una desgracia, un accidente, una enfermedad o cualquier otra cosa que nos haga desaparecer de este mundo, la existencia humana es tan preciosa y hay que saber valorarla en su justa medida. Y, precisamente por ello, hay que estar preparados para poder partir en cualquier momento, con la conciencia tranquila y la tarea bien hecha, habiendo sabido aprovechar y disfrutar la maravillosa oportunidad que se nos fue dada con esta dura, pero hermosa a la vez, existencia humana.

Estaba empezando a abrirme, como una de mis flores, pero aún quedaba el trabajo mayor. El último día de tratamiento, durante el masaje, la chica me dijo que me iba a trabajar el cuello y la parte superior de la espalda, pues era dónde tenía acumulada más tensión. Creo que sabía muy bien lo que hacía, pues era la misma que me había tratado en el parafango el día anterior. Inmediatamente pensé que es ahí donde se encuentra el chacra laríngeo, que guarda la energía de la voz de nuestro interior, arropado por la garganta y la musculatura del cuello y la parte más alta de la espalda. Ese chacra parecía estar completamente obstruido en mi ser, así que, a medida que la chica descontracturaba y masajeaba los puntos de tensión, yo empecé a preguntarme qué podría ser lo que aún permaneciera callado en mi interior. Y, de repente, al iniciar el masaje se abrió un resorte. Junto a las manos de esa chica, cada vez más ágiles y rápidas, comenzó a brotar un manantial de lágrimas, pensamientos y recuerdos, con los que se alimentaba mi dolor. Salió nadando veloz mi miedo a perderme desde el principio, desde mucho antes de que Alberto se marchase, pues pensaba que ese enorme esfuerzo que hacía en vano para devolverle a la vida a él podría hacer que yo perdiese la ilusión por la mía. Y algo aún peor, que perdiese mi propia vida, pues sabía que es la tensión emocional lo que podría hacer que mi fístula de líquido cefalorraquídeo se abriese de nuevo. De hecho ya había ocurrido dos veces. ¿Qué sucedería entonces? ¿Qué sería entonces de Él y de mis hijos? ¿Y qué sería entonces de mí? Desde muy pequeña sentí una cierta sensación de desvalimiento que me obligó a desarrollar la necesidad de cuidar de mí misma y que debió terminar por originar esa imponente fortaleza que todo el mundo ve en mí, pero que yo en ese instante detestaba con todas esas mismas fuerzas.

Cuando Alberto saltó del balcón de casa ante mis ojos, creí que se me paraba el corazón y tuve que hacer un enorme esfuerzo físico por controlar mis emociones para que mi ser no estallase completa-

mente hecho pedazos. No podía dejar de pensar en nuestros pobres hijos y en lo duro que todo esto resultaría para ellos. En ese momento no sabía cómo iban a reaccionar. He pensado mucho después en mi madre, y en el inmenso sufrimiento que debió experimentar cuando vio saltar a mi hermano desde el balcón de su terraza, en un octavo piso, estando ella abajo en la calle viéndole caer. No sé si yo lo hubiese resistido. Veo a mi madre ahora como la mujer más fuerte que nunca haya conocido. No se lo dije a nadie, pero durante el tiempo que Alberto estuvo en la UCI sentí deslizarse el líquido cefalorraquídeo por mi garganta en varias ocasiones. Todo eso lo callé. No quería ni que mis hijos ni que mis seres queridos sufriesen más aún. El mejor tratamiento es el reposo, yo lo sabía, así que intentaba descansar todo el tiempo que no estaba en el hospital. Me mostraba ante todos entera y fuerte, cuando en realidad todo en mi interior daba gritos por poderme desmoronar hecha añicos. Pero no pude. Pero no supe. Entendí que había silenciado mi necesidad de derrumbarme, que estaba harta de mi aparente fortaleza, que necesitaba reconocer mi propia vulnerabilidad y renunciar a mis ideales de perfección. Ese era mi peor miedo, el no poder expresar mi fragilidad, mi saciedad de que todo el mundo me dijese lo fuerte que era, cuando en realidad mi fuerza se nutría de nuestro amor. Al perder a Alberto, había perdido mi fuente de alimentación, y me sentía tremendamente perdida. Me di cuenta de que había quedado exhausta en el doble empeño de ilusionarle a él y de no derrumbarme yo. Comprendí que, aunque la enfermedad de Alberto había impuesto de alguna manera esos ritmos, había cometido un grave error al ser yo la que me obligase a tirar de él, anulando en ello mi vida y mis propias necesidades. ¿Más qué otra cosa podía hacer? No encontré otra salida a su enfermedad, ni a mi desesperación, ni tampoco a mi gran amor por Él. Por todos los medios intenté que comprendiese y sacase a la luz la enorme fuerza que también Él poseía, sus cualidades, sus capacidades, tan claras y visibles para mí. Lo intenté lo mejor que pude, que supe, enfadándome incluso con Él a veces, para obligarle a reaccionar. Y de nada sirvió. La depresión se lo impedía. Por ello opté por mi propia anulación, deseando poder salvarle de la destrucción. Mi mayor sueño era poder curarle y traerle de nuevo a la Vida, para que recuperase la felicidad, para que envejeciéramos juntos con la caricia suave de los años. Y había fracasado, destruyéndome a mí misma en ese empeño y dejándome completamente vacía. Cuando llegó su final, no quedaba ya

nada de mí para mí misma. Entonces entendí que, ocultas bajo esa capa de aparente fortaleza y seguridad, me había sentido tremendamente agotada, vacía y desvalida, reapareciendo mi miedo a morir por mi propia enfermedad.

Es curioso, porque enfrentándome plenamente a mi debilidad y a mi fragilidad, recuperé mi inmensa fortaleza y decidí, aún con un dolor inmenso en el corazón, retomar las riendas de mi vida y regresar al mundo. Con la humildad de quien conoce que pudo cometer tremendos errores, pero también, desde la certeza de quien sabe que amó con todas su fuerzas y que hizo del Amor la razón de su existir. Acababa de abrir mis últimos resortes, los que permanecían ocultos en mi Sombra, acallados por mi propia consciencia y me sentí tremendamente libre y dueña de mi ser. Fue una sensación hermosa, bellísima, como si pudiera observarme en mi propio alumbramiento. Y es que, realmente, en ese justo instante estaba renaciendo. Renacía con mi corazón latiendo al compás del de la Tierra. De nuevo era yo. De nuevo, el Amor me impulsaba.

"Solo me queda el corazón. Palabras ya no me bastan. Sobra el pensamiento.
Solo me queda el corazón, más grande…"

Pilar Paz Pasamar

Esa tarde volví al Museo del Agua. Me senté en el interior de su torre-campana para hacer "la ciencia del yoga", que diría Juan José. Necesitaba reencontrarme con el Universo. Extendí mis manos. Ofrecí mi coraje y mi dolor, mi instinto de superación, mi fragilidad y mi fuerza, a cambio de encontrar un lugar para mí en su cósmico engranaje. Necesitaba sentirme parte de él. Los troncos de eucalipto que formaban el tapiz del suelo, respiraban bajo mi cuerpo. La fuente me regalaba la voz de la vida, que yo escuchaba extasiada con los ojos cerrados, cuando la chica del Museo salió de dentro y, al verme, me ofreció justo lo que yo estaba deseando hacer en ese momento… Ver de nuevo el vídeo del agua del interior de ese museo. ¿No es eso magia? Agua que comienza siendo nubes, siendo lluvia, siendo nieve, siendo ríos… Luego corriente subterránea, para terminar convirtiéndose en centellas danzarinas al filtrarse los rayos del sol entre las gotas. Centellas bailarinas, luminosas, ante mí. A ellas me fundo dejando que me inunden con su brillante danza; a ellas me subo, a cabalgar decidida hacia la

vida. Las centellas se unen entre ellas formando una espiral de luz y color, hasta transformarse en mandalas; mandalas de los que yo misma formo parte, pues me absorben y me atrapan. La luz y el color regresando a mi vida, derramándose en cascada por dentro y por fuera de mí, borrando, por fin, el luto, a los blancos y grises y, sobre todo, a los negros. Colores que se funden al inmenso amor que siento por Alberto dentro de mí. Y de nuevo me siento renacer, pues siento que nada ni nadie fue capaz de regalarme más vida que Él. Incluso después de morir. Incluso con este duro final tan difícil, que tanto me ha costado aceptar.

Pasé toda la última noche sin dormir intentando calmar la excitación que sentía al saberme de nuevo viva, dibujando para ello en mi cuaderno de mandalas, afición que ha anidado luminosamente en mí desde ese fulgurante reencuentro con la luz y el color en el Museo del Agua de Lanjarón. Al día siguiente volvía a Cádiz y llevaría en mi maleta a mi recién nacida nueva vida, con todos sus pilares remozados, con toda su luz y sus colores.

Me impactaron mucho Juan José y su historia del mirlo sin pareja. Tanto, que el último día antes de coger el autobús de regreso a casa volví al parque del río Salado a buscarle expresamente para despedirme de él, pues no le había vuelto a ver desde aquel día que charlamos. Le busqué por todas partes, pero no le encontré por ninguna. Se me hacía tarde, así que decidí regresar. Justo en ese momento apareció un mirlo volando. Sonreí, pues pensé que tras él llegaría inevitablemente Juan José. Mas no fue así. Esperé un poco y, cuando ya me marchaba, llegó volando otro mirlo más, y se marchó junto al primero. Le saludé con ternura:

> *– ¡Adiós, Juan José, veo que al final decidiste mejor convertirte tú en mirlo! Imagino que querrás volar para siempre junto a él. Bueno, que sepas que no te desprecié, que vine expresamente a despedirme de ti y que jamás olvidaré tus hermosas historias de mirlos…*

El tratamiento en el Balneario pero, también, el trabajo que hice al adentrarme en mi Sombra, habían surtido efecto. Me había reencontrado conmigo y con mi luz, aunque aún me quedasen muchas lágrimas por verter en mi proceso de duelo. Volvía a casa. Me gustan los viajes largos en autobús porque me permiten interiorizar en mí misma y ordenar mis pensamientos. Y el de Granada a Cádiz tarda seis o siete horas. Coincidía, además, con el Gran Premio de Jerez de Motociclismo,

por lo que la carretera estaba tremendamente peligrosa y el conductor iba conduciendo prudente y tranquilo. Me fijé en las motos que no cesaban de pasar, en cómo una se ponía tras la otra para que le cortase el viento, y así sentirse más segura. Y pensé en nosotros, en Alberto y en mí, en nuestra relación, en cómo me habría gustado que se cambiasen las tornas más de una vez para que fuese Él quien tirase de mí, en cómo detestaba mi tremenda fortaleza. Y, sin embargo, viendo a esas motos, tuve otra gran revelación. Realmente habíamos llegado a una fuerza de equilibrios casi perfecta, pues, al saber yo que Alberto venía tras de mí siempre, apoyando y compartiendo todo lo mío, hacía que me sintiese plenamente fundida a Él y fortalecida por su presencia. De ahí el enorme vacío que su ausencia causaba en mi vida, y lo mucho que me hacía añorarle. Respiré profundamente y le agradecí desde lo más profundo de mi ser todo cuanto hizo por mí durante los veintiséis años que compartimos.

Llevaba conmigo un libro de **Augusto Cury** que se convertiría en el bálsamo que necesitaba para cerrar esta etapa de la depresión en mi duelo, ***El vendedor de sueños***. Y, al abrirlo, me saltaron a los ojos estas dos frases,

"El corazón no pide motivos para latir.
La mayor razón para vivir es estar vivos"

Y yo siempre había amado la Vida. Dejaría que mi corazón volviese a latir porque aún tenía muchos motivos para agradecerle a la Vida el formar parte de ella. Aunque me hubiese despojado de lo que más quería. Aunque hubiese sido golpeada con saña por ella. Aún tenía a mis hijos, una familia extraordinaria, unos amigos y unas amigas que no cesarían de darme siempre su calor. Tenía mi trabajo, al que deseaba volver con todas mis fuerzas, y tenía muchas otras cosas más a las que agarrarme para recuperar las ganas de vivir.

Y, sobre todas ellas, tendría el recuerdo y el Amor de Alberto fluyendo en mi interior como un hermoso río, tirando de mí como esas motos que circulaban veloces junto a mi autobús. Le agradecí profundamente que se hubiese puesto por fin Él delante de mí, que fuese Él el que impulsase de mí hacia delante, abriéndome camino, recargando de fuerza y energía todo mi ser con su increíble amor que traspasaba el umbral de la muerte. Saqué del libro aquellas dos cartas que me envió

por email, de las que ya nunca me separaba, y sentí en ellas su voz, agradeciéndome también mi amor y todo mi esfuerzo. Y, al guardarlas de nuevo, otro párrafo del libro de ***El vendedor de sueños*** cayó en mis ojos,

> *"La vida es muy larga para equivocarse, pero asombrosamente corta para vivirse…Sólo soy un caminante que* ***centellea*** *en las curvas de la existencia y se disipa frente a los primeros rayos del tiempo. En el breve intervalo que hay entre centellear y disiparse, estoy en busca de mi ser."*

También yo lo estaba, cabalgando torpe y firme a la vez, sobre esas diminutas centellas de luz. Regresaba de Lanjarón aún con mucho dolor, pero sintiéndome viva y sintiéndome de nuevo yo. Había hecho un duro trabajo para reencontrarme conmigo, pero ahí estaban sus frutos. Un yo con cicatrices y muchas heridas aún abiertas que habrían de destilar, por bastante tiempo aún, su pus dolorosa antes de poder cerrarse; pero un yo cimentado también en lo mejor de mí misma, de lo que fui, de lo que quería y quiero ser. Un yo renovado, nacido de su propia derrota, de su humildad y de su fracaso, pero con un potencial inmenso al que no habría de poner límites. Aún me sentía débil, tremendamente débil; sabía que todavía no había llegado al final, apenas lo vislumbraba en la lejanía del horizonte. Por ello necesitaba que dos enormes velas siguieran tirando de mí, junto al amor de Alberto, pues seguían siendo mis mejores impulsos para no errar en mis pasos: la honestidad y el amor a los demás.

Y, a pesar de todo, a pesar de saber que aún no había llegado al final, sí sabía que iba por buen camino. Me sentía de nuevo viva. Algún día el final del sufrimiento terminaría por llegar.

"El corazón no pide motivos para latir. La mayor razón para vivir es estar vivos".

Y yo quería, necesitaba, vivir. Mi corazón luchaba dentro de mi pecho por volver a latir.

Me fijé en el verdor de los campos, en las diminutas flores de colores que lo adornaban por todas partes y descubrí que hacía dos semanas que había comenzado la primavera. Dentro de mí se abría en ese instante la flor de la esperanza, derramando su increíble perfume en el interior de aquel autobús.

VII – La Aceptación.
La entrada al Club de la Cicatriz

"Todo está más que dicho
en ese mundo antiguo
donde tú rescataste
mi tristeza. Hoy estreno
la luz, la verdadera,
la única que podía
iluminar mis ojos.
Amor, un mundo nuevo…"

Pilar Paz Pasamar.
Mundo nuevo.

Llegué a Cádiz recién comenzando abril en su primer día. Abril, nuestro mes. Veintisiete años atrás, el sexto día de este mes de lluvia y estrenada primavera, había comenzado todo. Llevaba el calendario tatuado en el alma, no podía evitar recordar todas las fechas importantes de nuestra vida en común. Esa era una de las que más dolían. Nada más entrar en casa me di cuenta de lo difícil que sería *aceptar mi aceptación*. Una nueva etapa del duelo que, quizás, sea la más dura de todas, la que realmente conduce nuestros pasos hacia una sanación futura o, por el contrario, nos sumerge definitivamente en la enfermedad y el sufrimiento del duelo patológico. Traía de Lanjarón todas las respuestas analizadas y asumidas en mi interior pero, nada más girar la llave de casa y enfrentarme una vez más a mi soledad real, a esa dolorosa y tremenda ausencia real de Alberto, a mi vida vacía de Él para siempre, volví a descender velozmente por los raíles de esa montaña rusa que ahora llevaba por dentro. Comenzaban mis temidos vaivenes. El pensamiento y las emociones se habían disociado; lo que mi pensamiento me intentaba obligar a hacer no encontraba respuesta en lo que sentía, por lo que las sensaciones de descontrol y vértigo se agudizaban profundamente. Se necesitan mucha tenacidad y fuerza, una voluntad soberana a prueba del desgaste físico y mental que acompañan a esta etapa de contradicciones internas. En realidad, cuando me paraba a pensar y descubría que ape-

nas habían pasado cinco meses desde la muerte de Alberto, entendía que todo lo que sentía debía de ser absolutamente normal. ¿Qué son cinco meses al lado de los veintiséis años que nuestras vidas permanecieron unidas? También Alina, mi terapeuta, me ayudaba en esos días a entender y a aceptar los vaivenes de mi mente y de mi corazón, haciéndome ver que avanzaba con pasos de gigante dentro de mi proceso global. ¡Cuánto bien me hicieron sus palabras y su sonrisa, su profesionalidad añadida a su inmensa dulzura como ser humano!...

Tenía que regresar al trabajo, no quería esperar más, así que pedí a mi médico el alta voluntaria. Aún tenía el cuerpo contracturado y no había uno solo de sus músculos y nervios del que desconociera su existencia; tenía un poco de miedo de no soportarlo físicamente, pues los dolores eran constantes y fuertes. Pero necesitaba reencontrarme con esa parte de mí que se transforma y se expande dentro de un aula, así que, tres días después de regresar de Lanjarón, volví al IES Antonio Muro, mi centro de trabajo. Sabía que me vendría bien regresar, pero nunca imaginé el derroche de cariño, comprensión y ternura que recibí de toda la comunidad educativa de ese instituto. Especialmente de mi alumnado. Los primeros días fueron tremendos. Les hablaba con el corazón aún en carne viva, creándose unos canales de comunicación tan profundos que llorábamos y reíamos juntos algunos días en clase, pues mi experiencia vital surgía irremediablemente al explicarles la Historia, la Ética o el Arte, permitiendo que también ellos se abrieran y expresaran sus propias emociones y vivencias. Muchos de mis alumnos y alumnas habían estado pendientes de mí todos esos meses, haciéndome llegar hermosos mensajes, cartas y pequeños amuletos para darme suerte. Nunca les podré agradecer suficientemente la energía, el cariño y la fuerza que me regalaron en esos días tan duros, pues su calor era lo único que me ayudaba a soportar los dolores y la debilidad de mi estado físico.

Fuera del IES la agenda seguía siendo asfixiante. Aún no había fallado la forense su dictamen final, por lo que seguían empantanadas la mayoría de las gestiones que en esos días intentaba hacer avanzar, tan inútilmente como el mitológico Sísifo: papeleos en Hacienda o en la notaría para el tema de la herencia, la titularidad de los coches en Tráfico, bancos y seguros. Nada se terminaba de verdad, generando un monumental desgaste añadido a mi precaria situación que, para colmo, se vio en esos días complicada aún más por el deterioro físico de mi

perro Woody, ese foxterrier de 15 años que se había convertido en mi único acompañante en casa y cómplice de lágrimas. No quería sacrificarle, pero veía que su fin estaba cada día más cerca. Las patas traseras apenas sostenían su cuerpo y se le caían, por lo que bajaba a la calle en mis brazos sus catorce kilos de peso, tres veces cada día. Así era imposible que mi espalda pudiera mejorar y no me hacía efecto ningún tipo de medicación, masajes o terapias de las que seguía. ¡Pobre Woody!...También él debía echar tremendamente de menos a Alberto, pues era quien se encargaba de sus cuidados y paseos. Recuerdo su mirada inteligente y dulce mientras me cuidaba a lametones en muchos de mis momentos de lágrimas y desesperación. Le respondí atendiéndole durante ocho meses más, hasta que su estado comenzó a ser realmente lamentable y convencí a mis hijos para que le sacrificásemos. Me costó mucho asumir ese paso, y fue realmente difícil acompañarle en el duro trance de dejar este mundo, cosa que le costó un buen rato hacer a pesar de su debilidad. Más imágenes y culpa para echar a mi arruinada espalda. A petición de Mario lo incineramos y lo enterramos junto a Alberto en el río de la Miel, bajo ese pequeño arbolito que seguía creciendo para ver el cielo. Nuevos minerales de lujo para abonarle, pues fue siempre un perro cariñoso y fiel que marcó la infancia de mis hijos.

Cada tres semanas, aproximadamente, procuraba viajar a Algeciras a visitar a ese pequeño alcornoque que parecía decidido a seguir creciendo para darnos consuelo. Limpiaba el terreno y le dejaba rosas que mi suegra cortaba para él. Le hablaba y le contaba mis nuevos pasos mientras lo regaba con el agua del río y mis lágrimas. Cerraba los ojos y escuchaba danzar la voz de la cascada, de las copas de los alisos y chaparros que se mecían con el viento, de los pájaros que venían volando a saludarme con sus trinos. Ese era ahora su mundo y esa su voz. Tenía que aprender a oírla. Yo, a cambio, le hablaba de esa magia que acababa de descubrir surgiendo de mis manos, como caricias que se deslizaran directamente desde el corazón: el piano junto a José Luis. ¡Qué maravilla! Era lo único que junto a mi trabajo me proporcionaba una cierta sensación de felicidad. Me permitía conectar con otro mundo y otras formas de comunicación donde sentir era obligado, acompañando mis horas en esos momentos en los que aún necesitaba la soledad y la prefería a los intentos de familiares y amigos por acompañarme. Aún había mucho dolor, muchas lágrimas, mucha rabia, mucha pena… No, pen-

saba en mis adentros que aún no era una buena compañía para nadie. Tenía que cicatrizar antes mis heridas y mi dolor. Necesitaba esa soledad. Y la música y el piano se convirtieron en mis mejores aliados, en el mejor bálsamo para cauterizarme por dentro y en el mejor lenguaje para mi recién estrenada vida a solas.

La mía era una soledad deliberada, un abandono transitorio del mundo para encontrar la paz interior que tanto ansiaba. Como muy bien recoge Clarissa P. Estés en ***Mujeres que corren con los lobos***, no significaba necesariamente una ausencia de energía, *sino una abundancia de provisiones salvajes que desde mi propia alma se me transmitía*. Las respuestas estaban en mi interior, al igual que mi dolor y mis heridas. Para convertirlas en cicatrices necesitaba ese tiempo a solas. Me resulta muy esclarecedora la acepción que esta misma autora recoge de la palabra inglesa con la que se expresa el adjetivo "solo": *alone*. Al parecer, el sentido más antiguo del término equivaldría a dos palabras inglesas: *all* y *one*, es decir "*todo uno*". Ser todo uno significaría ser una unidad total. Ese sería precisamente el objetivo de la soledad: *ser totalmente uno mismo*. Soledad que desde la antigüedad, según se recoge en muchos y diversos textos, se empleaba para curar el estado de fatiga y extremo cansancio, así como para escuchar la voz del yo interior, imposible de oír si no es aislándose uno de la actividad y el ruido de los quehaceres cotidianos. Pregunté por esa etimología a uno de mis compañeros de inglés del IES, José Mª Rincón, maravillada y atraída por el significado de las palabras, como me ocurre siempre, y me confirmó que el adjetivo *alone* se data desde 1300 en la lengua inglesa como contracción de "all one" o "all but one" del inglés medieval "all ana" (sin compañía, por uno mismo). Incluso me sugirió que hay registros similares en raíces germanas "allein". De manera que, como desde el mismo origen de la palabra se nos indica, esa soledad deliberada es infinitamente necesaria para el reencuentro con uno mismo y poder conseguir restablecerse en su totalidad como ser pleno. ¡Cuánta belleza y sabiduría encierran la etimología de las palabras!

Por entonces aún no había encontrado la mejor herramienta para adentrarse en el interior de uno mismo como es, sin duda, la meditación, pero siempre tuve recursos para penetrar en la morada más profunda de mi alma. En realidad, como señala Clarissa P. Estés, *lo único que hace falta para alcanzar una soledad deliberada es la capacidad para desconectarse de las distracciones*. Y yo tenía esa capacidad, a pesar de que no podía

aislarme del todo de mis obligaciones diarias que, en esos momentos, eran muchas y agotadoras: preparar clases, corregir exámenes o continuar con el interminable papeleo. Sin embargo buscaba mis espacios de soledad con paseos interminables a la orilla del mar o circunvalando la ciudad en todo su perímetro urbano; con la música y el piano, que cada vez me llenaban y reconfortaban más dulcemente; el dibujo de mandalas, usado como terapia que me ayudaba a reconciliarme con el color y la vida; la lectura devoradora de novelas, cuentos, poesía y libros espirituales; la escritura, con la que me comunicaba con mis muchos familiares y amigos a través de internet, para que supiesen de mi estado y mi evolución sin tener que recurrir al teléfono, elemento que me perturbaba y distraía en exceso de esa necesidad de soledad; las plegarias y oraciones, elegidas en un sincretismo personal que para nada tenían una vinculación religiosa (realizadas a diario, incluso recé rosarios, pues me relajaba sumamente sentir como se deslizaban las cuentas de cristal acariciando las yemas de mis dedos, antes de irme a dormir); el yoga, que realizaba en casa hasta que pude regresar a mis clases con Luis, repitiendo a diario sobre todo tres posturas elegidas por su simbolismo: el *guerrero* (pues me sentía en lucha permanente contra mi dolor), el *árbol* (para elevarme interiormente junto a mi pequeño chaparro que crecía junto al río de la Miel, pero sin olvidar que mis raíces estaban en la tierra, en esta parte del mundo) y el *embrión* (porque sentía que realmente estaba renaciendo a una nueva Vida que yo misma construía a mi elección).

Fueron esos momentos de soledad deliberada los que me permitieron convivir con mi tristeza y mi dolor, fundiéndome en un ser nuevo que resplandecía luminoso desde mi interior, esperándome para nacer, reflejado en mis rojas e inflamadas cicatrices. Día a día iba estando cada vez más cerca de la aceptación y, por tanto, de la sanación que acompaña a este fin de etapa. Sin embargo, yo no lo advertía. Por momentos me desesperaba, me agobiaba mi vida de entonces, ya no me gustaba. Sentía que había perdido la ilusión por vivir, la soledad me angustiaba y la casa se me caía encima. Rehuía a la gente y al dolor, intentando la alegría a través del piano y la música. Pensaba en recomenzar de nuevo lejos, en otro lugar, en otra vida diferente. A pesar de todo, la meta estaba un poco más cerca, aunque yo no lo advirtiese, pues pensaba que jamás sería capaz de detener las lágrimas ni de apaciguar ese infinito dolor que en mi soledad se hacía presente cada día. Pero el Universo seguía afuera trabajando sin descanso, sumando la bella energía

de mucha gente querida que se preocupaba por mí, aunque respetasen mis silencios. En la plenitud de mi soledad deliberada me sentía acompañada y protegida por el calor de los míos.

A mediados de mayo, más de seis meses después de que Alberto muriese, por fin la forense dictaminó su informe final que, para mi sorpresa, vino a confirmar el previo, prácticamente en su totalidad. Pensé que tras tanto tiempo de deliberación estaría confirmando las distintas posibilidades de negligencia médica que podrían haber ocurrido, pero primó el corporativismo y se decantó por considerar que el fallecimiento de Alberto se había producido a consecuencia de las lesiones provocadas por su intento de suicidio. Para mí fue un mazazo. Mi única esperanza en todo ese tiempo de espera y sufrimiento era precisamente que ocurriese el milagro de que finalmente la forense fallase a nuestro favor, pero al no ser así, me dejaba de nuevo fuera del mundo y sumida una vez más en la rabia y el dolor que con tanto esfuerzo intentaba desterrar de mi vida. Ese fallo final suponía la pérdida económica de algunos seguros, como el de la compra del coche o parte de la hipoteca de la casa, ya que al considerarse la muerte de Alberto consecuencia de un intento de suicidio, no cubrían esa fatalidad. A mí esa parte, la económica, era la que menos me importaba. Sin embargo me parecía tremendamente injusto que le hubiesen robado de nuevo la dignidad y el esfuerzo por sobrevivir que derrochó en ese hospital. Pero ya había hecho un gran trabajo interior y me recompuse rápidamente, para continuar mi ataque contra este sistema feroz que rara vez se pone del lado de los débiles, de la Verdad y de la Justicia. Sola, completamente sola en esta lucha, aunque con más coraje y entereza que nunca. Poco a poco fui solucionando todo el papeleo que había estado paralizado a la espera de la conclusión de la forense y me decidí a tomarme en serio el asunto de la denuncia al hospital. El abogado se vino abajo al ver el dictamen, pero yo insistí en querer llegar hasta el final, por lo que él, ante mi decisión y firmeza, me aseguró que buscaría un especialista que avalase nuestra demanda, aunque sería muy difícil de ganar. Oficialmente Alberto era un suicida.

Tampoco en este tema de la demanda tuve mucha suerte. En ese despacho se llevaba casi la totalidad de casos de negligencias médicas de la provincia de Cádiz, pues era el recomendado por la asociación de El Defensor del Paciente, y el tiempo fue pasando sin que me ofreciesen respuesta, a pesar de haber hecho ya un desembolso económico

cercano a los seis mil euros. Estaba dispuesta a llegar al final, aunque tuviese que estar toda mi vida pagando los costes en el caso de perder ese juicio. Desde el principio quise intervenir directamente, ayudando a redactar la demanda al no ajustarse plenamente a lo que quería reclamar, que no era sino la injusticia cometida con Alberto desde el principio: el tratamiento y sus efectos, la imposibilidad de continuar con su baja médica, y, finalmente, las infecciones hospitalarias y daños añadidos, que provocaron un agravamiento mayor de las lesiones previas producidas en el intento de suicidio y fueron los verdaderos causantes de su muerte. Pero, sobre todo esto, lo que denunciaba era la falta de cuidados durante los diez días de estancia en la planta de traumatología, así como la actuación del médico de guardia el día en que Alberto murió. Todos esos factores juntos sumaban la negligencia médica que denunciaríamos como causantes de una muerte por edema pulmonar a causa de un fallo renal, que podría haberse evitado al estar ingresado en un hospital. Pusimos esa demanda, pero la justicia es lenta, así que pasarían muchos meses, años, hasta que se resolviese finalmente. Sabía que era una lucha desigual y titánica, pero era importante para mí librarla pues se la debía a Alberto, a su coraje, a nuestro Amor. Ahí no le podía fallar. Costase lo que costase, y terminase como terminase, lucharía en ella hasta el final. Por la dignidad de Alberto, a quien consideraba una víctima de este sistema que antepone los intereses de mercado de las multinacionales farmacéuticas a la vida de las personas. Un sistema y unas multinacionales que se sustentan en intereses lacayos hospitalarios, en el corporativismo médico y en la mentira para silenciar la dejación y la mala praxis de algunos profesionales médicos que juegan con el dolor de las personas, sin comprender la inmensidad que encierra su propia profesión, al tener en sus manos la salud y la vida de nuestra gente.

Durante el tiempo que escribo este relato un nuevo fármaco ha aparecido en el mercado para combatir el virus de la hepatitis C, el *simeprevir*. En Estados Unidos se comercializa al precio de 1000 dólares –unos 750 euros– ¡la pastilla! Se trata de un antiviral que, a diferencia del interferón y la ribavirina, parece no tener ningún tipo de efecto secundario. La noticia me ha sacudido como un nuevo mazazo, pues pienso en los devastadores efectos y en las consecuencias que en Alberto tuvo ese letal tratamiento. Sólo en nuestro país se calcula que puede haber entre 800 y 900.000 afectados por el virus. De nuevo las

multinacionales farmacéuticas esperan enriquecerse a costa de la salud de la gente; de nuevo estalla ante todos nosotros y, sobre todo, ante los enfermos, su falta de moral y ética, pues se trata de un verdadero atentado contra la humanidad que un medicamento fundamental se comercialice a esos precios desorbitados. ¿Qué acceso podrán tener quienes no tengan medios económicos? ¿Qué endeudamiento provocará en el sistema público de salud? Es realmente demencial que se permita a los laboratorios ese tipo de negocios. Por todo el país se han creado plataformas de afectados que exigen el acceso a la medicación de forma gratuita, protagonizando manifestaciones y encierros. Ojalá su lucha, –que demuestra un inmenso coraje, pues muchas de esas personas están gravemente enfermas–, consiga derribar de una vez por todas las atrocidades cometidas por las multinacionales farmacéuticas con el consentimiento de este inhumano y cruel sistema. En el primer semestre del 2015 unos 18.000 enfermos han recibido este tratamiento en nuestro país de forma gratuita, de los 51.900 que, según el Plan Nacional para el Abordaje de la Hepatitis C, deben acceder a esta medicación de última generación en los próximos tres años. No obstante, la financiación sigue sin estar definida y Sanidad no ha desvelado el precio que pagará a los laboratorios por el medicamento, aunque el plan antes citado preveía un presupuesto de al menos 727 millones de euros. Un verdadero escándalo, si tenemos en cuenta que sólo alcanza a los enfermos más graves y que los catalanes quedan fuera de este plan, pues son atendidos por su propia Comunidad, con un presupuesto de 19.315 euros por paciente y tratamiento (de los 3.153 que atendió entre enero y junio de 2015). (Fuente: ***El País***, 28-julio-2015)

Y en esta lucha contra la injusticia, sin darme cuenta, se abrió otro resorte que me catapultó hacia delante, haciéndome salir de bruces de esa soledad deliberada que yo misma había elegido. Vinieron a coincidir varios hechos casuales, aunque a estas alturas ya consideraba que las cosas no ocurrían casualmente o, al menos, que no ponía atención en determinadas cosas porque sí, sino que respondían a ese logos que el Universo situaba ante mis ojos para que fuese yo quien eligiese mi propio camino y mis propios pasos.

En el instituto me habían pedido celebrar nuestro mercadillo de trueque. Desde que llegué al centro, dos cursos atrás, ideamos ese mercadillo como fórmula de concienciación de la comunidad educativa –pues participábamos activamente miembros del profesorado, pero

sobre todo, del alumnado y AMPA– contra el consumismo, la explotación y sometimiento de los pueblos, el derroche de recursos y la destrucción del planeta que acompañan a la economía de mercado capitalista. Algunos compañeros se implicaron muchísimo y pudimos trabajar con nuestro alumnado estos temas a través de trabajos, exposiciones y el intercambio de objetos en trueque. A mi lado siempre estuvo Manuel Gómez, compañero de dibujo, que me ayudó y cuidó muchísimo en esos duros meses en los que permanecí tan débil físicamente, por lo que siempre le estaré agradecida. El domingo 15 de mayo, por la tarde, andaba preparando un guión para una representación teatral que realizarían mis alumnos en el mercadillo. Esa misma mañana otro amigo, **Manolo Ruiz,** nos había regalado la presentación de un precioso libro de poesía titulado ***El inicio del Mundo*****,** de una belleza y sensibilidad cautivadoras que no quise perderme, pues conectaban plenamente con ese renacer que mi alma buscaba para mí misma. Asistir a esa presentación me había impedido terminar el guión teatral, así que no pensaba acudir a la manifestación que se había convocado esa tarde para expresar la indignación de una ciudadanía que reclamaba en la calle mayor participación social y luchar contra la corrupción política, así como un cambio en la política económica que asfixiaba a la gente con sus recortes y reformas laborales. Pero mi hijo Mario, que sí estaba en esa manifestación, me llamó y me dijo que me fuese para allá, pues había muchísima gente y un ambiente sensacional, con gente de todas las edades, pero, especialmente, jóvenes. No quise perdérmelo. Desde Madrid mi otro hijo, Alberto, también me llamaba para contarme que estaba en Sol, en la acampada que se había iniciado allí esa tarde y que sería el símbolo de este movimiento. El 15 M y su *spanish Revolution* habían estallado en las calles de todo el país y yo no me lo quería perder. Desde mucho antes de que Alberto muriese ya había querido dar un paso adelante hacia una implicación y militancia más activas, pues las injusticias del sistema provocadas por la crisis y sus recortes me parecían estar llegando a límites intolerables, que debían ser contestados desde el pueblo con una lucha activa que sólo la militancia en organizaciones pueden realmente liderar. Lo comenté con algunos amigos y llegué a recibir la llamada de Jose, invitándome a unirme al grupo de Cádiz Rebelde. Estuve a punto de aceptar su invitación, pero finalmente decidí esperar a que Alberto mejorase de su enfermedad, pues era justo cuando empezó a empeorar y a requerir más presencia y cuidados de

mi parte. Todo lo que ocurrió después me alejó definitivamente de esa idea, pero en mi interior estaba convencida de que quería, de que necesitaba expresar mi desacuerdo con este sistema desde el compromiso de una postura más activa. Así fue como, tras estallar el 15M, sin esperarlo, me vi fuera de mí misma y dentro de la vorágine que acababa de comenzar en el Palillero, Valcárcel y varias plazas gaditanas. Asistí sobre todo a las asambleas de Glorieta Ingeniero La Cierva, mi asamblea de barrio, donde llevamos adelante algunas campañas bien bonitas y participativas, como la de la denuncia de la contaminación lumínica en nuestras playas, que se celebró a finales de julio de ese mismo año.

Algo dentro de mí estaba cambiando. A partir de esos momentos compaginé mi deliberada y, a veces, irremediable soledad interior con la implicación exterior más activa, no solo en el 15M, sino también como activista de la Marea Verde en defensa de la educación pública. El fin de curso me dejó exhausta físicamente, pues al desgaste del trabajo debí unir el esfuerzo por sacar adelante –en apenas tres meses– todo el primer curso de música y piano, con representación pública incluida, en la que estuvo presente mi buen amigo Agustín Cuello, uno de mis mejores pilares durante todo este tiempo de soledad y sufrimiento con quien tuve la fortuna de compartir mis progresos en la música y algunas salidas de aprendizaje a la naturaleza, junto a mi alumnado. Las contracturas no mejoraban. Me dolió mucho pasar mi primer cumpleaños sin Él, así que le pedí a mi querida amiga Toñi que me acompañase a Cazorla (Jaén), a un hotel oleo–spa precioso en el que daban masajes con aceite de oliva. Allí, como en Lanjarón, comprobé cuán dañada estaba aún tras ocho meses de duelo. Durante el tratamiento al que me sometí para mejorar mis dolores de espalda, fundamentalmente con placas de parafango caliente, no cesé de llorar. Una vez más, cuando me ponían el calor o las manos encima, se abrían los géiseres de mis lágrimas, que parecían no tener fin. Y el dolor y el recuerdo de Alberto se me quedaban atenazados en el fondo de la garganta, al desprenderse de mi espalda. Es posible que ese estado de dolor crónico, en el que una parece ir flotando por la vida sin apenas rozar el suelo, fuese el que me acercara a experiencias casi sobrenaturales. Cuando visitábamos la Cueva del Agua me senté sobre una gran roca, bajo una gigantesca higuera que hundía sus raíces en la cascada que, desde la parte superior de esa cueva, se deslizaba serpenteante a lo largo de esta gruta de gran belleza. Cerré los ojos para oír el rumor del agua

y conectar con el Universo y Alberto, pero no fue Él quien vino hasta mí, sino mi madre, a la que sentí abrazarme con toda claridad y una ternura infinita con la que me mostraba su presencia y amor ante mi inmenso sufrimiento. Nos fundimos en un solo ser de luz por unos instantes, en el que nuestro dolor se hizo uno –el mío por la muerte de Alberto, el suyo por mi propio sufrimiento pero, sobre todo, por el dolor amigo a causa de la pérdida de mi hermano– , los dos queridos suicidas de nuestras dolorosas y traumáticas vidas. Y en ese instante místico de unión con ella sentí que debía avanzar en mi camino un paso más: debía ir sin perder más tiempo a Oseling, el monasterio budista situado casi en la cima de la Alpujarra de Granada. Mi sorpresa fue mayúscula cuando, al regresar a casa y entrar en la página web de la comunidad de Oseling, descubrí que a principios de ese mismo agosto había un curso sobre la muerte y su aceptación. Sin pensármelo dos veces, me matriculé. Sentía que algo importante me estaba esperando allí.

El mes de julio pasó volando, en un equilibrio perfecto en el que pasaba de mi interior a mi exterior sin que apenas lo notase, pero en el que este último iba cobrando poco a poco más peso. La Vida y la Muerte comenzaban a darse la mano dentro de mí, pero ambas se fundieron y comenzaron a florecer juntas al llegar a Oseling, el lugar que iluminó mi nueva vida.

O Sel Ling, Oseling para mí, pues es como le llaman quienes viven en la zona, significa Lugar de la Luz Clara. Es un centro de retiros budista fundado hace treinta y cinco años en las montañas de la Alpujarra granadina, a 1600 mts de altitud, en la cara sur de Sierra Nevada. El propósito de este lugar es favorecer la práctica intensiva de la meditación, así como difundir las enseñanzas de la tradición Mahayana del Budismo tibetano. Pretende ofrecer a quienes acudimos allí un lugar donde poder mirar hacia dentro y descubrir el funcionamiento de nuestra mente y su naturaleza, como nos explican desde la presentación de su página web. Fue fundado en 1980 por los venerables lamas tibetanos Lama Yeshé y Lama Zopa Rimpoché, ambos pertenecientes a la tradición Gueluppa del Budismo tibetano, cuyo representante máximo es el XIV Dalai Lama. Fue este último quien durante su visita al centro en 1982 le dio el nombre de O Sel Ling, "el Lugar de la Luz Clara".

Efectivamente es un lugar luminoso y mágico que a nadie deja indiferente pero que, en mi caso, desencadenó un proceso de transformación interior que dio alas a mi nueva existencia. Alas para volar a re-

giones inexploradas que me hicieron descubrir horizontes nunca imaginados. Alas que me permitieron vivir experiencias mágicas inenarrables. Alas con las que volé junto a personas excepcionales con las que compartir nuestras heridas y nuestras lágrimas, nuestros tropiezos y nuestros progresos en el mundo interior y también en el de fuera. Alas, en definitiva, para mi Despertar y Renacer. Ascender a sus altas cumbres es de por sí un viaje iniciático, que parece sacarte del mundo real a través de la pista que bordea sus precipicios. Una vez arriba me costó acostumbrarme al vértigo de aquel inmenso y envolvente abismo, que me hacía temblar y me atraía a un mismo tiempo. Todo era belleza y luz, pura energía que abrazaba y abrigaba a mi ser con una fuerza diferente, convirtiéndome a mí misma en parte de esa naturaleza integradora. Oseling, su espacio y su gente, me recibieron amorosamente haciéndome sentir parte de su Clara Luz.

Desde el primer día de curso, que intentaba hacernos tomar consciencia de la muerte para acercarnos a valorar la belleza de la vida en su totalidad, supe que esa experiencia me transformaría. Era la única de los presentes que jamás había practicado la meditación, pero entré en ella con tal fuerza y concentración que parecía que la hubiese estado esperando durante toda mi vida. Me encantaba la sensación de apertura interior y paz que experimentaba al practicarla y, sobre todo, me emocionaba descubrir los mundos en los que con ella me adentraba. Todas esas sensaciones, experiencias y descubrimientos que la meditación me regaló como herramienta para mi sanación interior se las debo a Bruno Rizzi, mi querido *maestro* desde entonces. Bruno es una de las personas más entrañables que haya encontrado a lo largo de toda mi vida, con una enorme capacidad curativa que consigue al transmitir un dulce sosiego interior que borra nuestros miedos y los transforma en valor, extraído de nuestra propia fuerza creativa. Emplea para ello únicamente sus enseñanzas de la muerte y la vida, adornadas con su voz cadenciosa, su simpatía y naturalidad, y su hermosa sonrisa. El resultado es espectacular, pues he tenido la suerte de repetir hasta tres veces ese curso a su lado y, en todos ellos, la transformación interna de la gente que lo recibe ha sido realmente deslumbradora. La primera vez fue muy dura para mí, aún tenía las imágenes de los últimos días y la muerte de Alberto muy recientes, y los fui reviviendo junto a Bruno a medida que nos explicaba el proceso físico de disolución de los elementos que acompañan al fallecimiento de un ser. De hecho no pude llegar a escu-

charlos hasta el final y salí llorando de la *gompa* –recinto sagrado donde se imparten las enseñanzas– fuera de mí, destrozada por la culpa, al entender que Alberto había estado dando señales de que se estaba muriendo desde varios días antes, y yo no había sabido percibirlo. La culpa regresaba a mí con toda su crudeza. Tuve una experiencia terrible, pues subí montaña arriba sin saber lo que hacía ni a dónde dirigía mis pasos, con chanclas, sin agua, por la estrecha senda que bordeaba el precipicio… El vértigo y la culpa me golpeaban, alternativamente y sin cesar. Cuando reaccioné, cogí un camino de regreso que no sabía a dónde llevaba realmente y, de repente, tuve mucho miedo a perderme. Amparo, una compañera que hacía el curso y vivía en la zona, me había contado en los trabajos de grupo que hacíamos entre nosotros cada día, que su madre había fallecido precisamente en esas montañas pocos años antes. Había venido a visitarla junto a su padre desde Madrid, y, nada más llegar, salieron a dar un paseo para que fueran conociendo aquellos hermosos paisajes. Mi compañera regresó antes para ir preparando la comida, dejando a su familia con unos amigos aún en el paseo, pero no advirtió que su madre la había seguido con el propósito de ayudarla. En el camino se perdió. Su cadáver no fue encontrado hasta dos años después por un senderista. Esa historia me había impresionado muchísimo cuando Amparo me la contó. En esos instantes, me sentí esa mujer. Sentí su pánico, su desesperación, su debilidad y cómo iba llegando poco a poco al agotamiento. Y, lo más increíble, sentí su voz acompañándome. Me daba fuerzas y me insistía en que permaneciese tranquila para que no me ocurriese lo que a ella. Hacía mucho calor, tampoco yo llevaba agua. Y, aunque me cuesta narrar esta parte, es realmente lo que viví. La sentí caminando a mi lado, hablándome serena, cálida, diciéndome que controlase mi respiración para no perder los nervios y poder ir descendiendo poco a poco ese estrecho sendero junto al precipicio, con mucho cuidado, pues iba con chanclas de playa. Conseguí bajar, con el corazón latiendo a mil por hora. Estaba sola, en la pista que llevaba al cortijo de Oseling. Dentro me habían dejado un encargo: contarle a Amparo lo que había vivido y, sobre todo, pedirle a Amparo que dejase de sufrir, martilleada por la culpa de todo lo que pudo hacer o no hacer aquel aciago día. Nadie pudo evitarlo. Sentía en mi interior la necesidad imperiosa de esa mujer para que transmitiese a su hija su inmenso amor por ella, y su deseo de que dejase de sufrir. Yo no sabía qué hacer con esa experiencia qué había vivido, estaba con-

vencida de que todo había sido fruto de mi imaginación y de mi propio pánico, pero no pude volver a clase. Me encerré en mi habitación todo el día, ni siquiera salí a comer, llorando, muy removida y en un estado difícil de explicar, pues no sabía cómo digerir esa experiencia, ni si debía contársela a Amparo. Dos días después, durante un paseo en el que habíamos ido juntas a dar vueltas a la rueda de oraciones, decidí hacerlo. Bajo los banderines tibetanos de colores que se mecían al viento, le conté toda la historia y Amparo se me abrazó llorando. Lloramos juntas, agradeciendo a aquel lugar mágico la singularidad de esa experiencia vivida y la conexión que entre nosotras dos provocaba. Experiencias que, a partir de ese momento, formarán parte de mí, para las que no tengo nombre ni explicación, ni tampoco intención de dárselos. Sencillamente son *mis experiencias*, nacidas en mi vida a partir de esa estancia en Oseling y, sobre todo, del gran descubrimiento de la meditación, con la que abrí puertas a lugares y dimensiones diferentes e inimaginables.

Desde ese primer verano sin Alberto, todos los siguientes he regresado a las cumbres y al abismo de Oseling. No hay un lugar sobre la Tierra donde me sienta más cerca y fundida a Él, ni donde me sienta más yo misma, en esa plenitud de saberme una minúscula parte de este Universo del que todos formamos parte y en el que todos estamos interconectados. Con esa misma materia de la que todos los seres y objetos de este mundo estamos hechos. Es un lugar mágico, transformador, que, al margen de lo religioso y sin tener por qué acudir a ello, despierta la parte más sobrenatural, espiritual, sagrada, numinosa y trascendente de los seres humanos. Mientras pueda, seguiré regresando cada año y, cuando muera, desearía que parte de mis cenizas se fundiesen para siempre con ese imponente paisaje. En Oseling encontré a gente excepcional, la que trabajaba en voluntariado organizando los cursos para que todo saliese perfecto y los monjes residentes; a los compañeros y compañeras de cursos entre los que cuento con gran parte de mis actuales mejores amistades y, especialmente, a mi maestro, Bruno Rizzi. Bruno es un alegre napolitano que fue monje budista durante varios años en Tibet, pero que hoy trabaja como enfermero en un hospice para enfermos terminales de Munich, en Alemania. Con él no solo aprendí a entender y a perder el miedo a la Muerte, a la mía y a la de los demás, para poder valorar y disfrutar de la Vida en toda su belleza e inmensidad, sino que me ayudó a sembrar en mi corazón las semillas que florecerían, dulce y lentamente, algún tiempo después.

Aprendí el verdadero sentido de la *bodichita* budista, que consiste en salir de nuestro propio sufrimiento para entregarnos al de los demás con actitud compasiva y transformadora de la realidad, cargando mis ideas políticas de una nueva dimensión espiritual que me proporcionó una certeza y una convicción inmensa en ellas. El secreto de esa *bodichita* estaba en amar y a aceptar a los demás sin pretender querer entenderlo todo, suavizando y admitiendo errores y contradicciones, propios y ajenos, proporcionándome una serenidad interior a la que puedo acudir cada vez que es necesario. Aprendí a aceptar la Muerte como parte de la Vida, a fundirme a Alberto en un solo ser a la vez que a dejarle ir, a no aferrarme a su recuerdo con apego, a continuar mi vida sabiendo que Él ya no volvería, pero que su recuerdo y su presencia formarían parte siempre de mis pasos. Aprendí que, para conseguir todo esto, la mejor herramienta era la meditación, y la adopté para el resto de mi vida como una bendición y un regalo que ese lugar mágico me ofrecía. Cuando regresé de Oseling ya no era la misma. Y no es que se me hubiesen quedado allí el dolor y las lágrimas, al contrario, estaba más sensible que nunca. Pero había encontrado un camino para seguir. Y unas alas para volar. De repente, me parecía posible de nuevo la felicidad. Tenía que continuar buscándola. Dentro de mí, el único lugar donde podría hallarla.

Quise compartir con mis hijos todo ese bien que me había hecho Oseling, e intentar transmitírselo para ofrecer esas herramientas también a ellos. Necesitaba pasar tiempo cerca, escucharles, practicar la escucha activa que había aprendido en Oseling, así que decidí invertir nuestros ahorros en hacer un viaje con ellos y sus parejas a alguna ciudad rebosante de luz. La elegida fue Venecia. Quizás influenciada por mi formación artística, no encontré ninguna mejor donde recuperar el brillo de la luz y la vibración de los colores que en la cuna de la escuela de Bellini, Tiziano, Tintoretto o Veronés. Allí nos teñiríamos juntos los ojos y el alma de belleza y color, para desterrar, en lo posible, nuestra pena y sufrimiento, construyendo juntos nuevos recuerdos felices para esa nueva vida que todos nosotros debíamos afrontar. Fueron cinco días fantásticos, aunque mi hijo Alberto cayó enfermo, a finales de agosto, en los que además de hablar mucho de nuestros sentimientos y de despedirnos juntos de su padre, también nos cargaron las pilas para regresar al trabajo y al tremendo calendario que debíamos soportar. Llegaban los primeros aniversarios.

Ese curso sería muy duro, quise abarcar demasiado, tal vez por la inmensa fuerza que acumulara en estas últimas vivencias. No supe dosificarme, pues aún estaba con bastantes dolores de espalda. Paco, el director de mi IES, me encomendó la jefatura de un departamento nuevo, el DEFEI (Departamento de Evaluación, Formación e Innovación Educativa) que, al ser de nueva creación, me obligaba a hacer varios cursos de formación obligatoria desde el CEP (Centro de formación del Profesorado). Como ese curso coincidía con el Bicentenario de la Constitución de Cádiz de 1812 se me ocurrió celebrarlo con un proyecto donde se recogiesen los terribles efectos que la ocupación napoleónica tuvo sobre nuestra localidad, Puerto Real, ya que fue sede de estas tropas durante el largo asedio a Cádiz, ciudad donde estaban celebrándose las Cortes y se promulgaría la primera constitución española. Conseguimos hacer tres grupos de trabajo, más de treinta profesores y profesoras trabajando en dicho proyecto, con la participación de prácticamente todo el alumnado y cursos del centro. Fue extraordinario, por la cantidad y diversidad de actividades que se desarrollaron, incluyendo un montaje teatral donde participaba la mitad al menos del alumnado, del que me encargué del guión, vestuario y ensayos. Tuve que coordinar todo este trabajo a lo largo del curso escolar pero, además, continué con mis clases de música y piano y, por si todo esto fuera poco, me había matriculado en el curso de inglés para profesorado de centros bilingües en la EOI (escuela Oficial de Idiomas). Yo no tenía ni idea de inglés. Mi formación en bachillerato la hice en francés, así que tuve que trabajar intensamente todo el curso para poder seguir el ritmo de una clase de profes que ya tenían, prácticamente en su totalidad, conocimientos previos. Todavía no sé de dónde saqué las fuerzas para llevar todo eso adelante. Bueno, sí que lo sé. Las saqué, sobre todo, de la meditación, que practicaba a diario una hora todas las noches, y otra hora más las mañanas de sábados y domingos. Pero el coste sobre mi cuerpo se hacía notar, porque entre tanta frenética actividad aún encontraba motivos para volver a llorar. La soledad se me hacía angustiosa, echaba de menos las caricias de Alberto sobre mi piel y, a pesar de mis avances, aún seguía sintiendo indignación, rabia y dolor. Muchísimo dolor.

De hecho en esta época el traumatólogo me quiso empezar a tratar de fibromialgia, pues tenía afectados catorce de los quince puntos clave para detectar esa enfermedad. Pero me negué cuando me dijo que

el tratamiento comenzaba con ansiolíticos. Le dije que esperaría, que prefería seguir trabajándome mi dolor con el control de mí misma. Mientras pudiera evitarlo no quería tomar ese tipo de pastillas. Continuaba con los masajes, ahora con Joaquín, un fisioterapeuta que había trabajado para el Cádiz y tenía manos que me transportaban al cielo. Y nunca mejor dicho, pues algunas veces se limitaba a tocar los puntos de dolor conectados con mis chacras. También noté algo de mejoría cuando sacrificamos a nuestro perro Woody, al no tenerle que cargar más, aunque su muerte me dejó psicológicamente afectada. Me había quedado completamente sola en casa, así que aprovechaba para meditar, mejorando mi concentración en ella. Intentaba localizar los puntos de dolor y, a través de la respiración, aliviar la contracción de esas zonas. A veces lo conseguía. Los puentes que podía me marchaba a Madrid con mi hijo Alberto, para disfrutar de él y de la ciudad junto a él, pues la recorríamos incansables de exposición en exposición, espectáculos, plazas, rincones curiosos y bares. Era su forma de demostrarme su presencia y su calor, y ambos me hicieron mucho bien. También me lo hicieron sus sueños, pues en esta época parecía que su padre me hablase a través de ellos. En esos viajes intentaba asimismo disfrutar de los nuevos amigos de la zona que había conocido en Oseling. Entre ellos estaba mi ángel, como afectuosamente llamaba a Miguel Ángel Sánchez, acupuntor de Guadalajara. Siempre le agradeceré las lecturas y enseñanzas que de él recibí como capitán de su submarino Nautilus, un grupo de meditación, que me ayudaron a abrir nuevas rutas en ese camino espiritual que había decidido iniciar; las sesiones de acupuntura, que me hicieron mejorar muchísimo el dolor muscular y los felices ratos compartidos observando el mundo en todo su esplendor.

Intentaba volcar en mi entorno esa transformación que estaba experimentando y, en especial, en mi alumnado. Comencé a ayudar a alumnos y alumnas con problemas de comportamiento o estudio, y que sospechábamos desde los equipos educativos se pudieran deber a problemas de duelo, por haber perdido a familiares cercanos. Comenzaba a crear mi propio Club de la Cicatriz. Tan solo plantearles el tema ya les hacía liberarse, levantar sus tapaderas y poder desahogarse. Era impresionante la necesidad que tenían de hablar, lo fácilmente que encontraban palabras para definir sus más escondidas y calladas emociones. Soledades, resentimiento, rabia e indignación por habérseles ocultado y dejado fuera de los procesos de las muertes de sus padres, madres,

abuelos, hermanos…Al ver el bien que les hacía abrir sus corazones para limpiar su dolor, me lo tomé muy en serio, atendiéndoles en los huecos de mi horario y, muchas veces, fuera de él. Descubrí que era un trabajo que no siempre podía hacer sólo con mis alumnos, pues la mayoría de las veces sus propios padres estaban igual de dañados, así que en algunos casos les llamé también a ellos. Al principio tuve miedo, no era psicóloga ni tenía ningún tipo de formación clínica en ese campo; actuaba por pura intuición, dejándome llevar por mi propia experiencia del dolor y por lo que iba descubriendo junto a ellos. Temía poder abrir puertas tan profundas que luego no supiese cerrar. Sin embargo, no ocurrió. De hecho creo que, en la totalidad de los casos, el que hablásemos de sus experiencias de duelo no sólo contribuyó a mejorar los resultados académicos de mi alumnado sino a afrontar sus vidas con mayor serenidad y control. Hablar les liberaba. Yo solo les escuchaba, practicando esa escucha activa que había aprendido en Oseling, haciéndoles ver que mi propio sufrimiento me acercaba al de ellos, que les entendía a la perfección. Era muy sincera, sin entrar en detalles les narraba mi dolor en toda su dimensión, mis momentos de desesperación y lágrimas. Eso abría sus resortes y les permitía hablar y llorar a ellos con la misma sinceridad. En la mayoría de los casos les habían ocultado desde el principio la gravedad de las enfermedades de sus familiares y, lo peor, al ocultárselas les habían impedido poder despedirse de ellos, dejándoles una gran culpa por cosas que hicieron o no hicieron antes de que sus seres queridos se marchasen para siempre. Y una vez muertos, les volvían a dejar fueras de hospitales, tanatorios y cementerios. Eso aún era peor, pues no tenían momentos de despedida o referentes finales para elaborar interiormente sus duelos. Y para colmo, llegaba el expolio, la ocultación de la muerte a la que este sistema nos somete. Intentaban borrarles las huellas de esas muertes ante sus ojos, fingiendo una falsa e irreal normalidad: actuando como si nada hubiese pasado, ocultándoles las lágrimas, evitando charlar sobre ello. Nadie les había preguntado cómo se sentían tras esas muertes, algunas ocurridas varios años atrás. Yo simplemente les escuchaba, intentando hacerles entender que esa reacción en sus familias era fruto de un intento de protección y un gesto de amor hacia ellos, equivocado, pero un gesto de amor, nacido en la mayoría de los casos de no saber cómo abordar el sufrimiento. El suyo y el ajeno. Así mis alumnos se liberaban del resentimiento y del rencor, y perdonaban a sus familiares. Y luego, pues

sabía que ese era el punto crucial, intentaba que se despidiesen de quienes se les había ido, escribiéndoles cartas o un diario donde expresasen sus sentimientos, o bien buscando un lugar que a sus difuntos les gustase y hablándoles, diciéndoles todo aquello que aún guardaban sin decir en su interior, aquello que guardaban en sus corazones como lastre y les producía dolor. En caso necesario me ofrecía para acompañarles yo misma a ese lugar elegido, pero procuraba que fueran sus propios familiares quienes se responsabilizasen y compartiesen con ellos esa tarea, pues era infinitamente más curativo para todos ellos. Siempre me despedía de ellos con un fuerte abrazo y un nuevo ofrecimiento de escucharles, si lo creían necesario. De todos modos les seguía de cerca, procuraba preguntarles para ver su evolución y la de sus familiares.

Si mi experiencia del duelo me ayudaba a sanar a otros, eso sería porque también yo estaba comenzando a sanar, porque probablemente yo misma sanaba junto a ellos. Y me hacía sentirme dichosa al poderles ayudar, tanto, que amplié nuestro Club de la Cicatriz a todos aquellos alumnos y alumnas en los que detecté un profundo sufrimiento. En algunos casos no se debía a muerte de familiares, al menos no a una muerte física, sino que el abandono, el maltrato o los abusos realizados por personas cercanas de su entorno se traducían finalmente en ellos en una especie de muerte de quienes se los habían infligido y en un sufrimiento mucho mayor, al no encontrar respuestas para entenderlo. He de decir que, en estos años, he visto entre mi alumnado mucho dolor, quizás demasiado para ser personas que apenas comenzaban el camino de su existencia. Una de mis alumnas me confesó en nuestras charlas que llevaba años esperando poder abrir las cerraduras tras las que guardaba en su corazón todo el dolor provocado por el maltrato de su propio padre, ocultos bajo un trastorno de anorexia. Nunca olvidaré la emoción que me produjo oírla narrar como tenía miedo a abrir esas cerraduras y, sin embargo, de cómo era consciente de que debía hacerlo, para limpiar y sacar todo el dolor que encerraba dentro de esa habitación a la que ella misma echó llave y postergó a una esquina de su corazón. Lo hicimos mientras paseábamos, con bastantes lágrimas ambas; abriéndolas poco a poco, marcando ella misma los tiempos, dejándola que contase o callase lo que ella deseaba contar o callar. Fue una experiencia realmente preciosa, que me dejó impactada al entender la cantidad de sufrimiento de nuestro alumnado que per-

manece invisible ante nuestros ojos. Cuántos problemas de atención y conducta se solucionarían en nuestros centros escolares si realmente prestásemos un poco de tiempo a escucharles, aunque soy consciente de que son sólo la punta de iceberg de esta sociedad enferma.

Eso me ligaba muchísimo a ellos, creando vínculos que trascendían el espacio escolar. El sufrimiento a edades tan tempranas puede producir actitudes agresivas de conducta, es verdad, pues no saben cómo afrontarlo y les estalla por dentro. Pero he visto también otros muchos casos, la mayoría además, en los que expande el corazón, generando una madurez y generosidad excepcionales que, si se saben conducir hacia la ayuda a los demás, hacia otros seres que se encuentren en la misma situación, permite verlo desde fuera, transformarlo y convertirlo en una vía muy gratificante de sanación. Al menos eso es lo que intentamos desde ese Club de la Cicatriz. Reconocernos en nuestro dolor y compartirlo, limpiarlo, para hacerlo desaparecer. Aprovechamos ese proceso para crecer y transformarnos a nosotros mismos, pero también, para proyectarlo hacia ese otro mundo posible que queremos construir. Creamos una bolsa, como nos sugería Berger, una bolsa de resistencia de iguales, desde el compromiso, desde la que crear enlaces con la Vida y aprender a disfrutarla tras vencer al sufrimiento. Y todo ello a pesar de nuestras cicatrices. A pesar de nuestro dolor.

Ayudar a los demás se convertía en un gratificante camino de sanación pero, además, quería escribir; aprovechar esa experiencia que iba acumulando para poder ofrecerla a quienes viviesen procesos similares. Y el Universo, de nuevo, giró para mí. Ese segundo verano sin Alberto en la Universidad de Cádiz se organizaba un curso sobre el poder de la palabra como camino hacia la felicidad, y me apunté. No era solo un curso de escritura creativa, sino que ofrecía a través de sus ponencias un verdadero camino de sanación, desde múltiples perspectivas. En especial me gustó la de *La escritura como camino interior*, ofrecida por Rosa Villada, periodista y escritora albaceteña que llevaba un taller de escritura creativa en su ciudad. Me fascinaron su persona y sus enseñanzas, en particular las que nos animaban a escribir, pero, sobre todo, las que nos empujaban a trabajar con nuestra *sombra* jungiana como vía de transformación interior. Nos puso el ejemplo de los árboles, de quienes debíamos aprender a trabajar con la parte más sucia y oculta de nosotros mismos, pues hunden sus raíces en la profundidad de la tierra y en el excremento con el que se las abona. Trabajar con la

sombra significaba no culpar eternamente a los demás de lo que nos ocurre, asumir nuestra propia responsabilidad y nuestro poder para cambiar las cosas; cambiar las semillas si no nos gustan los frutos. Significaba abrir nuestro corazón y reconocer que somos vulnerables, que nos duelen las cosas, no taparlas ni esconderlas en la sombra; significaba reconocer lo que somos y renunciar a nuestros ideales de perfección, aceptándonos con nuestras virtudes y nuestros defectos. Una vez atravesada la espesura del bosque de nuestra sombra llegaríamos a la luz, que es donde están encerrados nuestros dones y talentos, y seríamos seres completos y luminosos. Es un trabajo heroico, para el cual se produce siempre una llamada. Es la llamada del Alma, de esa parte superior nuestra que nos obliga irremediablemente a hacer cambios. Es una llamada interna que nos puede conducir a un proceso muy desgarrador, pues nos obliga a enfrentarnos con nuestros más profundos miedos, sufrimientos, dudas, y a dialogar con la parte más oscura de nuestro propio ser. Ese trabajo yo ya lo llevaba bastante adelantado, había recibido la llamada de mi propia alma y llevaba meses trabajando con mi sombra. Rosa Villada nos ofreció la posibilidad de asistir, junto a ella y sus alumnos de escritura creativa de Albacete, a hacer ese taller a lo largo de varias etapas del Camino de Santiago. Partirían desde Roncesvalles, en Navarra, y llegarían hasta Logroño, a finales de septiembre y, aunque tendría que solicitar diez días sin sueldo, le dije que me encantaría participar. Me hacía una ilusión enorme poder escribir a la vez que caminase en ese taller, y aprender de una mujer tan luminosa; volver a pisar los mismos senderos que ya hice junto a Alberto seis años atrás y, sobre todo, deseaba con toda mi alma poder cerrar definitivamente algunas de mi heridas y dejarlas que se convirtieran en rojas, pero cerradas, cicatrices.

Septiembre quedaba aún lejos. Antes pasaría por Valencia para realizar un curso de Kriya Yoga, una disciplina yóguica en la que me enseñaban a controlar mi respiración con siete prácticas respiratorias diferentes y mi cuerpo con dieciocho asanas diarias de yoga. Otra herramienta más para sanar y abordar mi nueva vida, que eché en mi mochila para usarla cuando me fuese necesaria. Empezaba a asumir mi soledad de manera voluntaria. Ese último año me había resultado desolador, y eso que un nuevo ser llegó a ella de manera explosiva, como si un tornado repentino en plena tormenta la sacudiese. Mi nuevo perro, Rayo. Fue a comienzos de junio, cuando más agotada me encontraba

por las miles de responsabilidades asumidas y el fin de curso. El cachorro tenía poco más de un mes, me cabía en el hueco de la palma de la mano. Unos amigos de mi hijo Mario lo encontraron abandonado en una cuneta de la carretera de Chiclana, junto a otro hermano más al que algún vehículo había atropellado y yacía muerto, por lo que el pobre animal corría asustado, desesperado, a una velocidad de vértigo. De ahí su nombre, Rayo, el veloz. Mario no podrá siquiera imaginar la vida que me regaló al traerlo, y eso que al principio se lo recriminé, pues ya había sufrido mucho con los últimos años de Woody y sus cuidados. Pero Rayo era un ser especial y mágico que me cautivó nada más verlo. Su llegada, en ese preciso instante de mi vida, tampoco debía de ser casual. Pensé que quizás respondía a esa ley del karma budista, pues mi conciencia no se quedó nada tranquila tras haber sacrificado seis meses antes a mi otro perro, Woody. Lo cierto es que asumí su cuidado desde el principio, haciéndole ver a Mario que ese nexo que creaba sería indisoluble o, lo que es lo mismo, que Rayo sería para mí. Toda mi vida, desde pequeña, mi familia había tenido perros y otros animales, pero Rayo sería el primero que realmente asumía como mi mascota. Y mi compañero de viaje, en esos momentos en los que voluntariamente asumía la soledad como opción de vida. Rayo era de raza incierta, pero precioso, pues heredaba la fuerza y la esbelta belleza de los perros de caza, con un físico que llamaba la atención por su agilidad y potencia. Negro brillante, como terciopelo y azabache, proyectaba luz a través de su dulce mirada. Fundimos nuestra necesidad de amor y compañía. Cuando llegaba agotada del IES, me echaba la siesta en el sofá, y lo colocaba sobre mi pecho, donde él se acurrucaba feliz. Aún me produce una ternura infinita recordar su respiración y sus latidos, cómo se acompasaban a los míos, provocando una sensación de calma y sosiego que llevaba meses sin sentir. Rayo me hacía brillar con sus haces de luz, y me zarandeaba, me obligaba a sentirme viva. ¡Y de qué manera! A su fuerza de cachorro unía la de su activa raza, dando como resultado un torbellino agotador que no me permitía ni un segundo de descanso. Si me ponía a dibujar mandalas, su cabecita aparecía entre mis piernas para mordisquear mis lápices y cuadernos de dibujo. Si me sentaba a meditar, se me subía encima, dándome lametones o mordisqueándome las orejas o los dedos de los pies. Era imposible un instante de reposo, así que me obligaba a salir, a llevármelo a pasear a la playa, por lo que le debo cientos de amaneceres y puestas de sol, que utilizaba para dar

paz a la nueva e inesperada situación de movimiento de mi existencia. Abrazarlo y acariciarlo sintiendo su respiración y sus latidos, su cariño y lametones, producían en mí un efecto reconfortante y sanador. Por ello ese perro será siempre para mí mucho más que una simple mascota, pues soy consciente de cuánto me ayudó a sanar. Y por ello también estaré agradecida a Mario, pues tuvo la intuición de darme la mejor medicina, de hacerme el mejor regalo para avanzar en mi proceso de curación.

Rayo vino a llenar ese espacio sin caricias en el que trabajosamente deambulaba. Desde los quince años siempre había tenido pareja y disfrutado del amor. Después de tantos meses sin dar rienda suelta al deseo sentía que mi cuerpo se secaba y me pinchaba, como si estuviese recubierto de escamas y espinas. Pero tras el curso de escritura tomé conciencia de mi verdadero ser, en toda su expansión y big–bang interior. Quería escribir, quería ser Yo. Me corté la melena, dejando el pelo muy corto en un gesto de liberación interior y autoafirmación. Deseaba vivir plenamente mi soledad. A partir de ese instante sería una soledad consciente y elegida, que no me haría sufrir. Debía asumirlo. Era muy difícil que volviese a encontrar a alguien que llenase el inmenso vacío que Alberto me había dejado, como hombre y como compañero de vida, así que acepté mi realidad. Acababa de cumplir cincuenta años. Ya había vivido intensamente el amor, desde mi alma y desde mi cuerpo. Viviría de ese recuerdo. Fue un verano de lo más intenso. Me levantaba al amanecer para meditar y luego bajaba a la playa, aún desierta, a bañarme en el mar. Sola con Rayo, tomando conciencia y disfrutando del placer de beber a largos sorbos esa soledad.

Y en agosto, por segunda vez, retornaría a Oseling. La más impactante de todas y la que me dio las herramientas definitivas para cerrar, dos años después de que Alberto muriera, la etapa de la aceptación. Bruno Rizzi, mi maestro, regresaba con su curso sobre la muerte. También yo debía regresar, para mostrarle a él y a mí misma, mis progresos con la Vida. Ese lugar será siempre el espacio en el que reencontrarme con el Amor, con Alberto y conmigo misma. Cuando me asomé a su abismo descubrí que mi vértigo había desaparecido. No había pasado tanto tiempo desde aquella frase de Fernando Pessoa, escrita por primera vez en mi diario de viaje al Pirineo. Menos aún de nuestro último viaje juntos, a Lisboa, cuando compré de la mano de Alberto algunos libros de poemas de este autor portugués, en una vieja librería de Al-

fama. Y, sin embargo, me parecía que el tiempo se hubiese dilatado y hubiera corrido muy aprisa; tan lejano me quedaba. Este abismo, el mismo al que me asomé para recomenzar mi vida, me había salvado del caos y de caer al precipicio. Y me llenó por dentro. Era cierto. ¡Cuánta belleza encerrada en la poesía de la dialéctica!... Encontré la plenitud de mi ser en la inmensidad de ese vacío. Disfruté mucho de ese curso. Bruno nos hacía un ejercicio en el que *vivíamos* nuestra propia muerte con todos sus detalles. Fue una experiencia reveladora, pues entendí que estaba preparada para marchar. Por momentos eso me hacía temblar; cómo si el saber que fuera adelantando etapas me acercara realmente al momento final. ¡Vaya tontería, todos lo hacemos a cada instante, en cada día! Durante ese último año había aligerado mi equipaje: había hecho testamento para que mis hijos no tuviesen problemas cuando yo faltase; me hice donante de órganos para ahorrarles tomar esa decisión si se plantease el caso y, lo más importante, mi conciencia estaba limpia, ligera. Sólo el amor a los míos me ataba a este mundo, pero incluso ahí había adelantado camino. Podía, cuando llegue el momento, marchar sin temor. Sin embargo algo me inquietaba muchísimo. Desde el principio, al meditar y conectar con Alberto en mi corazón, le sentía con mucho sufrimiento. Pensaba que era fruto de mi propio apego y dolor, pues mi recuerdo me traía aún imágenes de los momentos de mayor sufrimiento; pero al llegar a Oseling tuve dos sueños tremendos. En el primero le veía enfermo, con mucha angustia. Intuí que expresaba lo que él habría sentido en caso de sobrevivir, y cuánto habría sufrido en el caso de haber salido vivo de ese hospital, a causa de sus múltiples lesiones. Quizás fuese un engaño de mi mente para convencerme de que ocurrió el mejor final, y ayudarme de una vez por todas a aceptar su muerte. Ojalá esa fuese la verdad y no mi engaño. En el segundo sueño aún era peor, pues sentía a una fuerza sobrenatural que me zarandeaba y atrapaba con la intención de hacerme daño. Y ahí estaba Alberto, muy preocupado e inquieto porque intentaba avisarme para salvarme de ella. Y yo, al verle sufrir una vez más, le intentaba tranquilizar, haciendo desaparecer mi miedo y diciéndole que todo iba bien. Pero no era cierto, empecé a temer que en su parte del mundo algo no estuviese yendo bien. O peor aún –ya no sabía qué pensar y me salía de la realidad–, que algún ser o fuerza maligna se estuviese acercando a mí. Mis experiencias *sobrenaturales* –por llamarlas de algún modo–, hasta esos momentos siempre habían sido dulces y enriquecedoras. Y

es cierto que continué disfrutando de ellas; algunas realmente inexplicables y mágicas para mí, hasta el punto de guardarlas sólo para quienes se vieron involucrados en ellas. No les busco explicación; sencillamente, suceden, siempre en estado de meditación. No deseaba bajo ningún concepto abrir puertas a *otros reinos*. Tampoco estas experiencias me ocurrían cuando meditaba, sino en sueños, mientras dormía.

Necesitaba hablarlo, así que pedí consejo a Bruno y él me dirigió a Jesús Revert, el venerable monje residente de Oseling, que me hizo enseguida un hueco en su silencio y su retiro para atenderme. Le conté con detalle mi historia personal, mis temores y mis *experiencias sobrenaturales*, mientras él me escuchaba en silencio con suma atención. Paseábamos por el sendero que asciende hasta la imagen de Tara, dejándonos acariciar por la belleza de esos paisajes y las luces moradas del atardecer. Mientras le narraba mis sueños una serpiente se cruzó ante nosotros, y se quedó un instante quieta en el camino, parada ante mí. Instintivamente los dos nos detuvimos, sin hacer el más mínimo aspaviento ni comentar nada; pero cuando esa serpiente siguió su camino y se hubo marchado, Jesús se giró hacia mí con suma dulzura y una sonrisa amorosa para decirme que, posiblemente, trajese ya en esta vida el equipaje de experiencias aprendidas en otras anteriores. Su respuesta fue que no temiese a esos sueños, aunque me aconsejaba que cada día comenzase mi meditación enviándole luz a mi hermano Juan de la Cruz, pues quizás fuese él quien requiriese mis cuidados al haber muerto de una forma tan trágica y violenta. Me impulsaba a vivir ese amor por Alberto a través de la *bodichita*, la compasión y el amor a los demás, especialmente, a aquellas personas que estuviesen viviendo procesos de duelo. Me aconsejó entrar a formar parte de grupos o asociaciones de ayuda a moribundos y sus familiares. Pero le respondí que amaba demasiado la vida como para quedarme atrapada para siempre en la atención de la muerte, aunque procuraba ayudar en los límites de mis posibilidades, explicándole mi experiencia en el IES con mi alumnado y sus familias. Me animó a continuar compartiendo con los demás mi propia historia de duelo, a escribirla incluso, como era mi deseo. Esa es la razón de que me decidiera finalmente a poner voz a esta *Amazona en la Centella,* pues ya Alina, mi terapeuta, también me había animado a hacerlo. Y tenía una ocasión realmente singular para iniciarla. En septiembre, en Roncesvalles, caminando junto a Rosa Villada y su taller de escritura creativa.

Cuando regresé a Algeciras me llevé una tremenda decepción. El arbolito que daba sombra a las cenizas de Alberto se había secado. Una ola de calor, con altísimas temperaturas en toda Andalucía, había asfixiado en la zona a multitud de árboles. Mi pequeño chaparro también había sucumbido. Me harté de llorar, pero al final acepté, tras intentar en vano recuperarlo. Durante mi segunda estancia en Oseling nuestras almas se habían fundido en una sola, a través del espacio y del tiempo, a través del Universo y nuestros dos mundos. Pero también se habían liberado del peso del otro. Eran libres. Para eso regresé, para eso me asomé a su abismo. Para hacerme entender que ambos habíamos de recomenzar otra vez. Cada uno en nuestra parte. Cada uno en lo mejor de lo que realmente quisiésemos vivir. Esa era la grandeza de nuestro Amor. Y sentí, una vez más, germinar sus hermosas flores junto a mis pasos.

A finales de septiembre, con las clases recién comenzadas, solicité diez días de permiso sin sueldo y me marché al Camino de Santiago. Desde Madrid ya formamos el grupo, doce personas extraordinarias con las que compartí una experiencia única y muy instructiva para mí, a pesar de que las cosas no salieron del todo como esperaba. Rosa nos dijo nada más llegar, que es el propio Camino el que elige a cada uno el sendero por el que transitar. El mío fue agridulce. Conecté desde el principio con la gente; de hecho el grupo se hizo una piña, regalándonos entre nosotros tanto amor y comprensión que se ha desarrollado una profunda amistad que persiste a pesar de la lejanía y el tiempo. Llevaba el corazón en carne viva, a sabiendas de que en ese camino me obligaría a cicatrizar mis heridas. Venía a ajustar cuentas con la vida, a cerrar un círculo de vida feliz, pero que ya no era real. Debía dejarla atrás. Incluso la posición de los astros en esos días me invitaba a liquidar con todo aquello, pues había una conjunción entre Sol y Luna en Virgo, regido por Mercurio, que indicaba el final de un ciclo de experiencias que nos impulsaban a desprendernos del pasado y a sintetizar lo que hubiésemos aprendido hasta ese momento. Era un decanato de soledad, que nos indicaba que nada era eterno. ¡Maldito Mercurio!... Parecía fácil, más no lo era. Estaba muy sensible, sentía como si llevase un puñal clavado en el pecho. En el grupo surgieron una energía y una conexión preciosas, pero también divergencias con Rosa, que a punto estuvieron de hacerme abandonar y regresar a mi casa. Pero sabía que el Camino elige a cada uno su sendero. Había lu-

chado mucho para poder estar allí. Jaime y Carmen Rosa, dos de mis compañeros, me convencieron para que no abandonase y llegase hasta Logroño junto a ellos; siempre se lo agradeceré. Hubo momentos muy intensos, difíciles de contar. La principal razón para estar allí era mi deseo de escribir pero, por encima de él, estaba el de hacer mi definitiva despedida de Alberto. Esa era mi verdadera razón para caminar. La ocasión la tuve al pasar el puerto del Perdón, en Navarra. Ese día nos tocaba andar a solas, y expresar las emociones que el camino en esa soledad nos ofrecía. Me dolía mucho la espalda. Al llegar a la cima de ese puerto me senté a recordar la subida que hice seis años atrás junto a Alberto. Sentí su gran dulzura y su amor acompañándome. No estaba sola, no podía estarlo. Alberto viviría siempre dentro de mí, miraría el mundo con mis ojos, sentiría el viento a través de mi piel. Y, a la vez, Alberto era libre de mí, se había marchado para siempre. Tenía que dejarle marchar de una vez por todas. Tomé su sombrero, mi último tesoro, que llevaba a todas horas puesto en mi cabeza para sentirme arropada por su recuerdo, sus pensamientos y sus sueños, y lo lancé al vacío, allá donde dicen se unen el Camino de las Estrellas con el del Viento. Estaba en el puerto del Perdón, así que intenté arrancar por última vez todas mis culpas en el proceso de su muerte y arrojarlas también al abismo. No podía cesar de llorar, me desgarraba entera por dentro. En esa cima me despedía definitivamente de Él y le dejaba atrás. Aunque le llevase fundido a mi alma, le dejaba atrás para siempre. No volvería más a Roncesvalles, no volverían a martirizarme más los porqués ni las culpas. Le dejaba allí, junto a su sombrero y nuestro pasado. Bajé ese puerto sufriendo mucho –pues me dolía desde lumbares hasta el tobillo, todo mi lado derecho que, curiosamente, es donde se manifiesta el futuro, decía Rosa–, repitiéndome una vez tras otra *la voluntad vence al dolor, la voluntad vence al dolor*…Recogí del suelo una pequeña piedra que mostraba una hermosa cicatriz, y la fui acariciando entre mis dedos. Me sentía renacer de mis cenizas. Busqué a la mujer que quería ser, y que ya era, fuerte, valiente, enamorada de la Vida y de ese otro mundo posible que quería colaborar a construir. Y la saqué hacia afuera, obligándola a caminar descalza por fuera del camino. Me quité las botas, los calcetines, y pisé la Tierra, campos de trigo recién arados que coloreaban de dorado los surcos con una luminosidad deslumbradora. La Tierra que se manifestaba en mí en toda su esencia de mujer, pues en ese justo instante me bajaba la regla, y sonreí alegre, pues nunca me

había alegrado tanto de sentirme mujer. Y entonces inicié mis pasos, con una fuerza renovada. Una fuerza que nacía de las entrañas de la Tierra, de mis ovarios, de la herencia de todas mis antepasadas. Las lágrimas seguían brotando en mis ojos, continuaba el dolor, pero la sensación ya no era la misma. Una canción me acariciaba por dentro y llegaba a mis labios, una canción que Alberto creó para mí cuando nos conocimos y siempre me cantaba con su guitarra:

"Trenza en plata tu sonrisa y ofrécemela a mí
y a todos, no permitas que se apague tu fuego…
Sé indomable como el viento, la tormenta o el amor
Y si alguna vez, no aparezco en tus recuerdos,
quisiera verte de nuevo dibujando tu sonrisa de color…"

La canté en voz alta, cada vez con más ritmo y fuerza, mientras caminaba. Sentí que nunca permitiría que se apagase mi fuego, ni que dejaría de trenzar mi sonrisa de color para Alberto y para todos. Y, en ese instante, supe que mi duelo estaba muy cerca de llegar a su final. Aunque aún sintiese mucho dolor. Mi nueva vida acababa de comenzar junto a esos campos de trigo dorado. Me vino a la mente el episodio del libro de **Antoine de Saint–Exupèry**, ***El principito***, cuando el zorro insiste a su amigo príncipe para que le domestique, episodio que también recordé haber leído en la obra del psiquiatra sevillano Rojas Marcos. Este al principio se niega, alegando que tarde o temprano habrá de marcharse, y que su ausencia provocará aún más añoranza en el zorro. Pero finalmente le convence, cuando le explica que el mirar los campos de trigo que tenía frente a su guarida le recordaría siempre al color de sus cabellos y, por tanto, a su presencia y amor. Cuando llega el momento de la partida y la despedida final, el principito pregunta al zorro si llorará, a lo que el animal responde con una clara afirmación. *¿Lo ves?,* le regaña el joven príncipe, *nunca debí hacerte caso, nunca debí domesticarte, pues ahora sufrirás más*. Pero el zorro, mirándole a los ojos le hace ver cuán equivocado estaba el principito. *No*, le responde seguro, *porque ahora tendré para siempre el color de esos campos de trigo.*

El final de esa etapa estaba en Puente La Reina, no podía ser más simbólico. Un puente con el que cruzar al nuevo lado de mi existencia, dejando en la otra orilla a mi pasado. Al llegar, me quedé un buen rato detenida en ese hermoso puente románico que se alza sobre

las aguas del río Arga, intentando no perderme ni una sola partícula de ese universo que estallaba, numinoso, en mi interior. Cuando llegamos a Logroño me despedí del grupo, que ese mismo día regresaría a sus localidades de origen, pero yo me quedaría un par de días más en casa de mi amiga Carmen Ordóñez, que vivía en la ciudad. Me vino muy bien cerrar esta experiencia junto a Carmen, pues también ella había perdido a su hija de manera trágica, y ambas teníamos muchas ganas de abrazarnos para compartir nuestro dolor. Antes de marchar de Logroño compré en una floristería un par de bulbos de tulipanes rojos, dos corazones nuevos para sembrar junto al río de la Miel, en el espacio dejado por ese arbolito. Compré también otros doce bulbos de amarillos jacintos poetas. Nuevas vidas para florecer junto a Él, en homenaje a ese grupo que tanto amor y aprendizaje había dejado sembrados en mí.

Estaba llegando al final del camino, pues era consciente de que había comenzado a aceptar lo ocurrido, y, sobre todo, estaba empezando a entender el verdadero significado del ciclo de la Vida/Muerte/Vida. Hasta entonces me había dejado llevar por las enseñanzas de mi cultura occidental en las que la llegada de la Muerte es siempre arrasadora, aniquiladora y un final en sí misma. Pero mis experiencias últimas me llevaban por otros derroteros, pues sentía que esa misma Muerte que tanto me había dañado estaba permitiendo incubar en mi interior a esa otra nueva Vida, a pesar de que mi existencia hubiese quedado reducida a los huesos, como diría mi querida maestra Clarissa Estés. Estaba empezando a sentir en carne propia sus palabras cuando nos enseña que las fuerzas de ese ciclo de Vida, Muerte y Vida no son ladrones que nos roban aquellas cosas que más queremos, sino que forman parte de nuestra propia naturaleza, forman parte de una autoridad interior que conoce los pasos de la Danza de la Vida y de la Muerte. Está integrada por los aspectos de nuestra personalidad que saben cuándo algo puede, debe y tiene que nacer y cuándo tiene que morir. Es una maestra muy sabia siempre y cuando nosotros sepamos aprender sus ritmos.

Tras mi experiencia en el Camino tenía muy claro qué era lo que debía y tenía que dejar atrás pero, también, qué era lo que podía, debía y tenía que dejar nacer. Y, para ello, como el zorro del principito de Saint–Exupéry, guardaría para siempre en mi interior el maravilloso recuerdo de aquellos campos de trigo… Sería el inicio de esa vida lu-

minosa que se gestaba dentro de mí, el referente al que acudir para dar luz a mis momentos de oscuridad, como un hermoso faro de reflejos dorados que se irguiese, poderoso, en la frontera de sombras entre mi presente y mi pasado.

VIII – La cosecha de la Aceptación: Dejando espacio a la Luz

"Los ciclos de la Vida/Muerte/Vida son exactamente iguales.
Cuando la Vida se mueve, los huesos de la Muerte se mueven solidariamente.
Cuando la Muerte se mueve, los huesos de la Vida también comienzan a girar"

Clarissa P. Estés.
Mujeres que corren con los lobos

Aunque la haya citado ya en varias ocasiones a lo largo de este escrito he dejado voluntariamente para el final hablar de la obra de la *gran loba*, Clarissa Pinkola Estés. Esta autora es una de las personas que posiblemente más haya acompañado mis pasos en los últimos años de mi vida, pues, cada vez que necesité en ellos detenerme y retirarme al bosque, lo hice llevando su libro entre mis manos. Y aunque ella no lo sepa ni lo sabrá nunca, sí que quiero agradecer y reconocer esa ayuda recibida desde lo más profundo de mi corazón. En ese libro encontré, mucho antes de que mi vida diese este vuelco y comenzase mi duelo, las referencias que necesitaba para expresar sin temor mi naturaleza más íntima, creativa y salvaje. A través de las enseñanzas expresadas en sus narraciones y cuentos, esta psicóloga seguidora del psicoanalista Carl Jung y sus arquetipos, ha sido una de mis mejores maestras. He releído tantas veces las páginas de su preciosa obra ***Mujeres que corren con los lobos*** que, al ser una edición de bolsillo, sus subrayadas hojas se desprenden y parecen adquirir alas. Alas con vuelo y aullidos propios, como el que ellas me ayudaron a potenciar en mí. Quizás por ello me resisto a comprar una nueva edición, pues en el fondo no deseo perder de vista sus queridas páginas, coloreadas de fluorescentes naranjas y amarillos en mis múltiples lecturas y retiradas. Aunque advierto que esta obra no es siempre fácil de leer e, incluso, por momentos puede llegar a ser compleja, por la profundidad y a veces dificultad de sus análisis. Tengo un buen número de amigas lobunas seguidoras del libro, entre las que sobresale, sin lugar a dudas, mi querida Toñi Mestre, la más *loba* de todas mis amigas. De todos los aprendizajes que he encon-

trado en sus páginas son los del capítulo cinco sobre los que más me gusta regresar una y otra vez.

En ese capítulo Clarissa Estés nos cuenta la hermosa historia de la Mujer Esqueleto y el enfrentamiento con la naturaleza de la Vida/Muerte/Vida del amor, naturaleza que ella entiende como un ciclo de nacimiento, desarrollo, declive y muerte, seguido siempre de un nuevo renacer. Un ciclo que influiría en toda la vida física y en todas las facetas de la vida psicológica de las personas.

Para mostrarnos estas enseñanzas la gran loba recurre, como siempre, a un cuento, pues Clarissa Estés atesora las ricas raíces étnicas de la tradición oral de sus antepasadas –de origen mejicano y húngaro, nada menos– establecidas en los Estados Unidos, muy cerca de Canadá. Sumaría, pues, la riqueza de la tradición oral de los indios originarios de esa zona, además de un arduo trabajo de recopilación realizado por la propia autora durante décadas en distintos lugares de los Estados Unidos y Méjico, principalmente. En este caso, el de la Mujer Esqueleto, que sería vista como una divinidad asimilable a la Muerte, surge en un ambiente inuit, de esquimales. A partir de unos versos de Mary Uukalat, Clarissa los transforma en un cuento literario original, relacionándolo con narraciones de las regiones circumpolares. Algunos cuentos de esta zona, según nos cuenta nuestra autora, describen el amor como la unión entre dos seres cuya fuerza conjunta permite a uno de ellos, o, a los dos, establecer comunicación con el mundo espiritual y participar en el destino como si éste fuese una bella danza entre la vida y la muerte. En una relación amorosa la Mujer Esqueleto desempeñaría el papel de oráculo, sabedora de cuándo es el momento apropiado para que los ciclos comiencen y terminen. Esta fascinante y hermosa historia, que a continuación presento en versión libre resumida, con palabras robadas a su autora y otras adornadas por mí, dice así:

"Había hecho algo que su padre no aprobaba, aunque ya nadie recordaba qué era. A causa de ello su padre la había arrastrado hasta el acantilado y la había arrojado al mar. Allí los peces se comieron su carne y le arrancaron los ojos. Mientras yacía bajo la superficie del mar, su esqueleto daba vueltas y más vueltas, en medio de las corrientes.

Un día, un pescador hundió su anzuelo en medio de la caja torácica de la Mujer Esqueleto. Daba gritos de alegría, creyendo que había capturado un pez muy grande. Luchaba con él, intentándolo sacar hasta la superficie, pero de repente, surgió del agua la cabeza calva de la mujer, provocando los asustados gritos del pescador, que

consiguió remar hasta la orilla y salir corriendo al llegar a ella. Ella le siguió. El pescador llegó a su casa y se creyó a salvo, pero al encender la lámpara de aceite que alumbraba su humilde casa de hielo, descubrió horrorizado que ella estaba también dentro, acurrucada en un rincón, sentada sobre el suelo. En ese instante, el pescador, sin saber los motivos, sintió una inmensa compasión por la Mujer Esqueleto. Se acercó hasta ella y, lentamente, comenzó a desenredar sus huesos del sedal. Tras poner todos los huesos en orden, la cubrió con pieles, mientras ella permanecía todo ese tiempo en silencio.

Él se fue a dormir y, mientras dormía, soñaba, aunque no sabemos qué. Una lágrima se escapó de sus ojos y surcó su mejilla. La Mujer Esqueleto la vio brillar y sintió sed. Se acercó a rastras y la bebió, convirtiéndose en un río que bebió y bebió hasta saciar la sed que arrastraba desde muchos años atrás. Luego introdujo la mano bajo las pieles que cubrían al hombre, y le arrancó el corazón, que sostuvo en sus manos, palpitando tan fuerte como un tambor. La mujer se incorporó y comenzó a golpearlo por ambos lados… ¡PON!... ¡PON!... La Mujer Esqueleto se puso a cantar y descubrió que el cuerpo comenzaba a llenársele de piel. Cuánto más cantaba al compás del ritmo de los latidos de ese corazón, más se le llenaba el cuerpo de una hermosa carne. Entonces, pidió cabellos, ojos, carnosas rodillas, suaves manos, pechos dulces y la hendidura de la entrepierna. Cuando todo lo tuvo, pidió que desapareciese la ropa del hombre bajo las pieles, y se introdujo en la cama junto a él. En ese instante le devolvió el corazón, el gran tambor, y se abrazó al pescador Y así, abrazados, fue como ambos despertaron, enredados el uno en el otro tras pasar la noche juntos.

Y juntos dicen que se fueron. No se sabe a dónde. Pero sí se sabe que las criaturas que ella conoció en su vida bajo el agua se encargaron de proporcionarles siempre el alimento que ambos necesitarían."

Este precioso cuento da pie a la doctora Estés para desarrollar sus enseñanzas acerca de La Muerte en la Casa del Amor, enseñanzas de valiosísima riqueza en cualquier relación amorosa, y en sus rupturas, ayudando también a encauzar el duelo en su inmensa complejidad. La experiencia con nuestra Mujer Esqueleto sería la que nos proporcionaría la fuerza necesaria para amar. Y para amar no sólo hay que ser fuertes, sino también sabios, y tener una mente y unos sentidos abiertos, dispuestos a entender. La verdadera relación en ese amor la crearían las muertes necesarias y los sorprendentes nacimientos. Cuando nos enfrentamos con la Mujer Esqueleto comprendemos que la pasión no es algo "que se va a buscar", sino algo que se genera a través de unos ciclos y se distribuye por este medio: una vida compartida en todos los

incrementos y todas las disminuciones, en todos los finales y todos los principios, que crea un fiel amor sin parangón.

Desgraciadamente, como ya hemos analizado en otros capítulos de esta narración, en buena parte de nuestra cultura occidental el carácter original de la naturaleza de la Muerte se ha envuelto en distintos dogmas y doctrinas, hasta separarlo de su otra mitad, que sería la Vida. Como venimos insistiendo, en lugar de ser considerados contrarios, los arquetipos de la Muerte y la Vida tendrían que ser vistos como un conjunto, como las dos caras de una misma idea. Así, dentro de una sola relación amorosa habría espacio para muchos finales. *En algún lugar de los delicados estratos del ser que se crea cuando dos personas se aman, hay un corazón y un aliento. Cuando se vacía un lado del corazón, se llena el otro. Cuando se agota un aliento, empieza otro.* De ahí que, continúa Estés, *si creemos que la fuerza de la Vida/Muerte/Vida no tiene ningún espacio más allá de la Muerte, no es de extrañar que algunas personas teman concertar compromisos, pues les aterra la simple posibilidad de soportar un final* (y no ha de ser necesariamente el de la muerte física, ya hemos visto que hay multitud de finales y renacimientos en cualquier experiencia amorosa).

El arquetipo de la dama de la Muerte ha perdido su sentido en muchas culturas modernas, de manera que en muchas de ellas ya no se comprende que represente una pauta esencial de la creación, pues *gracias a sus amorosos cuidados, la vida se renueva.* Así nos la hace ver Estés en algunas culturas, como la maya o la de las Indias orientales, que han conservado las enseñanzas acerca de la rueda de la vida y la muerte. En ellas, la Dama de la Muerte envuelve a los moribundos, alivia su dolor y les presta consuelo. En el curanderismo, es esta dama la encargada de dar la vuelta al niño en el vientre cuando va a nacer, la que guía las manos de las comadronas en los partos, la que abre el camino de la leche en los pechos de las madres, la que consuela a todos los que lloran solos. Lejos de despreciarla, nos insiste nuestra psicóloga jungiana, los que la conocen en su ciclo completo tienen un trato respetuoso hacia ella, respetan su generosidad y sus lecciones. De ahí que, mientras los iniciados no temen a la dama de la Muerte, *en nuestra cultura se nos anima a menudo a arrojar desde el acantilado a la Mujer Esqueleto, pues no es sólo un personaje temible, sino que, además, se necesita mucho tiempo para aprender a conocerla. Un mundo sin alma fomenta la rápida y desesperada búsqueda del filamento capaz de arder perennemente y a partir de ahora. Sin embargo, el milagro que estamos buscando exige tiempo: tiempo para buscarlo y tiempo para traerlo a la vida.*

Volviendo a mi particular caso, el milagro estaba cada vez más cerca, aunque no fuese un milagro producto de la gracia divina, sino del propio y extenuante esfuerzo personal por entender esa otra cara de la Vida. Tras todo ese tiempo de duro trabajo, de lucha y combate contra el sufrimiento y el dolor, de búsqueda interior en las oscuridades de mi propia *sombra* o de buceo en las aguas más profundas de la verdadera naturaleza de la Vida y la Muerte, la cosecha de la aceptación estaba preparada para ser recogida, visualizándola en mi interior desde unos dorados y hermosos campos de trigo. Alina Baratech, mi terapeuta, consideró que era buen momento para comenzar a espaciar nuestras citas, dejándome siempre sus puertas abiertas para el caso de que la necesitase y viéndome a más largo plazo para constatar mi evolución. Como diría mi maestra Estés, el hecho de haberlo superado sería un triunfo de ese profundo espíritu salvaje que habita en las profundidades de nuestro ser, pues las enseñanzas obtenidas en ese tiempo de lucha y combate en la verdadera naturaleza de la Vida y la Muerte estarían integradas a partes iguales por el dolor y la sabiduría. Sabiduría que nacía de ese propio dolor, por el que había ido avanzando intuitivamente buscando caminos y herramientas para vencerlo. Empezaba a ser consciente de mis propios avances. Es cierto que cada vez me sentía más fuerte y capaz para flexibilizarme ante los embates, internos y externos, que día a día debía sortear.

Conseguí, por fin, retirar su ropa y zapatos de los armarios y dárselos a uno de mis cuñados para que los repartiese entre sus hermanos, pues estaban todos en el paro y harían mejor uso de ellos que mis rebosantes armarios. Pero aún dejaba algo, Alberto seguía presente, no era capaz de desligarme del todo de Él: algún objeto personal, algún jersey que ponerme cuando me asfixiase la soledad y necesitase evocar su abrazo, un altar repleto de recuerdos suyos ante el que meditar… Y, sobre todo, las veinticuatro fotos en 13x18 que había colocado cuando Alberto murió en la pared más cercana de mi dormitorio, desde las que miraba y acompañaba cada noche mi soledad. Alina siempre me dijo que sería una clara señal de curación cuando fuese capaz de retirar esas fotos, y mantener sólo las que tuviese antes de que él se marchase. Aún no lo era, así que aún no estaba curada, y eso que se cumplían ya los dos años de duelo que la mayor parte de los autores ponen de frontera entre un duelo normal y otro patológico. Sin embargo, Alina había espaciado mis citas. Mi psicóloga sí que observaba esos retazos de cura-

ción, aunque yo aún me sintiese a merced de mis vaivenes. Externamente mantenía una vida aparentemente normal, pero mi casa y mi dormitorio eran la isla desierta en la que aún me refugiaba junto a la nostalgia y el dolor, con lágrimas que convertía en invisibles para los demás.

Es cierto que mi capacidad para la resiliencia se había reforzado, pues la vida continuaba sin darme tregua y no por ello perdía la flexibilidad de resistencia ante la adversidad. Mi hijo Mario sufrió en esos días un intento de robo y una agresión que le llevaron al hospital, con la nariz y una mano rotas. Tuvieron que operarle. Él estaba muy angustiado porque tenía ya los billetes para irse a Madrid; estaba comenzando una nueva relación con su pareja actual, Helenny. Me sorprendían mis propias reacciones de control de la situación, de entereza y serenidad, con las que intentaba calmar a Mario para que él no se angustiase en sus momentos de rabia y desesperación. Pero en mi interior fueron aquellos días muy duros, pues sentía que ninguno de los míos estaba ya a salvo, que la adversidad continuaba manifestándose en mi vida atacándome con toda su crueldad, donde más daño me hacía, donde más la temía, en lo único que ya me quedaba vivo de Alberto, que eran mis hijos. Recordaba a Rojas Marcos cuando afirmaba que el hecho de sufrir muchas adversidades no da más capacidad para la resistencia, sino que puede producir el efecto contrario pues, de tanto tensar y estirarlo, el ser se acaba rompiendo. Por momentos veía que me podía romper, que la llegada de un nuevo infortunio me podía hacer estallar en pedazos. A pesar de mi evidente fuerza de resiliencia, era consciente de mis limitaciones y fragilidad.

Había aún algunos cabos sueltos que no me permitían cerrar del todo el proceso y que provocaban en mí mucha angustia, dolor y sufrimiento. Era plenamente consciente de esos vaivenes y contradicciones, de mis altibajos emocionales. El peor escollo que quedaba sin resolver era el juicio contra el hospital, el que más me ataba a ese pasado de muerte que intentaba infructuosamente dejar atrás. Hacía meses que mi abogado no se ponía en contacto conmigo, yo estaba muy desanimada, pues pensaba que no lo estaba llevando bien. No me atrevía a llamarle, me limitaba a esperar a que lo hiciese él. Pero al ver que el tiempo pasaba y no tenía noticias suyas, decidí volver a la acción y presionar, para intentar de una vez por todas cerrar esa puerta, para mí, la más dolorosa de todas. Me confesó que no encontraba ningún médico

que avalase nuestro informe, pero que lo volvería a intentar, entre otras cosas, porque yo ya le había pagado más de cinco mil euros y fue esa la presión que ejercí sobre él, aparte de mostrarle mi desconfianza en su gestión. Ese tema me hacía realmente desesperar. Aunque yo no quisiera, me estancaba en la culpa y el sufrimiento, pero también me reafirmaba en el esfuerzo titánico que estaba llevando por restaurar la dignidad de Alberto, y me transportaba al inmenso y coalescente amor que seguía sintiendo por él. Esperaba impaciente el resultado de ese juicio, pues el resto de mi vida dependería de su sentencia. Podría llevarme a la ruina, pero también, en el ilusorio caso de que lo ganase –cosa que cada vez veía más cercana al imposible– podría permitirme retirarme por un tiempo de mi trabajo y mis responsabilidades para dedicarme plenamente a escribir. Soñaba con escaparme al menos un año del mundo, marcharme una vez más sola, a recorrer la India, Nepal, Buthán y Tibet; y mientras recorriese las más altas cumbres de la Tierra y sus sabias culturas milenarias, escribir. Escribir sobre nuestra terrible e injusta historia, sobre los caminos seguidos para vencer el proceso de duelo y sobre las herramientas que en esos caminos encontré. De manera que sirviese para denunciar lo denunciable, pero, sobre todo, para que nuestra experiencia sirviese de ayuda a otras personas que viviesen situaciones similares a las que habíamos vivido mi familia y yo. Era otra de mis formas de desafiar al sistema y de crear una bolsa de resistencia contra él, en la línea expresada por John Berger. El psiquiatra sevillano **Luis Rojas Marcos** recoge en su ya citado libro ***Superar la adversidad*** una frase de la psiquiatra Judith L. Hernán que me resulta muy explícita ante lo que sentía,

"Aunque a veces no hay forma de borrar una atrocidad, sí existe una forma de dominarla: convertirla en un regalo para otros"

No sería fácil. Tendría que abrir el corazón de par en par, revolver en las heridas para sacarlas afuera, sin miedo, sin ocultar la verdad. Sabía que me costaría, pues siempre estaría la difícil parte que había dado origen a todo. Volviendo a la doctora **Estés**, ella nos dice que,

"Para transformar la tragedia en un drama heroico, hay que revelar el secreto, confesárselo a alguien, escribir otro final, examinar el papel que una interpretó y las cualidades que la ayudaron a resistir. Cualquiera que sea el secreto, sabemos que

ahora éste forma parte de nuestra tarea durante toda la vida. La redención sana una herida antaño abierta. Pero, aun así, siempre quedará una cicatriz.

Una cicatriz que con los cambios de tiempo podrá dolernos. Esa es la naturaleza del auténtico dolor".

Realmente el intento de suicidio de Alberto no era un secreto en mi vida; cuando tenía confianza con la persona con la que hablaba de su proceso lo revelaba, pero si no la tenía, prefería decirle que lo que llevó a mi marido a la UCI fue un accidente, sin dar más explicaciones. Contarlo –y revivirlo una vez más mientras tanto– suponía abrir las heridas más dolorosas y supurantes de todas, siempre acompañadas de terribles imágenes. Si me las podía ahorrar, lo hacía. Sólo hay una persona en el mundo a la que intencionadamente jamás le revelamos la verdad, pues pensamos que no la soportaría: su madre. Le ocultamos la parte más escabrosa y fingimos un accidente de tráfico también para ella, para intentar dulcificarle el dolor. Pero en estos momentos todo se vuelve, pues quería y quiero crear esa bolsa de resistentes. Quería y quiero denunciar los abusos y tropelías de las multinacionales farmacéuticas, amparadas por las del propio sistema y ejecutadas por profesionales de la salud sin escrúpulos, convertidos finalmente en los auténticos sicarios. Tenía que ser valiente. Aunque volviese a abrir mis cicatrices y heridas para contarlo. Es cierto que esas cicatrices duelen aún mucho cuando se hurga en ellas, pues encierran la verdadera naturaleza del más tremendo dolor. A veces creía – y aún por momentos lo creo– que jamás dejarán de doler del todo. Pero de nuevo mi maestra **Estés** me tranquiliza desde las páginas de su venerado libro,

"Durante años las distintas psicologías clásicas creyeron erróneamente que el dolor era un proceso por el que se pasaba una vez, a ser posible durante un año, y después terminaba, por lo que si alguna persona no podía o no quería completarlo en el tiempo prescrito, significaba que le ocurría algo. Sin embargo ahora sabemos lo que los seres humanos saben instintivamente desde hace siglos: que ciertos dolores y daños y vergüenzas nunca se pueden dejar de llorar. En un estudio de unos diarios escritos por el Dr. Paul Rosemblatt a lo largo de muchos años, descubrió que las personas por regla general superan el duelo tras uno o dos años de sufrimiento, pero que después la persona sigue experimentando períodos de sufrimiento activo. Aunque los episodios se vayan espaciando cada vez más en el tiempo y su duración sea cada vez más corta, cada uno de ellos es casi tan desgarradoramente intenso como el de la

primera ocasión. Estos datos nos permiten entender el dolor de larga duración. Cuando un secreto no se cuenta a nadie, el dolor persiste durante toda la vida y constituye un obstáculo para la natural higiene autocurativa de la psique y el espíritu."

Como ya hemos anotado en varias ocasiones, la muerte por suicidio es la más dolorosa de todas, deja una especial huella de desolación y culpabilidad muy difícil de superar en los familiares y allegados supervivientes. En mi caso, aún era más complejo, pues tenía no una, sino dos, ambas demasiado cercanas. En el tiempo y en los afectos. En todas las tradiciones religiosas –incluida la budista, pues para ellos la vida es el don máximo, comenzando por las de los más insignificantes seres– infligirse a uno mismo la muerte está muy mal visto e, incluso, sancionado con algún tipo de castigo. Durante mucho tiempo a los suicidas se les negó la última despedida y la sepultura en los cementerios católicos; las enseñanzas budistas les condenan a tortuosos renacimientos. Todo ello, aunque lo llevaba ya muy trabajado, seguía doliéndome de algún modo. Para colmo, Jesús Revert, el monje residente de Oseling, había relacionado mis extrañas pesadillas con una llamada de atención de mi propio hermano. Y, para mayor sufrimiento, yo misma sentía que, de alguna manera, el espíritu de Alberto no conseguía encontrar la paz. No sé explicarlo mejor, no es fácil para alguien de mi ideología y creencias hablar de *lo que siente un espíritu*. Pero es cierto que podía sentir su desasosiego en mis meditaciones. Y esa era otra de las cosas que me impedían cerrar el duelo. De nuevo el Universo prestó su voz una vez más para mí. Ocurrió durante el Taller de escritura en el Camino de Santiago, pues fue justo después de mi regreso de Oseling y la charla con Jesús. Lo cierto es que caminaba cada día no sólo pensando en Alberto, sino también pensando en mi hermano, intentando que el amor que derramaba con mis pasos sirviese para borrar los efectos de sus actos. Más, curiosamente, por todas partes me iba saliendo el nombre de Juan de la Cruz unido a gente muy sana y feliz: un santo enterrado en una de las iglesias del camino, o un caminante vitoriano que me instruyó sobre los nombres en euskera de los árboles de un hermoso bosque por el que pasábamos y con el que, curiosamente, siempre coincidía en mis momentos más duros del camino, regalándome su presencia y su charla, o reconstituyentes frutos secos, como en la subida al puerto del Perdón. En ese camino descubrí que mi hermano estaba bien y tranquilo, allá dónde estuviera, aunque no por ello he dejado ni un solo día de enviarle mi

cariño y mi luz, para que le sirvan de guía allá donde esté. Era Alberto quien me preocupaba de verdad.

Quizás esta intranquilidad no fuera sino un reflejo de mi empeño por demostrar que su muerte no había sido del todo causada por los efectos de su acto suicida, sino de la negligencia médica que habíamos denunciado contra el hospital. En mi tercera visita a Oseling, que realicé en el agosto siguiente, conocí a más gente fantástica. Pilar, una compañera extraordinaria nacida en Ceuta pero que vivía en Madrid con su familia, me recomendó un libro que trataba el tema del suicidio, cuya lectura me resultó muy conmovedora. Se titula ***La ruptura del contrato: mensaje de los suicidas al mundo de los vivos*, de Anne Givaudan.** En ese libro se insiste en el hecho de que cuando una persona a la que queremos se suicida, somos presa de un dolor por esa partida al cual hay que añadir una insidiosa culpabilidad que nos hace decir o pensar lo que habríamos podido o habríamos debido hacer. Hasta aquí nada nuevo. Son ideas sobre las que ya hemos trabajado en este relato. Pero sí que era novedosa la forma en la que la autora francesa abordaba el tema, a modo de historias independientes, en las que son los propios suicidas los que nos hablan y explican sus motivos y sentimientos. Uno de esos episodios, titulado *Elisabeth,* nos narra el sufrimiento de una mujer, madre de dos hijos muy pequeños y esposa de un hombre que la adoraba, al comprobar los efectos de su acto suicida sobre sus seres queridos, causado por su temor al avance de una enfermedad irreversible que, finalmente, al hacérsele la autopsia, se comprueba que no existía. Transcribo algunos fragmentos de él,

"Entonces empecé a sufrir el dolor de cada persona a la que amaba y que descubría mi cuerpo sin vida. Los sentimientos de impotencia, de rabia, de abandono, el dolor de la traición, todo lo que habitaba a cada uno me daba un latigazo y se transformaba en mi interior en un sufrimiento insoportable. Cada vez estaba peor y ese infierno era mil veces más doloroso que el que había creído conocer sobre la Tierra. Mi muerte por suicidio traería unas consecuencias para aquellos a los que amaba en las que mi cerebro enfermo no había reparado ni un sólo instante. (…)

Me di cuenta de la culpabilidad que Paul (el marido) sentía sin que yo pudiese suavizar su pena. Esto también me dolía. Hubiera querido decirle que nadie era responsable de mi muerte. Que sólo yo me había encerrado en ese caparazón negro y pegajoso, pero no podía decir ni hacer nada, nadie me oía, sólo podía sentir.

Paul lloraba. Lloraba ese amor que se le iba demasiado pronto, lloraba su impotencia, se sentía tan culpable por su incapacidad de expresar su desesperación que sus pensamientos daban vueltas sobre sí mismos, rebeldes a cualquier razonamiento…"Debería haber visto que iba a suicidarse…Si hubiera estado más presente, esto no habría ocurrido…y los niños, no sé cómo consolarles, soy un inútil…" (…)

Ya no había diferencia entre yo y los demás, entre sus heridas y las mías, y todo lo que sobre la Tierra parecía no concernirme, de repente se convertía en una parte integrante de mí…"

Estaba convencida de que ese sufrimiento que yo intuía en Alberto estaba ligado dialécticamente al mío. No sé si realmente era así o era lo que mi mente atormentada me hacía creer, pero todo mi ser lo percibía en los momentos de soledad en los que la coalescencia con Alberto fluía.

Mi nueva vida debía comenzar a llenar sus registros tras el regreso del Camino. Tenía que reencontrarme con la felicidad, para que así también Alberto se reencontrase con ella. Ese era mi propósito principal, aunque sin plantearme ninguna meta. El otoño que se iniciaba era buena época para sembrar y reiniciar los engranajes de la rueda que hacía fluir mi existencia. Me dejaría llevar por ella. Tendría que convivir aún con los recuerdos y las lágrimas, pero sin renunciar a reencontrarme con la alegría de la vida para poder realmente avanzar, tras superar los dos años de duelo. Como leí en unos versos del venerable **Chögyam Trungpa Rimpoche**, uno de los *tulkus* o maestros encarnados que, según la tradición tibetana, por un voto de compasión deciden dejar de lado su carácter iluminado para reencarnarse como humano durante varias generaciones y así poder continuar ejerciendo sus enseñanzas y la compasión entre ellos,

"Mantén la tristeza y el dolor del samsara en tu corazón,
y al propio tiempo el poder y la visión del Sol del Gran Este.
De ese modo puede el guerrero preparar una buena taza de té"

Las palabras del maestro quieren hacernos entender que podemos reconocer nuestra propia tristeza y la de la vida, pero al mismo tiempo no dejarnos ahogar por ellas, porque podemos recordar esa visión y el poder del Sol del Gran Este que corresponderían a nuestros ideales más elevados. Samsara y Nirvana. Tenía que evitar caer en el duelo pa-

tológico y encontrar el equilibrio entre mis dos mundos, el equilibrio que permite al guerrero detenerse y preparar una buena taza de té, para poder seguir disfrutando de la belleza de la vida, observándola hasta en los más pequeños gestos cotidianos. Pero era la Vida, con mayúsculas, la que me estaba esperando a la vuelta de la esquina para entregarme un espectacular regalo con el que recordarme que mi existencia aún pertenecía a la Tierra. Un regalo inesperado y desbordante, un auténtico tsunami que haría que se tambaleasen mis aún inestables cimientos, y que todo mi ser se pusiese a germinar en una floreciente y permanente primavera. Ese regalo fue Jose. José Manuel López Alcaraz. Una auténtica sorpresa que me devolvió de golpe a la Tierra. El Cielo habría de esperar, avasallado por la fuerza con la que le empujaba el renacer de la Vida.

Y eso que fue el cielo quien nos puso en el mismo camino, al reencontrarnos en una película del Festival de Cine de Cádiz Alcances, donde había quedado en verme con una amiga del último Oseling, Carmen, y también con Luis Martínez, otro amigo con quien últimamente compartía charlas y penas. La película que íbamos a ver era obra del cineasta chileno Patricio Guzmán, autor de *La Batalla de Chile*, una magnífica trilogía que narra el contexto y los pasos del golpe de estado del general Augusto Pinochet contra el gobierno de Salvador Allende. Sólo por ello merecería la pena verla, pero es que, además, tenía un nombre cautivador, *Nostalgia de la Luz*. Y por entonces me sentía una auténtica luciérnaga. Todo fue mágico esa noche, comenzando por la propia película, un documental que narra con bellas imágenes el trabajo de los astrónomos del observatorio del desierto de Atacama y su interés en mostrar la única materia con la que todo el Universo está hecho, así como la posibilidad de existencia de vida fuera de nuestro planeta. Ese cielo es único para observar los secretos del espacio, por su infinita claridad. Pero esa dialéctica de Cielo y Tierra también estaba presente en el documental, pues por el contrario, sus salinos y secos suelos guardan, casi momificados e intactos, los cadáveres de cientos de los desaparecidos durante la dictadura de Pinochet, a quienes buscaban desesperadas un grupo de mujeres familiares. Pura poesía y sensibilidad que me dejó realmente emocionada y tocada por dentro, por su belleza y dramatismo. Apenas pude saludar a Carmen, pues tenía que marcharse, pero me quedé comentando la película con Luis y Jose. Salimos del cine en estado efervescente, muy emocionados, sin parar de comentar las imágenes que acabábamos de ver y los hermosos diálogos que acabá-

bamos de oír. Curiosamente los tres atravesábamos la misma situación especial, quizás por eso la película nos llegó tanto y nos sentimos tan identificados. Tanto Luis como Jose se acababan de separar, dejando atrás dos relaciones muy ricas, de muchos años, con dos mujeres a las que habían amado profundamente. Me sorprendía esa noche la transparente tristeza de Jose, acostumbrada a verle irradiar siempre una fuerza y un carisma que contagiaban alegría y felicidad a su paso. La de Luis me era más familiar, pues habíamos compartido muchas charlas y meriendas en las salidas de la Escuela de Idiomas, donde ambos nos peleábamos con el inglés. Cada uno de nosotros vivía su propio duelo a su manera, desde esa *nostalgia de la luz* perdida, sin percibir que en esos momentos brillábamos en la noche de Cádiz como tres luminosos cometas en el cielo. El azar andaba tirando los dados, aunque nosotros ni lo imaginásemos aún, ajenos al destino que se nos estaba trenzando con ese encuentro casual.

Había conocido a Jose muchos años atrás, justo a la vez que a Alberto, cuando rondábamos la veintena. Ellos eran amigos de Algeciras y compartían piso en Cádiz, mientras estudiaban sus carreras universitarias. Alberto hizo Geografía e Historia, igual que yo, de hecho nos conocimos en la facultad. Jose estudió Medicina, aunque apenas la ejerció, pues se dedicó desde muy joven a la docencia como profesor de Educación Física al frustrarse su deseo de unirse como médico a la guerrilla sandinista en Nicaragua. Los tres coincidimos en las movidas del primer claustro constituyente de la UCA, como representantes del alumnado de nuestras respectivas facultades. Ni en sueños me lo hubiese imaginado. Las vueltas que da Cupido a la vida hasta alcanzarnos con sus flechas. No nos habíamos visto en años, apenas algunos apresurados encuentros en los que cruzas dos besos y cuatro palabras, en alguna manifestación, charla o actos culturales en los que siempre estábamos los mismos. Jose me había llamado para que entrase con ellos en el grupo de Cádiz Rebelde, justo cuando Alberto había empeorado, así que no volví a verle hasta que murió. También él vino a darme su abrazo y calor a la fría sala del tanatorio. Más tarde coincidimos en las asambleas y actos del 15M, donde siempre me mostró su cariño y reconocimiento por haber sido capaz de estar allí, a pesar de la dureza y cercanía de lo vivido.

En noviembre volvimos a coincidir. No me encontraba bien por entonces, llevaba días en los que creía haber vuelto atrás, a la de-

presión, pues tenía demasiados aniversarios en ese mes de los muertos que me arrastraban una y otra vez a las lágrimas. Estuve a punto de recurrir a Alina, pero también en esta ocasión me obligué a salir de mí y de mi dolor, para entregarme a los demás. Fue en la celebración de la Cumbre Alternativa de los Pueblos que, con motivo del bicentenario de la Constitución de 1812, íbamos a preparar las organizaciones y colectivos de la izquierda gaditana para contrarrestar y denunciar los fastuosos eventos de la cumbre oficial. Y allí fue donde, sin verlas venir, saltaron las chispas que nos incendiaron por dentro. No entendía nada de lo que nos estaba pasando, paralizada por la sorpresa de que fuese Jose, precisamente él, quien estuviese encendiendo mi cuerpo y despertando a mi piel de su largo y voluntario letargo. Jose era tan antiguo mío, que formaba parte de mi vida, como mis hermanas o mis hijos. No podía dar crédito y sé que a él le pasaba lo mismo, pues le sentía tan desconcertado y maravillado por esa sorpresa como lo estaba yo misma. Nuestros ojos, nuestros gestos, nuestras manos nos delataban. Yo intentaba poner diques para detener ese deseo, consciente de que su separación era demasiado reciente y de que, quizás, decidiese un día volver atrás para retomar esa historia. En mi caso era imposible, en el suyo, esa posibilidad sí que era real. Aunque él asegurase que ese amor estaba completamente roto, aún llevaba sus heridas abiertas y sin cicatrizar. Y, además, en esos momentos Jose había abierto ventanas a una posible relación en Algeciras, por lo que yo no me quería interponer.

Pero aquello era imparable, un auténtico tsunami que avanzaba a la velocidad del rayo, rasgándonos e iluminándonos hasta quedarnos completamente a ciegas por la intensidad de nuestra propia luz. Todo me daba vueltas y, en cierto modo, me aterraba. Mi deseo era el de estar sola, esa había sido mi consciente elección, pero se ve que no era la que estaba eligiendo por mí mi vida. Tenía muchas dudas, mucha incertidumbre, mucho miedo, y, a la vez, me reconfortaba muchísimo descubrir quién era Jose en su auténtica realidad. Me sobrecogía la inmensa belleza que encerraba su ser y poder borrar de lleno todos los prejuicios que había estado arrastrando sobre su persona desde nuestra juventud. Estaba en nuestras manos aceptar el precioso regalo que la vida nos ofrecía a los dos o, por el contrario, echar a correr. En mi caso no me quería ilusionar, sentía pánico a poder sufrir otra vez. Sabía que Jose me llegaba demasiado pronto, que aún no tenía del todo ce-

rrado mi proceso de duelo y que ello no sería justo para él, pues de alguna forma habría de compartirme con otro amor, cuando merecía ser amado plenamente. No pocas veces yo equivocaba su nombre y le llamaba Alberto, y aunque alguna vez a él también le pasó, lo mío era casi a diario, recordándome la fragilidad de mi situación y, también, lo que podía ofrecerle en esos momentos en los que aún era un amasijo de huesos, envuelta en lágrimas y duelo. Pero la ola de ese tsunami que arrancaba de nuestros corazones nos levantaba y arrastraba una vez y otra más, por encima de toda razón y de todo miedo. Dónde creíamos que las aguas de la distancia y la cordura apagarían el fuego no hicieron sino inundarnos aún más de belleza, de ternura y de amor. No había barreras que pudieran detenerlas. Nos habíamos enamorado, no había duda. Desde el principio entendí que Jose era un ser especial y único, y que era una oportunidad única también la que él me estaba ofreciendo, pues era realmente un milagro que se hubiese cruzado en mi vida otro ser tan extraordinario. Tanto, que a veces dudé no estar soñando. Tuve que luchar con todas mis fuerzas contra mis miedos y frenar el impulso de salir corriendo para esconderme de lo que sentía. Había llegado el momento de lanzarme al abismo, para dejar de ser un amasijo de huesos a merced de las corrientes y permitir que sobre mis huesos de mujer esqueleto volviese a crecer la piel. Como dice mi maestra **Estés**,

"El amor cuesta caro, cuesta el precio de la valentía. El impulso de echar a correr es natural y humano, forma parte del proceso, pero no durante todo el tiempo, no para siempre. (…) Cuando se produce un daño en las estructuras y ciclos de la vida, siempre se registra una interrupción de la líbido. Y entonces no es posible el amor. Nos quedamos bajo la superficie del agua y nos convertimos en unos simples huesos llevados por la corriente hacia delante y hacia atrás. (…) Todos tenemos miedo. Pero el temor no es un pretexto válido para no llevar a cabo la tarea. Cuando se vive se tiene miedo, pero ha de llegar el momento en que uno se limite a confiar en la suerte y lanzarse al abismo."

Curiosamente la raíz etimológica de la palabra valentía, que procede del latín *valens–valentis*, es la indoeuropea *wal*, que significa fuerza. Así que hice acopio de todas mis fuerzas e invité a Jose a pasar juntos nuestro primer puente, el de diciembre, en una preciosa casita rural en Villaluenga del Rosario, donde decidiríamos el futuro de nuestra relación.

La primera noche nos acompañó una sensacional tormenta, que puso música y olor a tierra mojada a la felicidad de aquel encuentro con horizonte de futuro. Nos levantamos a pasear al amanecer, bajo una lluvia torrencial que regalaba vida, y nos dirigimos a la gran sima que engullía con un ensordecedor ruido el agua que los torrentes arrastraban. Y allí, ante la hendidura de la tierra herida y abierta, jugando con las palabras de un correo que nos habíamos escrito pocos días antes, le dije:

No sé si te estoy invitando a mi portal. Lo que sí sé es que me están entrando unas ganas enormes de caminar cerca de ti por esta linda vereda que tentadora se nos abre, imaginando que lo más hermoso de nuestras vidas está realmente aún por venir. Porque si es así, Jose, es que va a ser inimaginable: enredaderas de flores brotarán de nuestros cuerpos al enlazarlos.

¡Si tú quieres, yo también! Un solo día. Una sola noche. Otra más. Algunas. Muchas. Las que sean. No me importa. La vida es este instante, este de ahora en el que vuelvo a imaginar la posibilidad de sentir. Y de sentirme feliz. Pensé que jamás volvería a tener mariposas en el estómago, pero las siento volar, me acarician por dentro con sus alas de seda. Sólo por hacerme vivir esto, Jose, te doy las gracias, ahora y para siempre. ¡Si tú quieres, yo también! ...

Su mirada ilusionada y su preciosa sonrisa alejaron mis temores, fundiéndonos en un espectacular abrazo bajo la lluvia, que nos empapaba para hacer crecer nuestra alegría. Pero además de la lluvia y la Vida, también la Muerte fue nuestra acompañante y testigo. No podía ser de otra manera, pues ese amor nacía de su más íntima naturaleza, haciéndonos a ambos renacer a un nuevo ciclo de vida. La segunda noche que pasamos en Villaluenga murió nuestra amiga Pilar Sánchez, muy enferma de cáncer desde hacía varios años, por lo que tuvimos que regresar antes de tiempo. La sentí marchar antes de que nos avisaran. Fue en su entierro donde comuniqué a los primeros amigos comunes, todos de la época universitaria y algunos incluso compañeros de piso de Alberto y Jose, que habíamos decidido abrir los diques a nuestra relación, para que sus aguas nos inundasen de vida. Todos me hicieron ver mi valentía, pero hoy sé cuánto se equivocaban. Para mí era muy fácil amar a Jose, a pesar de mis temores y mis miedos, de mis vaivenes y mis dudas, pues recogía en su ser la esencia de todo cuanto yo pudiese soñar en un nuevo compañero de vida. Era él el que había demostrado la generosidad de su inmenso corazón y su valentía al em-

peñarse en desenredar mis huesos, poquito a poco, del doloroso sedal en el que llevaban años atrapados. Nadie lo podría expresar mejor que **Clarissa Estés**,

"Una persona que ha desenredado a la mujer esqueleto sabe lo que es la paciencia y sabe esperar. No se espanta ni se asusta ante la escasez. Y no se siente abrumada por el cumplimiento de sus deseos. Sus necesidades de alcanzar, de tener las cosas "enseguida", se transforman en el arte más refinado de buscar todas las facetas de la relación y observar cómo actúan todos los ciclos de la relación. No teme entrar en contacto con la ferocidad, con la belleza de lo desconocido y con la belleza de lo no bello. Y, gracias al aprendizaje y el conocimiento sobre estas cosas, se convierte en la quinta esencia del amante salvaje"

En un par de correos que nos cruzamos en aquellos primeros días se recoge claramente este sentimiento del que hablamos. Un sentimiento de entrega absoluta y de espera, a un mismo tiempo,

Correo mío para Jose:

Te equivocas al pensar que cuando te digo "te quiero" lo hago sintiéndote, o sintiéndome a mí misma, sólo en ese instante fugaz e inmediato. A pesar de mis ritmos, a pesar de mis vaivenes. No es así, entérate bien…

Cuando te digo "te quiero" estoy dejando salir de dentro de mi alma cada una de las gotas de lluvia que se mezclaron con mis lágrimas aquellos días en los que no podía soportar mi dolor, y caminé y caminé por veredas solitarias; por playas desiertas, aún rodeada por inmensas multitudes; por montañas y desfiladeros que me invitaban a saltar a su vacío para devorarme...

Cuando te digo "te quiero", te estoy regalando cada soplo de viento que vino luego a secar mis ojos y a curtir mi alma, cada rayo de sol que calentó mi tristeza, cada noche de plenilunio que paseé sola en la madrugada por las calles de esta ciudad, o de otras muchas, pidiéndole al cielo una razón, una sola razón para seguir viviendo...

Cuando te digo "te quiero" y hundo mi cara en tu cuello para oler el precioso aroma que emana tu cuerpo, te estoy invitando a saborear el mío, aroma de trigales y amapolas pisoteadas con rabia con mis botas de campo para poner distancia del inmenso vacío que sentía en mi alma...

Cuando te digo "te quiero" y te ofrezco mi boca para que la beses, te estoy regalando noches y noches de lucha interna por aferrarme a la Vida, por sobrevivir a la angustia y a la apatía, de insomnios y velas encendidas, de rezos y lágrimas,

y escritura, y lecturas... Todas las que me convirtieron en esta mujer que ahora soy...

En definitiva, querido Jose, cuando te digo "te quiero", te estoy abriendo todas las puertas de mi ser, para que entres de lleno, y fundas tu alma a la mía, tu Vida a la mía, y seamos Uno, un solo Ser...No te lo digo porque lo sienta solo en ese instante fugaz, que sí que lo siento, maravilloso y único, sino porque es lo que quisiera sentir para el resto de mi vida…

Sentirte a ti…

Sentir que somos Uno…

Sentir que realmente lo más hermoso es lo que aún nos queda por vivir…

A ti y a mí. A los dos juntos. Coalescentes. Y Únicos…

Así que ya sabes lo que encierra mi voz cuando te digo:

¡TE QUIERO, JOSE!... ¡TE QUIERO!

Susi

Respuesta de Jose:

Es mucho lo que dices, es mucho lo que sientes.

Acabo de acabar mi historia. Dura lucha (dulce combate) con una mujer comprensiva y fantástica y buena. (Se refiere a la relación que iniciaba en Algeciras poco antes de nuestro reencuentro)

Tus palabras son flechas directas y certeras.

Tu fuerza es un fenómeno natural que me arrastra.

Yo también te quiero. He deambulado por otras lunas y por otro tiempo habitado. Conozco el dolor y recibo el tuyo, el pasado, como un aluvión.

Ahora entiendo mi estremecimiento cuando me dices te quiero. Ahora me entero y corrijo. Ahora te siento la mujer más alta del mundo.

Nada me gustaría más que poder entrar por esa puerta que abres y esperarte. Tomarme tu tiempo a sorbos. Y esperarte.

Después de tu escritura, de tus palabras, sólo me queda el abrazo, el dulce abrazo que roce su altura.

Ganas de estar contigo. Siempre.

Jose

Y así de nuevo la piel fue creciendo y cubriendo mis huesos, mientras bailaba al compás de los latidos del dulce tambor-corazón de ese inesperado pescador, procurando siempre envolverle en el calor de mi abrazo y conocimiento de los ritmos, para que sus heridas y cicatrices

fuesen sanando a la vez. No dejaba de ver que también él estaba profundamente herido; quizás por ello me entendiese y acompañase tan bien en mi proceso de sanación. Comprobaba cómo nos fortalecíamos juntos, desarrollando una comprensión más profunda de la verdadera naturaleza de la Vida, de la Muerte y del Amor al enfrentarnos directamente a nuestras heridas, y poniendo en ello toda nuestra voluntad y nuestro corazón. De nuevo, en palabras de **Estés**,

"Y nuestra misión es aprender. Si uno quiere amar, no hay más remedio. El hecho de abrazar a la Mujer Esqueleto es una "tarea". Sin una tarea que suponga un reto, no puede haber transformación… Amar el placer exige muy poco esfuerzo. Para amar de verdad hay que ser un héroe capaz de superar el propio temor."

No era Cupido, ni ninguna diosa Fortuna quienes nos unían, éramos nosotros mismos los que nos hacíamos dueños de nuestros destinos, conscientes de que el empeño de nuestra propia elección era el auténtico motor que nos hacía avanzar, sorteando al dolor, hacia una nueva felicidad que aparecía radiante desde el horizonte. Cada uno se alimentaba del otro, como si hubiésemos estado esperándonos para poder volver a respirar, como canta Bebe en su nueva canción…

"Veo como caen de mi piel
trocitos descamados,
por la ausencia de tu humedad
mi cuerpo deshidratado.
Cae la piel rota
dejando al descubierto la otra
con más brillo que la que cae
porque algo está alimentando…

Mi piel en silencio grita:
¡Sácame de aquí!
Mi piel en silencio grita:
¡Oxígeno para respirar!
Respirar de esta falta de ti
Respirar de esta ausencia de mí
Respirar para sentir mejor
Respirar para aliviar el dolor

Respirar
Respirar
Respirar
Respirar… "

Bebe,
Respirar

Siguieron días de belleza desgarradora, en los que conseguimos ir dejando atrás las barreras de los miedos y las dudas para dar alas al inmenso potencial de nuestra relación, mientras nos descubríamos y reconocíamos en cada nueva caricia, *en medio del suspiro de cada tibio abrazo*, como canta Silvio Rodríguez. *Algo estaremos haciendo bien, esa es la tendencia, amor,* repetía una y mil veces Jose, ante mi incredulidad y mi sorpresa de que estuviese sucediendo realmente lo que estaba sucediendo: que los días y las semanas se sumaban hasta convertirse en meses, y, nosotros, seguíamos ahí, sintiéndonos cada vez más afortunados. Entonces, le abrazaba y le besaba para cerciorarme de que su presencia era real. Y lo era. Tan real como la llegada de esa felicidad a la que, de tan lejana, ya daba para siempre por perdida.

(…) Con el amor progresa el desorden
más hermoso,
los cuerpos apenas pueden contenerse
en su alegría sencilla
de crecer
hasta difuminarse,
libres de las peores de sus miserias,
emancipados también del otro.

Los amantes no se hacen uno.
Se multiplican, mejores, a sí mismos.

Esa libertad que a tantos asusta
me llama con tu nombre."

Manuel J. Ruiz Torres,
Teoría del Big–Bang

Esa felicidad, esa libertad, esa alegría, se derramaban tímidas a nuestro alrededor, en cada palabra, en cada gesto y cada abrazo, como no queriendo hacerse notar, respetuosas hacia nuestro antiguo dolor. Poco a poco se fueron haciendo más presentes y ruidosas, obteniendo espacios para latir, a pesar de que al principio de nuestra relación no tuvimos demasiado tiempo para vivirlo juntos. Nuestro trabajo y obligaciones nos ocupaban los días, y los fines de semana Jose los tenía casi todos cogidos. Uno de cada dos iba a Algeciras a cuidar de su madre; otro de cada mes iba a Madrid con Puri, compañera de militancia, a dirigir un curso de formación sobre dialéctica marxista. Apenas nos quedaba uno al mes para regalárnoslo a nosotros, y los domingos de los que iba a Madrid, pues regresaba a las 8 de la mañana, tras un montón de horas de autobús. Me fascinaba verle llegar, yo aún en la cama, medio dormida; él exultante y nervioso, sin parar de hablarme de ese curso y de su gente, de cuánto crecían, de cuánto le agradecían ese aprendizaje y de cuánto lo disfrutaba también él. Todo ello a pesar del esfuerzo y el agotamiento que para él suponían, y también del tiempo que nos robaba a los dos. Pero yo le respondía que nada me hacía más feliz que verle regresar de sus viajes a Madrid. Y era cierto. En esos momentos me maravillaba su generosidad y su entrega, esa militancia en la que tan firmemente creía y que Jose convertía en razón de vida, y me enamoraba aún más de él, provocándome una inmensa admiración y felicidad. Esa felicidad iba tomando forma. Se derramaba en cada detalle que elegíamos para la nueva casa que Jose estaba creando, pequeñita, pero preciosa y única como él. Ya había perdido dos en sus anteriores separaciones, con muchas de sus cosas dentro. Sabía que era doloroso para él, así que procuraba que en esos objetos nadase el mensaje de que ambos debíamos recomenzar creando algo nuevo, algo nuestro, con los colores y la ilusión y la belleza de nuestro naciente amor. Esa felicidad se deslizaba, también, en la facilidad con la que Jose diluía los problemas, los suyos, los míos y los ajenos; en la capacidad que tenía de querer, capacidad que cada vez me costaba menos devolverle engrandecida. Quizás por ello todo el mundo compartía con cariño y verdadera alegría nuestra relación, comenzando por nuestras familias y, sobre todo, nuestros hijos. Los tres eran conscientes de nuestro poderoso renacer. Veían como la vida al lado de Jose era realmente feliz para mí. Y también veían como lo era para él, en aquellos días en los que contaba a todos que esa felicidad le hacía volar en vez de correr, mientras se

preparaba para participar en maratones desafiando a sus machacadas rodillas. Esa era nuestra tendencia. Algo estaríamos haciendo bien, pues seguíamos sumando las horas con los días, los días con las semanas y las semanas con los meses. Y lo mejor es que cada día nos sorprendíamos por ello, atónitos y emocionados ante el inmenso regalo que a ambos nos había hecho la Vida.

"Me vais a perdonar, es ya la hora de esconderme en el alma.
Una jornada como ésta tiene demasiada luz…"

Pilar Paz,
Hasta luego

A pesar de mi felicidad y de mi nueva vida, aunque parezca increíble, llevaba en paralelo la antigua. Seguía yendo a Algeciras al menos una vez al mes, a ese río de Miel donde las cenizas de Alberto descansaban. En el otoño había dejado sembrado los bulbos y, en primavera, los llegué a ver florecer. Preciosos todos. Los corazones rojos de aquellos dos tulipanes se mecían acompañados por los jacintos poetas que brillaban exultantes, en un rabioso amarillo. Cuando iba limpiaba el terreno, observando cómo la naturaleza iba modificando sus formas alrededor. En junio llovió muchísimo, y las zarzas invadieron su espacio por completo. Intenté en vano devolvérselo, me destrocé las manos y me arañé la cara y los brazos, luchando contra sus hirientes espinas. Compré incluso útiles de jardinería y unos guantes para acabar con ellas, pero las zarzas se habían hecho dueñas de aquel espacio y lo llenaban todo. Sentí una vez más que la tierra se hundía bajo mis pies, al perder ese lugar propio en el que conectaba con el Universo. No lo podía soportar, lo sentía como el propio rechazo de Alberto, su intento desesperado para alejarme de allí. No lo sabía interpretar. Me sentía tremendamente culpable por mi felicidad, por sentirme de nuevo viva en mi relación con Jose y creía que Alberto se enojaba conmigo por ello, al no haberme mantenido fiel a su recuerdo. Sufría enormemente en la contradicción y me asfixiaba en la lucha de mis sentimientos, pues sentía que engañaba a los dos. Me planteé incluso dejar a Jose. Quería ser honesta con él, pero Jose me tranquilizaba con su ternura de siempre, haciéndome ver que entendía mi situación y que se sentía inmensamente amado por encima de mi dolor.

Pero yo no oía ni veía, pues no lo quería oír ni ver, lo que el

mundo entero quería hacerme entender con su lenguaje de símbolos: que tenía que dejar a Alberto que fuese lo que Él tuviera que ser, y que yo tenía que seguir mi camino, no aferrarme ni apegarme más a su recuerdo. Más me debatía entre respetar a la naturaleza, por muy salvaje que fuese, ya que alimentando a esas agresivas zarzas también estaban sus queridas cenizas, o arrancarlas, buscando ayuda si fuese preciso, para devolverle el espacio a esos bulbos de colores que las hirientes espinas le habían usurpado. En Oseling encontraría la respuesta a ese dilema, pues ese verano regresé por tercera vez para realizar un curso de técnicas de meditación.

Durante esos días charlé sobre las zarzas con Fabio Poza, otro de los monjes residentes. Él no lo dudó, me aconsejó que dejara que la naturaleza y la vida siguieran sus cauces, y me centrase en el presente y el ahora. Esas cenizas ya no eran Alberto, lo fueron durante una vida, una vida que yo tuve la inmensa fortuna de compartir junto a él, pero esa vida ya no existía. No tenía sentido empeñarme en lo que ya no es si con ello lo único que conseguía era alargar mi sufrimiento. Lo entendí y lo acepté, sintiendo una gran tristeza al principio, pero más tarde, una auténtica liberación, al percibir en mis meditaciones que dejaba de sentir en Alberto esa angustia que tanto me atormentaba. Parecía que al saberme dispuesta a ser feliz y disfrutar de esa nueva vida mía junto a Jose, también él hubiese encontrado por fin el camino para llegar a su propia felicidad. Ambas se fundían, una vez más. Ambas, finalmente, volvían a ser la misma. Única. Coalescente e infinita. Con un inmenso potencial de crecimiento para los dos. Allí en Oseling era muy fácil, no hay un lugar donde la felicidad se expanda con tanta energía. Al menos, para mí.

Ese tercer verano en Oseling descubrí, además, la importancia de la técnica en la meditación. Tuve la gran suerte de asistir al curso impartido por Katleen McDonald, la venerable Sangye Khadro, un nuevo ser fascinante que el paraíso en el abismo me ofreció como un regalo más para mi vida. Hacía menos de un mes que se había operado de un cáncer de mama, por lo que el curso estuvo a punto de tenerse que suspender. Finalmente Sangye Khadro decidió asistir a Oseling, permitiéndonos a quienes la conocimos en aquellos días, en los que se enfrentaba a sus propios miedos y temores, valorarla y agradecerle aún más todo el esfuerzo realizado por impartirnos, con una increíble y dulce serenidad, todas sus enseñanzas. No sé si aprendimos más de esas técnicas de meditación que ella nos enseñó, o de los efectos que dichas

técnicas provocaban sobre quienes supiesen usarlas, observándolas en esa gran mujer, el gran modelo en el que se nos mostraban cada día. En mi caso ambas enseñanzas dejaron una profunda huella. Deseaba ampliar los conocimientos "técnicos" sobre una herramienta a la que había convertido en eje fundamental de mi nueva vida, y con esa intención acudí por tercer año consecutivo a Oseling. Pero como siempre sucede en ese lugar único, el lenguaje mágico del mundo encuentra la forma de hablarnos con su voz propia, y comprobar la fortaleza y la dignidad con la que la venerable Sangye Khadro renacía de su propia adversidad, completamente radiante, luminosa y bella, fue para mí una enseñanza aún mayor que todas las técnicas con ella aprendidas. Y un nuevo ejemplo donde beber sobre cómo enfrentarnos a los golpes de la Muerte y de la Vida.

En su libro ***Aprendiendo de los Lamas*** se ofrece toda una guía práctica de meditación, con las técnicas que la tradición budista mahayana del Tíbet lleva más de 2.500 años recogiendo. Incluye también algunas técnicas de la tradición teravada del sudeste asiático y varias improvisaciones propias sobre temas budistas, todo ello con un lenguaje claro y sencillo que huye de tecnicismos, con una visión eminentemente práctica que no se recrea en los aspectos más exóticos del culto. Recomendaría este libro a quienes quieran introducirse en la meditación y sus técnicas, precisamente por su claridad y sencillez. Explicar en pocas palabras en qué consiste la meditación no es tarea fácil, mucho menos para mí, que aún soy una mera principiante. A grandes rasgos, para quienes desconozcan por completo en qué consiste, esbozaremos una breve introducción siguiendo a **Katleen McDonald** en su obra citada,

> Podemos dividir la mente en ***conciencia sensitiva*** (visual, auditiva, olfativa, gustativa y táctil) y ***conciencia mental.*** Las conciencias mentales abarcan desde nuestras experiencias más toscas de enfado o deseo, por ejemplo, hasta el nivel más sutil de completa quietud y claridad. En dichas conciencias están incluidos también nuestros procesos intelectuales, sentimientos y emociones, nuestra memoria y nuestros sueños.
>
> La meditación es una actividad de la conciencia mental. En ella, una parte de la mente observa, analiza y trata con el resto de la mente. La meditación puede tener muchas for-

mas: la meditación en un solo punto sobre un objeto interno, el intento de comprender algún problema personal, despertar un amor gozoso por toda la humanidad, orar ante un objeto de devoción o la comunicación con nuestra propia sabiduría interior. Su objetivo último es despertar un nivel muy sutil de conciencia y usarlo para descubrir, de una manera directa e intuitiva, la realidad.

Este conocimiento directo e intuitivo de cómo son las cosas es conocido como ***iluminación*** y es el resultado final de la práctica budista mahayana. El propósito de alcanzar este conocimiento, y la fuerza que impulsa toda la práctica, es ayudar también a los otros a alcanzarlo.

El término tibetano ***sgom***, que corresponde a meditación, significa literalmente "familiarizarse". Lo que surge en nuestra mente es aquello con lo que más estamos familiarizados. Si cuando alguien nos trata de una manera no amable o irrespetuosa, inmediatamente nos sentimos heridos o irritados, es porque tales reacciones son aquellas con las que más familiarizados estamos. La meditación budista busca el lograr que la mente se familiarice con estados positivos como el amor, la compasión, la paciencia, la serenidad y la sabiduría, para que se vuelvan más naturales y espontáneos. Para que cuando nos encontremos con una persona hostil o desagradable con nosotros, seamos capaces de permanecer calmados y pacientes, y aún llegar a sentir compasión por ella.

Hay muchas técnicas diferentes de meditación y muchas con las que se puede familiarizar la mente. Cada técnica tiene funciones y beneficios específicos, y cada una de ellas es una parte del sistema que hace que nuestra mente tenga una visión más realista del mundo. (...). La meditación no es algo ajeno e inadecuado para la mente occidental. Hay diferentes métodos que se practican en diferentes culturas, pero todos comparten el principio de que la mente se ha de familiarizar con varios aspectos de la misma. La mente de cada persona, ya sea oriental u occidental, tiene los mismos elementos y experiencias básicas, los mismos problemas fundamentales y el mismo potencial.

Meditar no es distraerse o evadirse. De hecho, es ser totalmente honestos con nosotros mismos, observar bien lo que somos y trabajar con ello para volvernos más positivos y provechosos en beneficio nuestro y de los demás. Hay aspectos positivos y negativos en la mente. Los aspectos negativos, es decir, los desórdenes mentales o engaños, incluyen, entre otros, los celos, la ira, el deseo y el orgullo. (...) A través de la meditación podemos reconocer nuestros errores y adaptar nuestra mente a pensar y reaccionar de un modo más realista y honesto. La meta final, la iluminación, es algo a largo plazo, pero las meditaciones hechas con este objetivo pueden reportar enormes beneficios inmediatos. A medida que se debilita nuestra visión concreta de la realidad, desarrollamos una imagen más positiva y realista de nosotros mismos y conseguimos estar más relajados y menos ansiosos. Aprendemos a tener menos expectativas irreales de la gente y de las cosas que nos rodean y, por lo tanto, experimentamos menos decepciones, las relaciones mejoran y la vida se vuelve más estable y satisfactoria.

Recordemos que los hábitos de toda la vida son difíciles de erradicar. Ya es bastante difícil reconocer simplemente nuestra ira y nuestros celos, y mucho más hacer un esfuerzo para refrenar las tendencias de viejos sentimientos familiares o analizar sus causas y resultados. Transformar la mente es un proceso lento y gradual. Se trata de apartar de nosotros mismos, poco a poco, las habituales costumbres instintivas y perjudiciales, y familiarizarnos con costumbres que necesariamente nos traen resultados positivos a nosotros mismos y a los demás.

Hay muchas técnicas de meditación, pero todas pueden reducirse a dos tipos: la ***meditación estabilizadora*** y la ***meditación analítica***.

La meditación estabilizadora: En general, este tipo de meditación se usa para desarrollar la concentración en un solo punto, requisito indispensable para alcanzar aquella que reside en la calma mental (***samatha***), que nos permite permanecer concentrados en cualquier objeto que deseemos y

tanto tiempo como queramos, mientras experimentamos gozo, claridad y paz. Al estabilizar la meditación aprendemos a concentrarnos en un objeto, la respiración, la naturaleza de nuestra propia mente, un concepto, o una visualización imaginada, sin interrupción. La concentración ininterrumpida es lo exactamente opuesto al estado habitual de nuestra mente. (...). La meditación estabilizadora no es fácil, pero es esencial para someter la mente a un determinado control. Aunque el desarrollo de la verdadera concentración en un solo punto es un trabajo para meditadores con total dedicación, no necesitamos retirarnos a las montañas para experimentar los beneficios de esta clase de meditación. Hasta en nuestra vida cotidiana en la ciudad, podemos desarrollar una buena concentración haciendo regularmente diez o quince minutos al día de meditación estabilizadora (como por ejemplo, la Meditación en la respiración, en la que ponemos toda nuestra atención en cómo entra y sale el aire de nuestro cuerpo mientras inspiramos y espiramos). Esto nos producirá una sensación inmediata de espacio y nos permitirá ver el funcionamiento de nuestra mente con más claridad durante la meditación y el resto del día.

La meditación analítica: Esta clase de meditación tiene como propósito el desarrollo de la "visión profunda" o la correcta comprensión del modo en que son las cosas, y lograr al final un estado especial relacionado con dicha visión (***vipassana***) que ve la naturaleza última de todas las cosas. La meditación analítica nos adentra en una corriente de pensamiento creativa e intelectual, que resulta crucial para nuestro desarrollo: el primer paso para obtener cualquier visión profunda es comprender cómo son *conceptualmente* las cosas. Esta claridad conceptual genera una firme convicción que, al combinarla con la meditación estabilizadora, nos aporta un conocimiento directo e intuitivo. Sin embargo, antes de que podamos "conocer cómo son las cosas", hemos de identificar en primer lugar nuestras concepciones equivocadas. Utilizando el pensamiento claro, penetrante y analítico, desenmarañamos la complejidad de nuestras actitudes y pautas de

> conducta. Podremos eliminar gradualmente estos pensamientos, sentimientos e ideas que nos causan infelicidad a nosotros y a los demás y, en su lugar, cultivar otros que nos proporcionan felicidad y paz.(...) En cierta forma, una sesión de meditación analítica es una sesión intensiva de estudio. Sin embargo, el nivel de pensamiento conceptual que podemos alcanzar durante estas meditaciones es más sutil y por tanto más potente que nuestros pensamientos cotidianos. Debido a que nuestros sentidos no están siendo bombardeados por los estímulos habituales y frenéticos, somos capaces de concentrarnos con más intensidad y de desarrollar una sensibilidad muy fina en las actividades de la mente. La meditación analítica también puede emplearse como terapia personal (...) cuando tenemos un problema o nos sentimos emocionalmente perturbados. (...) En el interior del calmo y claro espacio de meditación, será más fácil reconocer dónde es erróneo nuestro pensamiento y ajustarlo, aportándole ideas más realistas y beneficiosas que hayamos aprendido en nuestro estudio y práctica espiritual.

La meditación analítica y la estabilizadora son complementarias y, a menudo, pueden utilizarse en una misma sesión. Es importante adentrarnos despacito en estas técnicas, con mucha paciencia, sin buscar inmediatos ni grandes logros y, a poder ser, de la mano de gente con experiencia contrastada. En mi caso me inicié con la meditación analítica, al ser la que Bruno Rizzi utilizaba en sus cursos sobre la muerte, pero es mucho mejor comenzar con la estabilizadora para conseguir concentración, calma y paz interior con las que afrontar los procesos de la vida cotidiana. Por ello asistí a ese curso en Oseling, pues necesitaba realmente practicar la meditación samatha, y aprender a combinarla con la analítica de la plena consciencia o vipassana.

Lo conseguí. Aprendí técnica, pero además, gracias a lo aprendido regresé de allí sabiendo que mi presente ya no era Alberto, sino que ahora su nombre era Jose. Regresaba a Cádiz con unas ganas enormes de abrazarle y sentirle sólo a él. Eso no quería decir que hubiese olvidado a Alberto, al contrario, le llevaba tan fundido a mi propio ser que podía permitirme vivir con plenitud mi nuevo presente. Y ese presente quería dedicarlo a disfrutar conscientemente todo lo que me lle-

gaba de esa nueva vida junto a Jose. Antes de marchar de Oseling había dejado encargados cuatro arbolitos para sembrar en el proyecto de huerto mahayana de árboles frutales que ese mismo verano habían puesto en marcha: el bosque de Sukhavati. Un nogal para Alberto al que puse de nombre *Sirius*, como la estrella más brillante del cielo del invierno, perteneciente a la constelación de Orión, pues quería que en ese lugar mágico y en su cielo, siempre estuviese encendida para él la luz más brillante del firmamento. Un cerezo para mis hijos, al que llamaría *Alma,* por las primeras sílabas de sus nombres Al–berto y Ma–rio, para que estuviesen unidos siempre los dos en un solo ser, como lo estaban en mi propio corazón y en mi propia alma. Un manzano para mi familia y amistades, que se llamaría *Mariposas Blancas*, como los hermosos seres que iluminan mi vida en los momentos difíciles. Y, finalmente, un almendro, que alegraría con su belleza el bosque de Sukhavati cuando floreciese en pleno invierno, dedicado a Jose. Su nombre sería *Yang–si*, expresión que, en tibetano, significa recomenzar, renacer, florecer…Tal y como yo me sentía gracias a Jose. Ya era hora de que fuese devolviéndole en plenitud todo lo que la Vida me estaba regalando a través de Él. Y ya era hora, también, de que dejase crecer todos los brotes que luchaban en mi interior por florecer. Gracias a Jose, el dulce pescador desenmarañador de mis huesos. Gracias a Alberto, que tanto amor me mandaba aún tras su muerte. Gracias a todos mis seres queridos y a toda esa gente tan hermosa que en mi camino estaba conociendo. Y, finalmente, gracias también a mi propio esfuerzo y a esa tenaz e incansable lucha que llevaba por dentro para poder seguir viviendo y superar mi proceso de duelo. Ese fue mi nuevo estado a partir de entonces: *Yang–si*, floreciendo. Y dejé que esos brotes que llevaba por dentro se pusiesen a germinar, disfrutando del intenso y luminoso amor que estaba viviendo junto a ese hombre real de carne y hueso.

Era el momento de retirar las veinticuatro fotos de mi pared y de empezar a hacer sitio a los nuevos momentos vividos. La ocasión llegó con nuestro primer aniversario. Ese fin de semana a Jose le tocaba cuidar de su madre en Algeciras. Cuando no le acompañaba me encantaba sorprenderle a su llegada con nuevos detalles en su casa, muchos hechos por mí misma a escondidas: unas cortinas o visillos, unos cuadros, una colcha, unos cojines, una lámpara, unas cositas del mercadillo…Pequeños objetos cargados de amor e ilusión que contribuían a iluminar la belleza de aquella casa que Jose creaba casi de la nada, con

muy pocos medios. Aquel fin de semana de nuestro aniversario aproveché para empapelar toda la pared de su pasillo de entrada con pliegos de papel rojo y decenas de fotos de nuestro primer año juntos, con frases de poemas y canciones alusivas a todas las vivencias compartidas… ¡Un año!... Habíamos conseguido sumar uno a uno todos esos días. Viéndolos ahí, viéndonos ahí, reflejados en esas fotos, entendí el hermoso proceso de transformación que ambos estábamos viviendo. Y recordé una vez más las palabras de **Clarissa Estés**,

"Cuando el hombre se funde con la Mujer Esqueleto, símbolo de lo psicológico y espiritual, se une íntimamente con ella y, como consecuencia de esta unión, se une íntimamente con su amante. Para encontrar esta eminente asesora de la Vida y el Amor, basta con dejar de correr, con desenredar algunas cosas, enfrentarse con la herida y con la propia ansia de compasión y poner todo el corazón en ello.

Por consiguiente, cuando al final se cubre de carne, la Mujer Esqueleto escenifica todo el proceso de la creación, pero, en lugar de empezar como una criatura recién nacida, empieza como un montón de viejos huesos, a partir de los cuales se cubre de carne y cobra vida. Ella es la que enseña al hombre a vivir una nueva existencia. Ella le enseña que el camino del corazón es el camino de la creación. Le muestra que la creación consiste en una serie de nacimientos y muertes. Le enseña que las actitudes protectoras no conducen a nada, que el egoísmo no crea nada, que con los recelos y los gritos no se consigue nada.

Lo único capaz de crear es el hecho de soltarse y de entregar el corazón, el gran tambor, el instrumento de la naturaleza salvaje.

Así tiene que funcionar la relación amorosa, cada miembro de la pareja transformando al otro. La fuerza y el poder del uno se desenreda y comparte. Él le entrega a ella el tambor del corazón. Ella le entrega a él el conocimiento de los ritmos y las emociones más complicadas que imaginar se pueda… ¿Quién sabe qué cazarán juntos?...Sólo sabemos que recibirán alimento hasta el final de sus días."

Esa seguía –y ha seguido– siendo nuestra tendencia. *Yang-si*. Renaciendo. Floreciendo. Recibiendo juntos el alimento para seguir creciendo y compartiendo lo mejor de cada uno de nosotros.

A mediados de diciembre de 2013, por fin, se celebró el juicio contra el hospital, más de tres años después de la muerte de Alberto. El abogado consiguió encontrar en Madrid a un médico que nos avalase nuestro informe. Un gran profesional, especialista en enfermos de UCI, de origen alemán e iraní. Me pareció una buena mezcla genética, pues sumaba al sentido del deber y la practicidad germanas, la sensibilidad de sus orígenes persas para entender mi dolorosa situación. Así se lo hice saber cuándo hablé con él y, aunque sabía que sería muy difícil para

nosotros ganar, me devolvió la confianza en que pudiese tener aunque fuese una sola posibilidad entre un millón. Me temblaba todo el cuerpo cuando entré en la sala, acompañada únicamente de mi amiga Lola Lozano. Me obligaron a sentarme sola delante en un banco, y a ella al fondo, tres o cuatro bancos más atrás. Nunca entenderé el porqué de esa tortura en las formas de nuestro sistema judicial. Serán reminiscencias de otras épocas. Mi abogado no estaría presente, pues le coincidía otro juicio. No me lo había comunicado, me enteré el día antes, cuando Juanma, su ayudante, me dijo que sería él quien me representaría. Eso me vino a confirmar que ni tan siquiera mi propio abogado confiaba en nuestra posibilidad de ganar. En el fondo me alegré de que estuviese allí Juanma y no él. Mucho más cuando le oí su defensa, basada en las palabras que un día yo misma redactara en mi demanda. No se dejó nada en el tintero, pues sabía que mi único deseo era poder expresarme en la sala y la jueza nos había negado esa posibilidad. Él habló con mis palabras, y yo se lo agradecí. Después intervino nuestro médico, que expuso muy claramente la situación de abandono a la que Alberto fue sometido en la planta de traumatología. No teníamos más testigos. Juanma insistió para que la jueza me dejase intervenir, pero volvió a rechazarlo sin ningún argumento o explicación.

Era el turno del hospital y comenzaron por la médico forense que hizo la autopsia y el informe final. Cuando la vi allí sentada sentí una inmensa rabia hacia ella, pero nada más empezar a hablar, pareció cambiar de bando y ponerse de mi parte, pues insistía en que la defensa del hospital se basaba en una lesión coronaria previa en el corazón de Alberto, ajena por completo a toda esta historia, que ella en ningún momento encontró y que, por tanto, no iba a confirmar allí. Me quedé perpleja. No sabía a qué lesión se estaba refiriendo. Alberto tenía un corazón potente; su médico de cabecera le solía decir que le envidiaba, pues tenía las pulsaciones del ciclista Indurain. ¿Qué trampa nos estaban tendiendo esos canallas? No podía dar crédito, me daban ganas de comenzar a gritar que qué clase de farsa era esa. En ningún momento durante los dos meses en los que Alberto estuvo ingresado en ese hospital, ni en ninguno de los dos informes forenses, se había hablado de esa lesión coronaria. No me extrañaba que la forense no hubiese podido con esa carga y se hubiese pasado a mi bando. Se lo agradecí profundamente, más aún, cuando al terminar de hablar, se levantó y buscó mi mirada haciéndome un gesto casi de desesperada complicidad. El hos-

pital basó su defensa en esa tremenda mentira, desplegando para ello su artillería más pesada. Trajeron a un jefe de servicio de medicina interna de uno de los mejores hospitales de Madrid para desmontar por completo nuestra defensa. Fue implacable. Parecía burlarse de la inexperiencia y hasta de las raíces étnicas y edad de nuestro médico, que quizás se acercase a los cuarenta, mientras él acumulaba más de treinta años de servicio y era un especialista de renombre a punto de jubilarse. A mí me daban ganas de vomitar al escucharle, pues entendía lo difícil que se volvía mi situación. Estaba luchando contra dos sistemas a la vez: el sanitario, imposible de superar en corporativismo, y el judicial, que era de todo menos justo.

Uno de los peores momentos fue cuando intervino el jefe de servicio de traumatología del hospital de Cádiz, aquel que cuando me recibió por petición propia en su despacho lo primero que hizo fue pedirme disculpas y decirme que no entendía lo sucedido, pues veía claramente la dejación en el trato de sus médicos a Alberto, ahora, en la sala, decía que la actuación de su servicio había sido ejemplar. Claro que mientras lo decía era incapaz de levantar la mirada, pues sabía que irremediablemente sus ojos y los míos se encontrarían, y no podría soportar ver reflejada su mentira en mi rabia y devuelta en mis lágrimas. La última en intervenir fue la propia abogada del SAS (Servicio Andaluz de Salud) y fue como si por la sala se pasease una apisonadora. Durísima. Implacable. Sus palabras quedaron flotando en mis oídos durante meses, pues imaginaba que con ellas me había derrotado. Pidió que me condenasen a pagar todos los gastos ocasionados en ese juicio, incluidos los de los especialistas que habían intervenido, además de las costas judiciales, por haber insistido en llegar a juicio tras habérseme negado la razón en la vía administrativa.

Yo temblaba de rabia e indignación, pero no me pude contener, y al salir me fui hacia ella y le dije a la cara que cómo podía mirarse al espejo sabiendo que sus argumentos se basaban en una inmensa mentira. ¿Qué clase de justicia era la que ella defendía? Ella era la abogada de la parte contraria, pero allí estábamos hablando de una vida. ¡Una vida!... Y esa vida era la de un ser bueno y generoso que no se merecía todo el daño recibido del corrupto sistema sanitario... Su error les había robado la vida…Primero en el tratamiento contra la hepatitis C; más tarde al impedirle disfrutar de la baja laboral merecida y obligarle a incorporarse y, por último, con la negligencia y falta de profesionalidad

del equipo de traumatología… Le hubiera seguido golpeando con mi rabia si no fuese porque mi abogado y mi amiga Lola me agarraron y me llevaron de allí. Estaba completamente abatida ante lo que se me venía encima. Contaba con perder el juicio. Siempre pensé que se agarrarían al intento de suicidio, a que sus lesiones habían sido muy graves y provocaron todo lo demás, al poco valor que podrían dar a la vida de un suicida… Pero jamás conté con que fuese gracias a una monumental mentira. Ni nunca imaginé que esa mentira provocase que mi derrota fuese tan dolorosa, ni que sentiría sobre mí las dentelladas del sistema con toda su crudeza y perversión.

El abogado, Lola y yo, los tres salimos hundidos, sin atrevernos casi a hablar. Coincidimos en que nuestra única opción había sido el testimonio favorable de la forense, pero su voz nos quedaba muy lejos, pues había sido la primera en intervenir. Y las palabras de aquella abogada del SAS martilleaban nuestros sesos sin compasión. Habría que esperar la sentencia, pero mi propio abogado me dijo que me preparase para lo peor. El juicio me dejó machacada psicológicamente, tanto, que me tuve que quedar encerrada en casa, sola, durante tres días. No quería ver a nadie, ni siquiera a Jose, que, como siempre, respetó mi decisión. Tenía que digerir aquella tremenda experiencia y el dolor que había vuelto a despertar en mi interior. Sentía que todas las cicatrices se habían vuelto a abrir a la vez y que el mundo era injusto, injusto, injusto, injusto…hasta la infinitud.

Por suerte Jose vino una vez más a rescatarme y a sacarme de esa tortura con el bálsamo de su amor. *¡Salte ya de ahí, vente conmigo a casa…!* Y también dejó sembrada en mi alma la semilla de la esperanza… *¡Confía!... Aún no lo has perdido…El testimonio de esa forense puede ser determinante en esta ocasión*… Y yo me dejaba acunar por su dulzura y su voz, alentando a esa esperanza, pues antes de ese juicio había pedido en un email a todos mis seres queridos y compañeros de *dharma* (enseñanzas budistas) que me tuviesen en sus pensamientos esos días, para que su energía en la meditación o en sus oraciones se uniese a la mía, y entre todos hiciésemos girar al Universo para que la justicia esta vez estuviese de parte de Alberto y de la verdad. Sé que muchos y muchas lo hicieron, entre ellos mi maestro Bruno Rizzi, pues recibí muchos correos de aliento en esos días. Aunque fuese una semilla de esperanza muy chiquita, la regaría hasta el final. Esa había sido mi apuesta y mi lucha todos esos años. Si perdía, asumiría las consecuencias y, al menos,

me quedaría con la conciencia tranquila al haber hecho por Alberto todo cuanto estaba en mis manos. Bueno todo no, aún me quedaba por hacer algo más. Me quedaría escribir este relato en el que narraría toda la verdad de nuestra historia. Como dice el psiquiatra Rojas Marcos, los seres humanos somos creadores y narradores de historias, y necesitamos contar nuestra experiencia traumática, de ahí que el poder del relato autobiográfico sea tan inmenso y sanador para quien lo escribe y, también, para quien estando en circunstancias similares, lo lee.

En aquellos meses comenzaron a organizarse las Marchas de la Dignidad que, en columnas que partían desde todos los rincones de España, confluirían en Madrid el 22 de marzo de 2014. Me metí de lleno en su organización a través de la Coordinadora 22M de Cádiz. Había decidido militar junto a Jose en el SAT, el Sindicato Andaluz de Trabajadores, liderado por los sueños de cambio y rebeldía de Diego Cañamero y Juan Manuel Sánchez Gordillo. A estas alturas tenía muy claro que *toda ilusión por construir una humanidad mejor al margen de la lucha de clases no es sino el canto de sirenas de la ideología burguesa*, como señala **Mario Guilli** en ***La Sexta Tesis sobre Feuerbach y la concepción marxista del Hombre.*** *Ninguna "pedagogía democratizadora", ni "cooperativismo", ni "Era de Acuario", ni "ecologismo", ni ninguna ilusión neoprogresista librará a nuestros hijos de sufrir, en grados hoy inimaginables, la barbarie capitalista,* afirma Guilli en la continuación de su cita, y yo coincido plenamente con él en su diagnóstico, sólo tenemos que abrir los ojos a la situación de precariedad y degradación de los derechos laborales a los que cada día se enfrentan, o a la implacable realidad de lo que ocurre en las aguas del Mediterráneo, donde miles de personas intentan alcanzar su sueño de Europa desde varios frentes, hastiados de la miseria y la barbarie provocadas por los intereses del capital y sus títeres militares.

La VI Tesis sobre Feuerbach es la cita que elegí para dar comienzo a este escrito, en la que se recoge que *la esencia del hombre no es ninguna abstracción inherente al individuo aislado, sino que en su realidad es el conjunto de las relaciones sociales*. Esta Sexta Tesis es la bandera de todos aquellos que vemos el futuro con optimismo fundamentado, como insiste Mario Guilli, pues nos llama a no resignarnos, *ya que nada hay de natural en el hombre socializado, no es posible encontrar las causas de las miserias de la humanidad en alguna instancia abstracta inherente al individuo aislado, sino en el conjunto de las relaciones sociales.*

En este contexto me sentía de lleno inmersa por pura convic-

ción vital e ideológica, reafirmándome en él cada vez que salía a la calle, cada vez que encendía la tele, cada vez que leía las noticias. Nada de lo que ocurriese en el mundo podía serme indiferente, yo era parte de ese mundo del mismo modo que ese mundo era parte de mí misma. La búsqueda de la felicidad individual no tenía sentido para mí si no era en el curso de las transformaciones necesarias para conseguir la felicidad del conjunto de toda la humanidad. Por ello me metí de lleno en una militancia activa, asumiendo incluso responsabilidades de organización provincial dentro del SAT para sumar mi fuerza a este proceso de lucha y cambio colectivo, convencida de que, como recoge Belén Gopegui en su precioso prólogo de la obra de **Néstor Kohan**, *Nuestro Marx,* la transformación y el cambio hacia la igualdad y la justicia social sólo vendrán de la mano de la unidad de todas las fuerzas de la izquierda

"Kohan con su investigación nos ofrece la posibilidad de formar parte del plural con que escribe la palabra "nuestro". Un plural en lucha donde ya no queda tiempo para las peleas entre siglas, y ser ecologista, feminista, antiimperialista, socialista, insurgente, anarquista, comunista, formará parte de una misma necesidad de dar la vuelta, de revolucionar las reglas de la única vida que hemos podido conocer construyéndonos como sujeto colectivo para poder vivir con fuerza y dignidad (…)

(Estas) páginas escritas sobre y con el esfuerzo liberador de ver no sólo las cosas sino las relaciones entre las cosas, no sólo los árboles sino el bosque, no sólo los actos de las vidas sino lo que los une y los separa, el por qué y el hacia dónde (…) Porque la realidad estaba invertida, lo que parecía que estaba aislado ahora está unido, lo que parecía que era inevitable ahora es injusto, y, mañana, cuando amanezca, vendrá la batalla y no tendrás miedo y puede que sepas qué hacer."

Curiosamente cuánto más claramente asumía ese compromiso hacia los demás dentro de la ideología marxista, más profundizaba en la filosofía budista y en su búsqueda del cese general del sufrimiento humano, pues no dejaba de ver las similitudes entre ambas corrientes de pensamiento, salvando las lógicas distancias ideológicas y el lirismo religioso.

Pero, ¿a qué budismo? No es fácil hablar de budismo pues existe una amplia diversidad de corrientes con matices diferentes, afincados en distintas zonas geográficas de Oriente. En Occidente todas se han venido a mezclar, creando una gran confusión entre quienes se quieren adentrar en su estudio y conocimiento. Oseling, mi centro de referencia budista, está afiliado a la Fundación para la Preservación de

la Tradición Mahayana (FPMT), una red global de centros budistas establecidos por Lama Thubten Yeshe con el propósito de preservar las enseñanzas tibetanas budistas de compasión y sabiduría. A mí la parte más religiosa o ritual no me llegaba, aunque sí su filosofía de vida y sus herramientas, sobre todo, la meditación. Pero me interesaba especialmente el denominado *Budismo Comprometido*, que engloba a distintas corrientes con una clara finalidad de compromiso e implicación social. En nuestros días, como recoge **Éric Rommeluère** en *Un panorama del Budismo Comprometido*

"El budismo es múltiple, plural, diverso, complejo. En Occidente se codean monjes Zen, lamas tibetanos en el exilio, monjes camboyanos y sri–lankeses de la escuela Theravada, así como venerables vietnamitas llenos de amidismo (un budismo de fe particularmente vivaz en la zona china). Disparidad de enseñanzas, yuxtaposición de escuelas. Sin embargo, después de algunas decenas de años, está tomando importancia una nueva corriente de pensamiento budista que traspasa todas: ***el Budismo Comprometido.*** *Este movimiento pan–búdico, que no ha surgido de una escuela particular y que encontramos tanto en Oriente como en Occidente, expresa una postura innovadora: un budista puede (o mejor, debe) comprometerse en la vida política, económica o civil con el fin de concretar un ideal de sociedad justa y equitativa, libre, y es aquí donde reside una de las novedades, oponerse a las estructuras establecidas. En el transcurso de la historia, los monjes budistas se han constituido la mayoría de las veces en comunidades de personas en retiro espiritual y son raros los que han vuelto a poner en tela de juicio los sistemas políticos en los que evolucionaban, incluso los más despóticos. La conformidad de las comunidades monásticas con el orden establecido ha sido más o menos siempre rigoroso. Pero ¿podemos hoy en día contentarnos con enseñar una religión cuando los hombres no comen, cuando tienen hambre, no tienen techo o abrigo o no tienen acceso a la educación? Así, ha aparecido el sentimiento de que los budistas también debían responder a un sufrimiento más global que el simple sufrimiento psicológico o existencial. Que también debían afrontar las desigualdades sociales, los problemas materiales, las dificultades económicas e incluso las opresiones."*

Y como recoge **Thomas Freeman** en *Engaged Buddhism: New and Improved! Made in the USA of Asian materials,*

"Inspirados por valores búdicos, los budistas comprometidos están unidos por la voluntad común de aliviar el sufrimiento del mundo mediante un "compro-

miso" en el seno de las múltiples instituciones, estructuras y sistemas sociales, políticos, económicos, etc, de la sociedad. Un compromiso de tal índole puede adoptar diferentes formas (como por ejemplo el voto, el lobbying, la protesta pacífica, la desobediencia civil) pero siempre va encaminado a provocar activamente y a transformar esas instituciones percibidas como perpetuadoras del sufrimiento bajo diversas formas de opresión o injusticia"

El término Budismo Comprometido fue acuñado durante la Guerra de Vietnam por el monje **Thich Nhat Hanh,** más conocido como *Thay*, maestro en vietnamita, término que aparece por primera vez en su libro ***El loto en el mar de fuego***. En plena guerra este monje zen, junto a otros monjes y monjas y seglares budistas fundaron la orden *Tiep Hien*, rompiendo la tradición apolítica y abandonando la vida contemplativa para unirse a sus conciudadanos, que sufrían los devastadores efectos de aquella guerra. Desde entonces ha dedicado su vida al trabajo de la transformación personal en beneficio de los individuos y la sociedad. Tras visitar en misión de paz los Estados Unidos en 1966, se le prohibió su vuelta a Vietnam, iniciando un exilio que duró cuarenta años. Durante su estancia en los Estados Unidos, Thay pidió a Martin Luther King que se opusiera públicamente a la guerra de Vietnam. King se convirtió en un firme opositor de esta guerra y al año siguiente nominó a Thich Nhat para el Premio Nobel de la Paz, que no se le fue concedido. En 1982 fundó Plum Village en el sur de Francia, una comunidad budista desde la que continuó su dedicación de ayuda a colectivos desfavorecidos, mientras ofrecía sus enseñanzas a un número cada vez mayor de personas.

Pero Thay tenía antecedentes fundamentados en Oriente de otros monjes budistas que antes que él ya iniciaron este proceso de acercamiento al compromiso activo e, incluso, entre la ideología marxista y la filosofía budista. Siguiendo a **Rommeluère**,

"Si el término ha sido forjado durante la guerra del Vietnam por Thich Nhat Hanh, el Budismo Comprometido, como respuesta a los problemas sociales y políticos, ya tiene una historia centenaria en Asia; en el origen, se trataba de una lectura budista del marxismo. El ideal comunista ha parecido a sus primeros lectores orientales una versión curiosamente cercana al modelo comunitario predicado por el Buda. Y desde el principio del siglo, surgía aquí y allá la idea de un "budismo socialista" o de un "budismo radical". La mayoría de veces, este primer impulso fue reprimido violentamente.

Durante la guerra ruso–japonesa de principios de siglo, un asunto que implicaba a religiosos también, tuvo una gran resonancia en Japón. Veintiséis personas pertenecientes a un movimiento de inspiración marxista y anarquista fueron arrestadas por alta traición y conjuración contra el Emperador. Entre ellas, el editor de la traducción japonesa del Manifiesto del Partido Comunista y cuatro monjes budistas entregados a la causa del pueblo. Uno de esos monjes, ***Gudô Uchiyama,*** *de la escuela Zen, ha dejado una amplia obra escrita que permite circunscribir sus reflexiones. Sus lecturas de los autores sociales le habían llevado a la conclusión de que las doctrinas budistas y marxistas compartían el mismo ideal social. Por esto, le pareció que era su deber de monje, militar por el desarme, el pacifismo y la nacionalización de las tierras.*

Cuando en 1907, el partido socialista japonés fue prohibido, Uchiyama siguió imprimiendo sus libros en la clandestinidad donde hacía un llamamiento a las reformas sociales y económicas. Arrestado en 1909, fue condenado a siete años de cárcel por actividades subversivas. Cuando estaba en la prisión, fueron arrestados otros militantes. Sus libretas y octavillas eran releídas, como su Manual para los soldados imperiales, donde pedía a los militares que desertaran. Finalmente acusado de alta traición, Uchiyama, monje budista y marxista, fue fusilado junto a otros conspiradores. Este asunto que marcó la opinión japonesa de la época es, en este aspecto, revelador de este encuentro inesperado entre Oriente y Occidente."

Actualmente, la mayoría de los budistas comprometidos están reagrupados en el seno de dos grandes organizaciones internacionales: The *Buddhist Peace Fellowship* (BPF) y *The International Network of Engaged Buddhists* (INEB). La primera tiene su sede en los Estados Unidos, la segunda en Asia. Continuamos con **Rommeluère** que hace una magnífica síntesis del origen y fines de ambas organizaciones.

La Buddhist Peace Fellowship debe su existencia a la obra de un hombre, Robert Aitken, uno de los pioneros del budismo zen americano. Nacido en 1917, Aitken se interesó por el budismo cuando fue hecho prisionero en Japón durante la segunda guerra mundial. Después de la guerra, prosiguió su aprendizaje junto a los maestros japoneses. Paralelamente, se implicó en el activismo que vivía como un complemento necesario a su práctica budista. Militó contra los ensayos nucleares americanos en los años 50, luego contra la guerra del Vietnam en los años 60. Aitken fue uno de los primeros budistas americanos que practicó la desobediencia civil rechazando pagar la parte de sus impuestos afectados por el presupuesto de defensa. Lo que es, dicho sea de

paso, totalmente impensable en el contexto del zen japonés donde la sumisión al Estado y más generalmente al grupo social, es imperativa. Vinculado a sus maestros, Aitken, ha separado, no obstante siempre, el mensaje del zen de los que consideraba defectos de la cultura japonesa.

Las reflexiones de los budistas americanos sobre su compromiso político datan de esta época donde la guerra del Vietnam obligaba a todo el mundo a tomar posición. En 1969, Gary Snyder (el *Jaffy Ryder* de las novelas de Jack Kerouac), uno de esos intelectuales ganados al budismo, volvió a publicar un famoso artículo donde criticaba a las instituciones budistas que aceptaban o ignoraban las desigualdades en las que vivían y por esto incluso afianzaban las tiranías. Algunos años más tarde, Robert Aitken fundaba la *Buddhist Peace Fellowship* con los miembros de su comunidad zen y algunas personalidades del mundo budista, como Gary Snyder. En principio, su audiencia se limitó a Hawai, donde vivía Aitken y, luego, a California, pero su influencia se extendió rápidamente a todos los países anglófonos. Hoy, la BPF cuenta con alrededor de 4.000 miembros. Es una de las organizaciones americanas más activas en materia de desarme, ecología o derechos humanos. Actualmente, desarrolla diversos programas de ayuda social en Asia.

La *International Network of Engaged Buddhists* (INEB) es más reciente y menos importante que la organización anterior, sin embargo, es la organización más innovadora en materia de reflexiones teóricas. Su sede está en Bangkok, la capital de Tailandia, pero como indica su nombre, está constituida en red y cuenta con 400 miembros pertenecientes a 33 países diferentes. El Dalai–Lama, Thich Nhat Hanh y Maha Ghosananda que forman parte de tres tradiciones diferentes (budismo tibetano, zen vietanimita, theravada camboyano), son miembros de honor de la misma. La INEB nació en 1989 con la iniciativa de dos budistas, Teruo Maruyama y Sulak Sivaraksa. El primero es un japonés, sacerdote de la escuela japonesa Nichiren–shû. Antiguo miembro del Partido Comunista, Maruyama es conocido en su país por sus acerbas críticas de las instituciones religiosas y por sus diversas campañas no–violentas (contra los consorcios de la industria química y la construcción del aeropuerto de Tokyo, entre otros). El segundo, el doctor Sulak Sivaraksa, es tailandés y sigue siendo uno de los principales teóricos del movimiento. Él mismo dice estar influenciado por el pensamiento de Thich Nhat Hanh, Gandhi y de los Quakers. Incluso si se desmarca, también sigue profundamente impregnado por el modelo

marxista. En su propio país, Sulak Sivaraksa fue perseguido durante largo tiempo por sus actividades consideradas como subversivas.

La INEB se caracteriza por realizar acciones múltiples y puntuales, que abarcan temas tan diversos como la condena a Japón por la masacre de Nankin o las experimentaciones de sus médicos durante la Segunda Guerra Mundial, hasta difíciles y peligrosas operaciones contra las mafias yakuza niponas para rescatar a mujeres compradas en países del sudeste asiático y obligadas a ejercer la prostitución. Otro ejemplo lo tenemos en Tailandia, donde Sivaraksa se enfrentó a los intereses petroleros nacionales al oponerse a la construcción de un gaseoducto que transportaba gas birmano, acusando a la PTT (*Petrol Authority of Thailand*), el consorcio petrolero nacional, de no haber indemnizado lo suficiente a la población local, de haber descuidado la protección del medio ambiente y, aún más grave, de financiar y sostener indirectamente a la junta militar birmana mediante la compra de este gas.

"Mediante este tipo de operaciones, los budistas comprometidos quieren mostrar que un acercamiento tradicional es obsoleto y que el budismo debe encontrar respuestas apropiadas a los problemas contemporáneos. Por más que hagamos, estamos implicados en la mundialización y globalización de las economías. ¿Cómo respetar el precepto de no matar cuando nuestros impuestos también contribuyen al presupuesto de defensa? ¿Cómo respetar el precepto de no robar cuando comprando productos de consumo contribuimos a la explotación del tercer mundo? Para un Sulak Sivaraksa, la mera participación en la sociedad de consumo viola todos los principios éticos. El sufrimiento, problema esencial del budismo, adquiere una nueva dimensión en nuestras sociedades. Por lo que en lo sucesivo, un pensamiento budista debe incluir una reflexión sobre nuestra implicación en el mundo, nuestras relaciones con el Estado, las empresas o las multinacionales. Para los budistas comprometidos, la acción es también necesaria para modificar las relaciones de fuerza entre los individuos y los actores sociales."

Éric Rommeluère

Movidos por estas mismas ideas en julio de 2013 se funda en Londres la Alianza Marxismo-Budista (BMA). Según **César Burelli**, su misión principal es hacer hincapié en la similitud y compatibilidad de las enseñanzas budistas con las del marxismo clásico, afirmando que ambos sistemas de pensamiento están inspirados por la compasión por el sufrimiento de la humanidad y el énfasis de un método de escapar de ese

sufrimiento. El objetivo de la BMA es el de proporcionar formación gratuita sobre ambas corrientes de pensamiento, declarándose como proyecto educativo totalmente compatible con otros movimientos de izquierda y espirituales para el establecimiento de la paz y el socialismo. La transformación de la persona desarrolla a la sociedad, y la transformación de la sociedad desarrollaría al individuo. Budismo y Marxismo compartirían una base filosófica común, que es dinámica, ingeniosa y transformadora, y llegarían a las mismas conclusiones a través de vías diversas, pero aun así, complementarias.

El propio Dalai Lama, como señalábamos en un capítulo anterior, ha hecho varias declaraciones acerca de su posición cercana al marxismo, posición que continúa manteniendo y afirmando. En enero de 2015, en un encuentro con estudiantes indios, una vez más se describió a sí mismo como marxista,

"De todas las teorías económicas modernas, el sistema económico marxista está fundado en principios morales, mientras el capitalismo se preocupa sólo de la ganancia y el interés. El marxismo se ocupa de la distribución de la riqueza en bases igualitarias, y en la utilización equitativa de los medios de producción.

También se compromete con el destino de las clases trabajadoras (esto es, de la mayoría) al igual que con el destino de aquellos con menos privilegios y en necesidad. El marxismo se preocupa por las víctimas de la explotación impuesta por una minoría. Por esas razones, dicho sistema me apela y me parece justo.

Por esta razón pienso en mí mismo como mitad marxista, mitad budista."

Es posible que a mí me estuviese ocurriendo un proceso similar, pues mis convicciones y trayectoria personal me llevaban también por esos dos caminos. Aunque aún no llegase a los porcentajes igualados del Dalai Lama el budismo iba ganando espacio cada día en mi interior.

El 13 de febrero de 2014 por fin la jueza dictaminó la sentencia de nuestro juicio. Creo que la mejor manera con la que puedo transmitir el brutal seísmo de emociones que aquella sentencia provocó en mí es trascribiendo el correo que puse a todos mis familiares, amigos y compañeros de dharma, pocas horas después de recibirla, tras darle la noticia a mis dos hijos (que estaban en Madrid trabajando) y a Jose (que también se encontraba en su trabajo),

"Querida familia, queridos amigos, queridas amigas del alma:

Acaba de salir mi sentencia. Iba para clase cuando ha sonado el teléfono, aún en casa, porque estoy acatarrada y me he retrasado todo lo que he podido para salir, y eran mis abogados:

La sentencia me es plena y absolutamente favorable.

No me lo puedo creer aún, pero en ese instante todavía menos. No podía parar de llorar desconsolada y rota mientras les oía narrarme que la jueza nos da en todo la razón y que aunque por el momento no es firme, pues hay todavía 20 días hábiles para que ellos puedan recurrirla, es posible que no lo hagan porque es absoluta y totalmente de mi parte. Y aunque así fuese, aunque al final la perdiese, ya nada me arrebataría lo que he sentido hoy.

Me siento en estado de shock aún, no puedo contener las lágrimas. Tras hablar con mis dos hijos y Jose, sois vosotros y vosotras a quienes primero lo cuento. Siento una mezcla de alegría contenida y abrazada por otro sentimiento más fuerte aún, de desgarro y dolor que me nace de las entrañas, de horas, días, semanas, meses y años sin dormir, a la espera de poder cerrar la tremenda e injusta muerte de aquel a quien tanto amé en vida. Y tras la muerte también. Se lo debía, en honor y homenaje a su amor y a su fuerza por superar tanto sufrimiento y dolor; se lo debía por la vida tan hermosa que me regaló durante los 26 años que pude disfrutar y compartir junto a él; por los dos seres, nuestros hijos, que me ayudó a engendrar y hacer crecer de manera tan soberbia, porque me siento súper orgullosa de ambos dos...

Le debo gran parte de lo que soy yo ahora a su ejemplo en ese hospital, a ese empeño por vivir, a esa fuerza con la que se enredó a la vida para no soltarse...Por ello yo tenía que dar ese paso de la denuncia, aunque casi nadie me entendiese y todo el mundo, incluso mi propia familia, pensase que era una locura...

Pero a mí la locura no me daba miedo. Porque la rocé cuando conocí el dolor de lo vivido antes y después de su muerte. Lo que sí me daba miedo de verdad era la tremenda injusticia cometida, y que yo callase ante ella. Y sólo el pensar que aún podía hacer algo por defender la dignidad con la que luchó por sobreponerse a tanta adversidad me dio fuerzas para sobreponerme y asirme yo también a la vida. Suave y delicadamente, como una de mis blancas mariposas que acariciaron nuestras almas en ese hospital tantas y tantas veces...

Y ahora la justicia me ha dicho que sí. Que yo tenía razón. Y que Alberto ansiaba vivir...

Ya nunca sabremos si las cosas podrían haber sido diferentes. Vivo otra vida diferente. También feliz. Con otro hombre extraordinario.

Quizás ese haya sido el premio a tanto esfuerzo y a tanto dolor, mi premio:

Poder volver a disfrutar del amor de verdad junto a Jose...

Me siento tremendamente feliz...
Me siento tremendamente triste y rota, con las entrañas desgarradas...
Me siento tremendamente afortunada de estar viva y de poder sentir...
Me siento tremendamente dichosa de tenerte y podértelo contar...
Me fundo en un inmenso abrazo a tu ser...
Con todo mi amor
¡Gracias!..."

(Por fin la Sentencia, 13/02/2014. 12:53)

Me quedé completamente exhausta. No podía dejar de llorar. Me dolían todas las articulaciones del cuerpo, como si el dolor acumulado en ellas comenzase a fluir en todas las direcciones buscando una salida hacia el exterior. Llamé al IES para avisar de que no podría ir a trabajar y me acosté. Me temblaba todo el cuerpo, del mismo modo en que me tembló cuando Alberto saltó ante mis ojos o cuando sentí detenerse su corazón. Volví a llamar a Jose a su IES para pedirle que se viniese a casa conmigo, pues no sabía lo que me estaba sucediendo y empezaba a darme miedo el alcance de esa incontrolable reacción. Ni yo misma era consciente de la importancia que esa sentencia tenía para mí hasta que viví ese momento, enferma de rabia y lacerante dolor que empañaba por completo la felicidad de aquella inmensa victoria contra el sistema. Sabía que no era definitiva, pero al ser totalmente favorable a nuestras peticiones era muy difícil que la parte contraria se arriesgase a una indemnización aún mayor. Cada día que pasase jugaría en nuestro beneficio, pues habría de pagar los intereses de demora de la indemnización a la que habían sido condenados. La vida de Alberto se traducía a dinero, y eso me hacía arder de dolor. Pero por fin, conseguíamos que la Verdad y el Amor triunfasen.

La verdad de lo ocurrido se abría paso ante tanta injusticia, y la dignidad de su persona se erguía, poderosa y luminosa, como si de nuevo volviese a estar allí, junto a nosotros… ¡Ay, amor mío, cuánto sufrimiento hasta llegar aquí...! Me cuesta definir la sensación de dolor que viví aquel día, pues es incomparable con cualquier otra sensación dolorosa que haya podido experimentar. Sólo sé que se me desbordaba, pues le faltaba espacio para permanecer dentro de mí, que me tiraba desde muy adentro y me arrancaba la piel a tiras… Pensé en todas aquellas cosas que deseé un día hacer si ganaba ese juicio, aquel sueño de

pedir una excedencia en mi trabajo e irme a recorrer la India, Nepal, Tíbet, Buthán… pero ya no deseaba hacer nada de eso. Ese dinero me quemaría el alma y las manos, no quería, no podría disfrutar de él. Tan sólo deseé que esa victoria nos permitiese cerrar definitivamente el círculo del dolor y que nuestras vidas volviesen a fluir…

La sentencia se hizo firme en unos días con las mismas condiciones. La parte contraria no se atrevió a recurrirla. Las respuestas a ese correo que envié a familiares y amigos me llegaban cargadas de fuerza, alegría y mucho, mucho amor. Me sentía realmente afortunada de poder contar con tantas muestras de cariño y comprensión. La indemnización se hizo efectiva a comienzos del verano, incluyendo el pago de los intereses. Me dolía enormemente ese dinero, no sabía qué hacer con él. Buscaba una fórmula para que realmente fuese invertido en homenajear a Alberto y la idea me la dio mi hijo mayor, al decirme que lo gastase en algo que siempre nos había gustado mucho a su padre y a mí: una casa en la sierra. Al principio me pareció una locura, pues mi parte de la indemnización tampoco era de tanto dinero, pero al entrar en internet a mirar ofertas comprobé que la crisis había hecho estragos y los precios de ese mercado inmobiliario eran realmente asequibles. Yo quería cogerme un par de meses sin sueldo para irme a escribir este relato autobiográfico y poder cerrar definitivamente ese círculo de dolor. Deseaba irme a algún lugar tranquilo, entre montañas, donde nadie me molestase ni mis responsabilidades familiares, laborales o sociales me alcanzasen. En principio pensé en ir a Oseling, pero quería llevar conmigo a Rayo, mi perro, y allí era imposible. La idea de Alberto de una casa propia en la sierra podría ser una buena opción, pues había pensado en alquilar una con este fin. Aunque parezca increíble, sólo hube de buscar un día. Había logrado tres citas apresuradas con los propietarios de tres casas a comienzos de agosto, una en Benamahoma y dos en Villaluenga del Rosario, dos localidades de la sierra gaditana que me encantan. No tenía mucho tiempo para buscar antes de regresar al trabajo y finalizar mis vacaciones. Además, a mediados de ese mes regresaría una vez más a Oseling, pues de nuevo les visitaba Bruno Rizzi con su curso sobre la muerte. Tenía muchas ganas de verle y, aunque manteníamos contacto a través de internet y sabía por este medio de la mayor parte de ellas, deseaba contarle en persona todas mis novedades, sobre todo, mi feliz relación con Jose y el resultado de la victoria en el juicio contra el hospital.

Entré una vez más en la página de internet para asegurarme teléfonos y direcciones de mis citas cuando casualmente la vi al pasar las imágenes. Una preciosa casa en Grazalema, con las vigas del zaguán y un armario chinero pintados de azul añil marroquí, una lámpara–estrella de latón y una preciosa escalera de caracol de hierro de forja antigua presidiendo el fondo de la imagen. Me quedé atrapada en ella, y llamé de inmediato a su dueña, Maru Redondo, con la fortuna de que pude concertar una cita para verla al día siguiente, el mismo en que iba a ver las otras tres. Nada más entrar supe que esa era la casa que yo quería, tan hermosa y especial como lo había sido el hombre gracias al cual esa casa llegaba a mi vida. Era, sin duda, un lugar ideal para homenajearle y con el que disfrutar de su recuerdo todos nuestros familiares y amigos. Sería el lugar donde Alberto y yo, nuestras almas y nuestros mundos, confluirían coalescentes, cerrando nuestras vidas anteriores para dejar libres a las que, expectantes, nos esperaban para fluir. Sería un lugar donde podríamos todos volver a *Yang-si,* o lo que es lo mismo, volver a renacer, recomenzar y florecer.

IX – Llena de flores por dentro. El amor invade las palabras

"Te despiertan los aromas perdidos,
los que olvida la ciudad,
y de pronto ves tu hogar invadido
por la luminosidad.
Mi casa ha sido tomada por las flores
traigan copas, traigan vasos
al derrame de colores.
Mi casa ha sido tomada por las flores,
vengan almas y retazos:
Voy a repartir canciones"

Silvio Rodríguez.
Mi casa ha sido tomada por las flores

Ese verano del 2014 pasarían aún más cosas extraordinarias. En julio se inauguró en la Casa de Iberoamérica de Cádiz una exposición del pintor argentino **Miguel Carini**, titulada *El Sol interior,* aunque yo la descubrí a mediados de agosto, justo tras comprar la casa de Grazalema. Nada más entrar en ese precioso edificio neoclásico, que fue antaño cárcel real, me zarandearon el color y los títulos que Carini había elegido para sus obras. Me quedé fascinada ante ellas, recorriendo cada uno de sus hermosos detalles con esa atenta y brillante mirada que sólo desde el corazón del que observa enraíza con la esencia de una obra artística, nacida de la propia alma del artista. A medida que avanzaba por los pasillos de esa exposición, más profunda era la hipnosis que sobre mí ejercía. La pintura era bellísima, pero también lo eran las ilustraciones del libro de Martín Fierro colocadas en la entrada, los grabados y xilografías, la cerámica o una silla collage que lucía solitaria en una esquina. Cuadro a cuadro, la belleza sublime del color y los títulos me arañaban el alma: *En tu cuerpo me consta la certeza del mundo, Vuelves con un muro de sombra y media luna, La piel de América, El tiempo del segundo sol, La casa*

abierta para ti, La ciudad es una carta anónima…Y sobre todas ellas, los de dos pinturas hermanas, realizadas en lápiz pastel como gran parte de la obra del pintor argentino, *El Amor invade las palabras I y II*. La poesía fundida al arte, aunque aún desconocía que ese título estaba tomado en verdad de la poesía, en concreto, de uno de los versos del poema *El amor,* del poeta granadino Luis García Montero. Pero lo realmente maravilloso era que, a pesar de que por mi burda ignorancia desconociese ese origen poético y literario de la mayoría de sus títulos, me llegaba la profunda belleza del lenguaje a través de la sutil e inmensa caricia que ejercían en mis retinas y en todo mi ser las oníricas imágenes y el colorido vibrante de Miguel Carini. Mientras recorría aquella exposición, cada vez más atónita y sorprendida, descubría a Carini como al nuevo Chagall de Latinoamérica, pues su pintura ejercía en mi alma la misma ardiente emoción que el pintor francés de origen ruso al que tanto admiro.

"Las palabras son barcos
y se pierden así, de boca en boca,
como de niebla en niebla.
Llevan su mercancía por las conversaciones
sin encontrar un puerto,
la noche que les pese igual que un ancla.

Deben acostumbrarse a envejecer
y vivir con paciencia de madera
usada por las olas,
irse descomponiendo, dañarse lentamente,
hasta que a la bodega rutinaria
llegue el mar y las hunda.

Porque la vida entra en las palabras
como el mar en un barco,
cubre el tiempo el nombre de las cosas
y lleva a la raíz de un adjetivo
el cielo de una fecha,
el balcón de una casa,
la luz de una ciudad reflejada en un río.

Por eso, niebla a niebla,
cuando el amor invade las palabras,
golpear sus paredes, marca en ellas
los signos de una historia personal
y deja en el pasado de los vocabularios
sensaciones de frío y de calor,
noches que son la noche,
mares que son el mar,
solitarios paseos con extensión de frase
y trenes detenidos y canciones.

Si el amor, como todo, es cuestión de palabras,
acercarme a tu cuerpo fue crear un idioma."

Luis García Montero.
El amor

Mi corazón se encendió en llamas al ponerme ante otra de sus obras, *Llena de flores por dentro*. Las lágrimas se deslizaron por mi cara al regalarme Carini las palabras e imágenes con las que poner voz al sentimiento que brotaba con fuerza desde mi interior, pues así me sentía en esos momentos, llena, inundada de flores por dentro de mi ser. Flores procedentes de todas las semillas sembradas en todas y cada una de las sendas recorridas y en todas las cicatrices curtidas en ellas, semillas que fueron regadas con todas las lágrimas derramadas y con todas las gotas de lluvia que cayeron sobre mi rostro en las tremendas noches de tormenta interior. Esas flores luchaban dentro de mí por encontrar el espacio exterior para estallar con su perfume, su colorido y su belleza en agradecimiento a la vida por el proceso interior que, sabía, estaba empezando a terminar en relación a mi duelo por la pérdida de Alberto. Me costó salir de la exposición, pues me sentía imantada por la energía que desprendían aquellas obras al calor del sol interior de ese gran artista. Nada más llegar a casa busqué en internet al autor y descubrí su hermosa página web, realizada por el que más tarde supe era su hijo, Guido Carini. Le escribí para interesarme por los precios de algunas de sus obras, especialmente, las dos de *El Amor invade las palabras,* pues las imaginaba luciendo espléndidas en las paredes de mi futura casa de Grazalema. Belleza sumada a la belleza, se me desbordaban la ilusión y

los sueños tan sólo imaginándolo. Pero el argentino es un pintor cotizado y grande, y sus precios resultaron inalcanzables para mí en este momento de crisis en el que mi sueldo ha de ser compartido. No obstante la amable respuesta de Carini me invitaba a la negociación para facilitarme su adquisición y no dudé en intentar hacerlo más adelante, cuando tuviese realmente esa nueva casa y terminase con los gastos de su compra.

Esa sensación de estar *llena de flores por dentro* que yo sentía responde a lo que en psicología denominan los especialistas **crecimiento postraumático**, término que se utiliza desde hace apenas dos décadas para definir la experiencia de personas que perciben cambios positivos en sus vidas como consecuencia de haber debido afrontar graves desgracias. Este concepto fue acuñado por Lawrence Calhoun y Richard Tedeschi, dos psicólogos norteamericanos, a mediados de los noventa. A diferencia de la **resiliencia**, que como ya hemos explicado sería la capacidad humana para recuperarnos emocionalmente tras sufrir alguna adversidad, el crecimiento postraumático implica algo más y va más lejos, pues supone un proceso de transformación interior en el que las personas no sólo superan con éxito las experiencias traumáticas vividas, sino que extraen de ellas una renovación psicológica y un avance personal que les hace sentir que realmente crecen y mejoran como seres humanos.

Sin embargo este es un terreno pantanoso en el que debemos caminar con sumo cuidado, pues existen riesgos peligrosos. Estoy de acuerdo con nuestro psiquiatra sevillano, tantas veces ya citado a lo largo de este relato, Luis Rojas Marcos, cuando advierte del peligro de ensalzar el sufrimiento como motor de progreso humano, pues no es él el que nos hace avanzar y crecer directamente, sino la dura lucha que frente a él desarrollamos para eliminarlo

"La realidad es que las personas se recuperan y vuelven a florecer en sus vidas a pesar del sufrimiento, y no a causa del mismo.

El problema es que a menudo se mezcla indebidamente el sufrimiento con la lucha por vencerlo. Esta distinción es importante porque el crecimiento postraumático no es fruto del sufrimiento en sí, sino de la ardua lucha por vencerlo"

Luis Rojas Marcos,
Superar la adversidad

La influencia cultural que en Occidente hemos recibido en este sentido, obtenida de mitos y religiones que se han traducido en valores culturales y en principios puritanos, ha sido tremenda. Así, continuando con Rojas Marcos, podríamos analizar los efectos causados por el ensalzamiento que durante siglos han realizado del sufrimiento las principales religiones. En el cristianismo, la más cercana culturalmente a nosotros, quienes alcanzan el paraíso y la dicha eterna en el más allá son aquellos que han aceptado con fe y resignación las penas y privaciones del tránsito de este mundo. El ejemplo más evidente sería el del paciente santo Job, un hombre rico y dichoso a quien Satanás pone a prueba su inamovible fe en Dios –con el consentimiento divino–, sometiéndole a todo tipo de calamidades. La propia historia de Jesucristo es una historia de exaltación del sufrimiento máximo, pues su tortura y muerte violenta son la llave para la redención y salvación de toda la humanidad. En el Islam Mahoma definió el sacrificio y el martirio como los medios más seguros para llegar al cielo, y en el Budismo, el príncipe hindú Sidharta Gautama (más conocido como Buda), basa toda la esencia budista en la explicación y entendimiento de la inevitabilidad del sufrimiento humano. De ahí que en el Arte, por ejemplo, la angustia y la locura sean fuerzas impulsoras que nutren a la creatividad, y en Medicina, como nos continua recordando Rojas Marcos, hay muchas reticencias entre algunos profesionales médicos para reconocer y calmar el dolor de los pacientes, convencidos de que en determinadas circunstancias es mejor no abordarlo. También la Filosofía asumió esta tendencia. Sólo tenemos que asomarnos al idealismo platónico, en el que la dualidad cuerpo–alma se convierte en la idea de que el cuerpo ejerce como cárcel del alma. El sufrimiento aplicado al cuerpo purificaría al alma, y desde el neoplatonismo este concepto sería tomado por el cristianismo y traducido al ascetismo, las privaciones, el ayuno, los latigazos y silicios, el sufrimiento de los penitentes durante la semana santa y tantos y tantos ejemplos más. Este sufrimiento se convierte en una vía de acercamiento a Dios en la filosofía escolástica, con todo lo que supone el rechazo del placer. Moralmente esta tendencia recibe la crítica más contundente de la mano de Nietzsche, que critica el nihilismo occidental, acusándole del abandono y la renuncia de sus orígenes, la pasión dionisíaca y apolínea nacida en Grecia, y también de Marx, que habla de la religión como la inversión de la realidad, pues sería el hombre quien crea a Dios, y no Dios al hombre, de ahí que la liberación del sufrimiento humano a tra-

vés de la igualdad conseguida en un proceso de lucha de clases sea el eje fundamental de esta ideología.

El crecimiento postraumático no se produce automáticamente, nos señala Rojas Marcos. Es necesario un proceso previo e íntimo de reflexión, interpretación y narración personal que puede durar meses, o incluso años, y condiciona nuestra capacidad de entender y asimilar la desgracia. Este proceso suele comenzar tras las ocho primeras semanas posteriores al golpe, y sus efectos pueden mantenerse a largo plazo, incluso para el resto de nuestras vidas. Por lo general estos cambios, fruto de nuestra lucha por superar la adversidad, se ponen de manifiesto en tres áreas de crecimiento:

> **La primera afectaría a la valoración de uno mismo**, y podría resumirse con la siguiente frase: "Soy más vulnerable de lo que pensaba, pero también mucho más fuerte de lo que me imaginaba".
>
> **La segunda esfera de crecimiento postraumático afectaría a nuestras relaciones con los demás.** Nuestra sensibilidad para reconocer el sufrimiento de otros seres se agudizaría, por lo que se pone especial énfasis en los efectos reparadores de la ayuda mutua, la confianza en los demás y la solidaridad en la superación de la experiencia traumática.
>
> **La tercera área de crecimiento afectaría a la visión de la vida en general,** puesto que damos mayor valor y un significado más coherente a nuestra propia existencia. De este modo las necesidades materiales pierden valor en nuestra escala, intentamos discernir aquello que realmente es importante de lo que no lo es, se reordenan las prioridades vitales, y, finalmente, hay un claro interés por compartir lo aprendido, por hacer llegar a otros los beneficios obtenidos, aumentando el altruismo y el interés en el bien ajeno.

En mi caso se mezclaba esa sensación interior de estar *llena de flores por dentro* con la de luminosa plenitud, y el deseo de compartir mi experiencia se convertía en una decisión firme que comenzaría en el siguiente y próximo otoño, pues acababa de decidir pedir dos meses sin sueldo para retirarme a mi casa de la sierra y comenzar de una vez por todas ese relato autobiográfico que llevaba tatuado en mi corazón. Todo

lo que había vivido, desde el principio del aniquilamiento hasta los últimos regalos que la vida me ofreció, al poner primero en mi camino a Jose, y más tarde, la victoria en el juicio con la que pude restaurar la dignidad de Alberto y comprar la casa de Grazalema, me proporcionaban una sensación indescriptible de fuerza, satisfacción y crecimiento potencial. Pero, a la vez, sentía una profunda humildad, pues era consciente de cuáles eran ahora mis puntos débiles y sabía que, al reconocerlos y compartirlos, podría ser de gran ayuda a otras personas que viviesen un proceso de sufrimiento similar al mío. Me sentía afortunada y agradecida a la Vida, a pesar de los pesares, de las lágrimas y de las cicatrices, pues me sentía renacer en esta segunda oportunidad de Vida/Muerte/Vida con un entendimiento de lo trascendente y de lo más cercano verdaderamente impulsores de un crecimiento interior de mi ser. Esa era mi tendencia, ya no había vuelta atrás. Era el resultado de ese arduo combate mantenido con la Muerte y con la Vida, la cosecha de mi aceptación, el final del duelo por Alberto.

"…Porque hay que decir
que hay quien muere sobre su papel
pues vivirle a la vida su talla tiene que doler.
Nuestra vida es tan alta, tan alta,
que para tocarla casi hay que morir
para luego vivir, para luego vivir.

Yo no reniego de lo que me toca,
yo no me arrepiento pues no tengo culpas
pero hubiera querido poderme jugar
toda la muerte allá en el pasado,
o toda la vida en el porvenir que no puedo alcanzar.

Y con esto no quiero decir
que me ponga a llorar.
Sé que hay que seguir navegando,
sigan exigiéndome cada vez más
hasta poder seguir, hasta poder seguir,
reventar."

Silvio Rodríguez.
Oda a mi generación

Había tardado cuatro años en conseguirlo, pero por fin me sentía llegar y cruzar esa meta que meses atrás me resultaba inalcanzable, imposible, lejana. Rebosaba flores, rebosaba felicidad, amor y luz, no me quedaba más remedio que ponerlos al servicio de los demás, pues nunca mis conexiones con el mundo y con el resto de la humanidad habían sido tan reales como en esos momentos las sentía. *Mi casa ha sido tomada por las flores, traigan copas, traigan vasos, al derrame de colores.* Entendía con emoción y estremecimiento el verdadero significado de esa bella canción que compuso la chilena Violeta Parra y que ha sido cantada por infinidad de voces,

"Gracias a la Vida que me ha dado tanto,
me ha dado la risa y me ha dado el llanto.
Así yo distingo risa del quebranto,
los dos materiales que forman mi canto,
y el canto de ustedes que es el mismo canto,
y el canto de todos que es mi propio canto"

Violeta Parra.
Gracias a la Vida

Y comenzó el derrame, un nuevo tsunami que esperaba paciente escondido en las letras de todas las canciones que Jose cantó para mí a lo largo de esos casi dos años que ya llevábamos juntos. *Mi casa ha sido tomada por las flores, vengan almas y retazos, voy a repartir canciones.* Deseaba con todas mis fuerzas poder cerrar ese círculo de vida con Alberto para abrir de par en par las puertas a lo que me tocaba vivir junto a Él, consciente de la inmensa generosidad con la que Jose había compartido todo ese tiempo junto a mí y del enorme trabajo que había hecho para restaurar la carne y la piel a mis huesos

"Cuentan que cuando un silencio
aparecía entre dos
era que pasaba un ángel
que les robaba la voz.
Y hubo tal silencio el día
que nos tocaba olvidar
que de tal suerte yo todavía

no terminé de callar.
Todo empezó en la sorpresa
de un encuentro casual
pero la noche es traviesa
cuando se teje al azar.
Sin querer se hace una ofrenda
que pacta con el dolor,
o pasa un ángel,
se hace leyenda
y se convierte en amor…"

Silvio Rodríguez.
Ángel para un final

Cada día me sentía más fortalecida y plena, empujada por su luz y por su amor, que me animaban a continuar buscando lo mejor en mí y la fuerza para avanzar frente a los atrevimientos de los obstáculos que pudiera encontrar en ese nuevo existir en el que juntos florecíamos

"Haz que tu vida sea
campana que repique
o surco en que florezca y fructifique
el árbol luminoso de la idea.
Alza tu voz sobre la voz sin nombre
de todos los demás, y haz que se vea
junto al poeta el hombre.

Llena todo tu espíritu de lumbre;
busca el empinamiento de la cumbre,
y si el sostén nudoso de tu báculo
ofrece algún obstáculo a tu instinto
¡Sacude el ala del atrevimiento,
ante el atrevimiento del obstáculo!

Nicolás Guillén.
Palabras fundamentales
(Cantado por Pablo Milanés)

Clarisa Estés, la gran loba, dice que *el canto es una modalidad especial de len-*

guaje que permite alcanzar cosas que la voz hablada no puede. Es por ello que en casi todas las culturas los dioses entregan canciones a los hombres, pues con ellas permiten a los seres humanos evocar a los dioses y a las grandes fuerzas que necesitan para transformar o desterrar aquello que no quieren en sus vidas. Quizás por ello recuerdo aquellos días desde la bruma de esos cantos y letras que Jose me regalaba a diario, a todas horas, en todo instante. Cantos que acariciaban mi alma mientras la carne y la piel comenzaban a sonrosarse, tomando color al compás de sus acordes, hasta llegar a cubrir por completo mis doloridos huesos. La mujer esqueleto se transformaba día a día, y florecía de nuevo con el aspecto de la mujer que fui antes de que mi vida estallase por los aires. Jose y yo habíamos aprendido a cantar y a bailar juntos. Juntos habíamos aprendido los pasos que nos permitieron bailar con la Muerte. Juntos comenzábamos a recoger los frutos de esos bailes, renaciendo con un sentimiento extraordinario de plenitud, de Vida y Amor

"No podemos decir qué efectos generarán los cantos o el sonido de los tambores en las distintas personas, pues ambas cosas producen en los seres humanos que participan en la experiencia unas aperturas de lo más extrañas e insólitas. Sin embargo, podemos estar seguros de que cualquier cosa que ocurra será numinosa y llamativa (…)

Para poder amar, "bailamos con la Muerte". Habrá desbordamientos y sequías, habrá nacimientos vivos y nacimientos muertos y nacimientos renacidos de algo nuevo. Amar es aprender los pasos. Amar es bailar la danza."

Clarisa P. Estés.
Mujeres que corren con los lobos

A mediados de agosto regresé por cuarto año consecutivo a Oseling, mi paraíso en la Tierra. No di crédito cuando unas semanas antes descubrí que de nuevo estaría allí Bruno Rizzi con su curso sobre la Muerte. Ya no lo necesitaba, al menos no como las dos veces anteriores, pero decidí hacerlo con la certeza de que sería la última y definitiva ocasión en que experimentase mi propia muerte junto al italiano. Tenía muchas ganas de volver a ver a Bruno, de disfrutar de su presencia, de su calor y de sus enseñanzas, pero, también, de contarle en vivo los nuevos cambios de mi vida, aunque estuviese al corriente de todos ellos por nuestros correos. Quería invitarle a mi particular Oseling, en

mi futura casa de Grazalema, que sería ya definitivamente mía a partir de octubre, según había acordado con Maru días antes de partir hacia la Alpujarra granadina. Deseaba con toda mi alma conocer a los cuatro arbolitos que había dejado encargados para que fuesen sembrados en el proyecto de bosque Sukhavati: *Sirius*, el nogal de Alberto; *Alma*, el cerezo de mis hijos; *Mariposas Blancas*, el manzano de mis familiares y amigos y *Yang–si*, el almendro de Jose.

De nuevo allí, por cuarta vez, las mismas cumbres y el mismo cielo, transparente y azul. Precipicios preñados de luz, dolor transformado en sueños de amor que emergen desde lo más profundo y hondo de mi ser, para poner una vez más voz a mi alma y a lo que en ella se esconde. Las dos caras de un mismo espejo que proyecta sombras o rostros, según te asomes a uno u otro de sus lados. Sólo llegar a ese paraíso la energía es brutal y mágica, se multiplica con destellos y colores, como fuegos artificiales reflejados en las nubes. La conexión con ese otro mundo se produce instantánea y pura…Estáis en mí…Todos y todas… Mi gente de aquí (que es el allá) y mi gente de allí (que es el acá), invertidos en la superficie del espejo que me transporta al otro lado del mundo. Sombras y debilidades se transforman en blancas mariposas de luz. Allí, en Oseling, puedo entrar sin miedo a ambos lados de ese espejo. Allí, en Oseling, entendí que, como nos señalaba Bruno, mi maestro, *el cuerpo mantiene la memoria del dolor*. Y es cierto, pues en esos momentos aún podía sentirlo, no se había ido del todo, permanecía agazapado en algunos de sus oscuros recovecos. Esta vez llegaba al paraíso con el fin de poner orden en mi deseo de poder transmitir mi experiencia y escribirla para ayudar a otros, en un ejercicio pleno de escucha activa hacia mí misma y mi propio interior. Por ello aproveché esos días para continuar mirando hacia dentro. Al ayudarme a mí misma estaría preparándome para poder ayudar a los demás.

Esta última vez recibo las enseñanzas de Bruno desde la serenidad y la fortaleza que ahora siento, guardándolas en mi interior con otra mirada, menos dolorosa, pero mucho más instructiva. Cada una de sus palabras cobra un nuevo sentido en mí, pues las oigo con el deseo de ejercer de canal hacia otros. Escucho así su mensaje sobre cómo reeducar a nuestro cuerpo, cambiando su tendencia a mantener esa memoria del dolor. Hay que desbloquear las emociones y los miedos, relajar el cuerpo y liberar los bloqueos, incluso los muy antiguos. La meditación ayuda a ello. Debido a que la impermanencia hace que

nada permanezca, debemos confiar en que esos sentimientos, ese sufrimiento, se van a ir. Pero la mente quiere pensar que las cosas son realmente tal y como las percibimos, y así creemos que son permanentes, conocidas, familiares. Nos da miedo el cambio, incluso a veces preferimos quedarnos en una situación desagradable porque nos es conocida, antes que enfrentarnos a ella y al no saber qué vendrá después. Tenemos que superar el miedo, desear mirar en el interior de nuestro armario, abrirlo y afrontar lo que vemos. Pueden surgir cosas muy ocultas, desconocidas incluso, pero es una experiencia nueva y muy sanadora. De nuevo enfrentarse a nuestra sombra junguiana como primer paso para la sanación. Vuelvo a vivir con Bruno Rizzi sus comentarios y enseñanzas sobre los cuatro puntos de **Christine Longaker,** expresados en su obra ***Para morir en paz***, y dirigidos tanto a los enfermos que van a morir como a quienes les acompañan. Una obra realmente instructiva y básica para el cuidado y atención de las personas moribundas y, también, para quienes atraviesan procesos de duelo y sufrimiento por la muerte de sus seres queridos. Estos cuatro puntos, desde la visión de Bruno, serían los siguientes:

- Comprender, aceptar y transformar el sufrimiento: Ese es el primer paso, aceptar el sufrimiento, afrontarlo y encararlo. Nuestras experiencias de sufrimiento son el motor que nos mueven e impulsan a elegir, buscando alternativas en cosas que nos den satisfacción y nos alejen del dolor. Los niveles superiores de sufrimiento como son la enfermedad, la vejez o la muerte requieren de nosotros un esfuerzo mucho mayor para afrontarlos. Buda encontró la respuesta a la existencia humana precisamente en la búsqueda de una explicación para el sufrimiento, y ahí, en esa revelación, se produce el DESPERTAR. Despertar a un montón de potencialidades que soy yo y que es la Vida. De ahí que las cuatro nobles verdades del Budismo para ese despertar consisten en entender qué es el sufrimiento y en cómo eliminarlo.

Pero debemos tener en cuenta dos cosas. La primera, debemos ser conscientes de que *el sufrimiento es impermanente*, es decir, que no es para siempre. Es algo de lo que tenemos que tener certeza, no basta con creer en ello. Es fundamental en situaciones de crisis y para entender el mundo y nuestra relación con él. La segunda, que *hay sufrimientos que son inevitables*, como

ocurre en los casos de la enfermedad, la vejez o la muerte. Frente a ellos debemos *buscar estrategias*. En el caso concreto del duelo debemos trabajarlo siempre, no obviarlo, pues siempre produce un cambio. Así cuando muere un marido también muere de alguna forma su mujer, transformándose en viuda; o cuando muere un padre sus hijos se convierten en huérfanos. Hay una transformación real que puede convertirse incluso en un bloqueo físico si no se libera el dolor. A veces, si no se trabaja en su momento, este aparece mucho tiempo después, pues como decíamos anteriormente el cuerpo mantiene la memoria del dolor.

De ahí la importancia de levantar nuestras tapaderas y de alejar de nuestras vidas esa culpa que en Occidente tanto nos daña, buscando ayuda especializada si es necesario para ayudarnos a afrontarlo. Eso sí, un buen terapeuta será aquel que, tras escucharnos activamente, no nos imponga su criterio sino que nos ayude a encontrar nuestras propias soluciones y nuestro camino por nosotros mismos.

Christine Longaker crea la imagen gráfica de una flor de cuatro pétalos para expresar los cuatro aspectos más importantes del ser, aspectos universales, no opcionales, pues todas las personas los tienen. Son los aspectos físicos, los sociales, los emocionales y los espirituales. Para conseguir el equilibrio, todos ellos han de ser atendidos por igual, y todos ellos estarían íntimamente relacionados, de ahí que se crucen en el centro. Trabajar las potencialidades de estos cuatro aspectos supone entrar en contacto con nosotros mismos y relacionarnos con el mundo. Cuando permitimos que estos potenciales crezcan se manifiestan como AMOR, un amor muy grande hacia Todo y Todos.

- Pacificar las relaciones y dejar ir: Este punto muestra la importancia de tener buenas relaciones y resolver los temas pendientes con los otros. Hay que entender dos cosas fundamentales. La primera es la importancia de cómo nos hemos relacionado con nosotros mismos para desarrollar nuestras potencialidades y, la segunda, cómo nos hemos relacionado con los demás.

Pacificar relaciones difíciles es muy importante al final de nuestras vidas, de ahí la tremenda importancia del perdón.

Es muy importante para resolver conflictos fuertes, sobre todo del pasado. A veces, ya que no podemos cambiar ese pasado, es posible traer el conflicto al presente y conseguir el perdón. Songye Rimpoché decía que no poder perdonar es como tener un pincho en una herida, no se puede curar de ningún modo, pero desde que conseguimos extraer ese pincho, la herida comienza a sanar. Es muy importante, pues podemos añadir sufrimiento al sufrimiento al no poder perdonar.

Perdonar es bueno para nosotros mismos y para los demás, aunque hay cosas muy difíciles de poder perdonar y tendremos que hacer un trabajo muy a fondo. Cuando se consigue, se produce una inmensa liberación. La primera regla de oro es aprender a perdonarnos a nosotros mismos; es, sin duda, el primer paso para aprender a perdonar a los demás. Tendremos que combatir contra la culpa, que en Occidente, ya sabemos, hace estragos. Pero es bueno entender que muchas de las cosas que se hicieron mal no se hicieron porque fueran o fuésemos malas personas, sino por la ignorancia. De ahí que tengamos que luchar contra el aspecto de la ignorancia de la que la persona es víctima.

Hay casos en los que nada puede justificar el daño, pero incluso ahí es importante experimentar uno mismo el perdón en su interior, viviéndolo al menos desde nuestra mente si nos resulta imposible enfrentarnos a la persona que lo causó. Es una dura tarea que requiere una generosidad inmensa, pero que permite comenzar a sanar a la persona al extraer ese doloroso pincho de la herida.

El enemigo te da una gran fortaleza y es tu verdadero maestro, dicen los budistas, pues te pone a prueba para que busques soluciones al conflicto. Yo siempre he creído que en la mayoría de nuestros conflictos cotidianos, conflictos menores pero que nos restan muchísima vitalidad y energía, sólo nos daña lo que nosotros permitimos que nos dañe. De modo que debemos protegernos mentalmente frente a ofensas, habladurías, envidias, celos, etc con una especie de campana imaginaria que nos proteja del exterior y que nos permita mantener dentro de nosotros mismos nuestra propia energía, en lugar de derramarla a tontas y a locas siguiéndole el juego a quienes nos agreden sin razón.

Si queremos vivir la vida al completo tenemos que estar

abiertos a las cosas desagradables porque forman parte de la vida también. Entonces el sufrimiento se transforma. Requiere nuestra disposición para mirar con valentía al sufrimiento. Cuando lo miramos, vemos, y entonces entendemos que es impermanente. Si rechazamos mirarlo, si nos acobardamos ante él, estaremos rechazando también el ser conscientes de parte de nuestra vida, y, probablemente, se producirán bloqueos que se traducirán en enfermedades, duelos patológicos, inseguridades, miedos, etc.

- Prepararse espiritualmente para la muerte: Este punto y el siguiente están íntimamente relacionados, ya que prepararnos espiritualmente ayuda a dar sentido a nuestras vidas. La palabra "espiritual" tiene muchas connotaciones y a menudo se confunde con lo religioso. Religiones y espiritualidad tendrían cosas en común, pero no son lo mismo. La religión es como un lenguaje que expresa la espiritualidad a través de una serie de cultos y rituales, pero existe también una espiritualidad laica, que intenta encontrar respuestas a preguntas éticas.

Bruno dice que la religión puede convertirse en neurótica cuando no es auténtica, y que uno tiene que utilizar su sabiduría para entender las cosas. La espiritualidad no tiene por qué ser grande. También hay espiritualidad en las cosas pequeñas, es más *"si la espiritualidad no es capaz de ocuparse de las cosas pequeñas entonces no es espiritualidad"*.

En la flor de Christine Longaker los aspectos espirituales están al mismo nivel que las necesidades físicas, emocionales o sociales de las personas. Su pétalo no es mayor ni menor, tiene el mismo tamaño, señalando la importancia de este aspecto. Los cuatro pétalos se tocan en el centro, por lo que la espiritualidad estaría presente en todo lo que hacemos. Bruno y su equipo han trabajado mucho este aspecto y, de todas las definiciones que encontraron, seleccionaron ésta

"La espiritualidad reconoce el espacio ocupado por la religión y por las dimensiones del yo, los demás y el cosmos.

Reconoce las mayores cuestiones de la vida y de la muerte, y las actividades espirituales de ser, conectar, encontrar sentido y trascender."

Michael Wright

- Dar sentido a nuestras vidas: El camino que recorremos hasta llegar a la muerte tiene un gran poder de transformación personal porque plantea con más intensidad que nunca el sentido de nuestra existencia, los valores por los que hemos vivido y cómo hemos empleado nuestro tiempo. La toma de consciencia de nuestra muerte nos aleja de las preocupaciones triviales y comunica a la vida una profundidad y perspectiva enteramente diferentes. En la medida en que hemos desarrollado nuestro potencial humano, experimentamos una profunda alegría y un grato sentimiento de plenitud. Como dice Victor Frankl,

"Es nuestro propósito y sentido de la vida lo que nos hace superar el dolor y la muerte. Supone transcenderlo y mirar nuestra vida desde una visión más amplia"

Victor Frankl

En estos momentos yo tenía ya muy claro cuál era el sentido de mi vida. En una de las últimas meditaciones que hicimos con Bruno, aquella en la que poco a poco vamos desprendiéndonos de nuestras posesiones materiales e incluso de nuestros seres queridos para quedarnos completamente solos frente a la muerte, nuestra propia muerte, evocada y vivida hasta el final, tuve una revelación muy importante para mí. En general solemos pensar que una vida plena es aquella que deja huella cuando nos vamos. Y, así ha de ser, en mi opinión. Pero tendemos a imaginar que esa huella ha de estar relacionada con grandes cosas que proporcionan fama y notoriedad. Sin embargo entendí en el trascurso de esa meditación que la verdadera huella es aquella que deja una pequeña llama encendida en el corazón de quienes se quedan y te recuerdan, y, sobre todo, una gran llama encendida en el propio corazón de quienes se van. Llama que procede de haber hecho bien las cosas, las pequeñas o grandes cosas que nos tocaran hacer en nuestras vidas, hechas desde el amor, desde la entrega y el esmero, desde la alegría y la felicidad. No es necesaria la fama para ser recordados, ni haber descubierto una vacuna que salve a la humanidad, ni construido altos puentes o escrito libros extraordinarios, pero sí es necesario el amor. El amor a los demás, que es el mejor amor que uno puede darse a sí mismo, reflejado en los ojos de los otros.

En mi caso, había tenido la fortuna de poder salir de mí, había conseguido convertir mi sufrimiento en un regalo para los demás y lo vivía desde la militancia activa en todos mis ámbitos de acción: entre mi familia y amistades, en mi trabajo, en lo social y político, en lo espiritual, en todas y cada una de las facetas de mi vida. Mi objetivo inmediato y mi mayor regalo a los demás sería escribir. Escribir con el fin de poder ayudar a otros, escribir para amar, para militar, para florecer, para vivir… Mi vida siempre había tenido sentido, pues siempre encontré en el amor el mayor motor para respirar. Y ese amor me ayudaba a transformar el dolor en sonrisas, la tristeza en alegría, el luto en belleza derramada a mi alrededor, intentando siempre que todo ello no se quedase dentro de mí, sino que llegase a los demás. En estos momentos escribir este relato era mi objetivo prioritario, pero mi vida tenía y tendrá hasta su final un sentido más elevado, pues seguiré empeñada en conseguir ese otro mundo posible, donde la justicia social sea una realidad para todos y cada uno de los seres de la Tierra. Y pondré todas las herramientas que encuentre en mi camino para conseguirlo, desde la ideología que profeso, desde el mundo espiritual que se me abre. Lo importante será siempre que esa sensación de plenitud que da sentido a mi vida no se pierda, sino que pueda seguir regándola como esas pequeñas semillas y esos hermosos árboles que planté en estos últimos años hasta hacerme florecer.

El amor a los demás y la honestidad, los dos estandartes que tomé como bandera cuando todo en mi vida se derrumbó, resultaron dos imponentes velas que impulsaron a mi ser hasta este sentimiento de crecimiento interior, de luminosidad, de desbordamiento de flores, vida y color. Eso es el Amor, el que regalo y el que recibo. No fue fácil cambiar esa tendencia de sufrimiento en amor, ahora lo sabéis, pero tampoco era un reto imposible. Tuve suerte, mucha suerte, es verdad, pero también mantuve un duro combate con la muerte y con la vida, hasta conseguir renacer. No todo el mundo encuentra resultados a su lucha, Alberto es el mayor ejemplo para mí de que a veces no se puede conseguir. Pero es importante no rendirse nunca. Ese es el secreto. Cuando no puedas, cuando creas que no puedas, retírate y coge fuerzas. Date tiempo. Cierra los ojos y oye el silencio, o escucha música. Yo me hice adicta en ese tiempo al violín de Ara Malikian y al violoncello de Pau Casals. Me los metía directamente en vena para que llegasen antes al corazón. Respira. Siente. Espera. Recuerda que la esperanza nace de

la espera. Practica esas tres posturas de yoga: el guerrero, el árbol y el embrión. Sal a la calle, escucha al viento soplar entre los árboles, mira saltar a las olas o el verdor de los campos, el sufrimiento y la belleza perdida en los ojos de los indigentes. Sal de ti y piensa en otros, en todos, en cómo puedes ayudar a hacer de este lugar un espacio algo mejor. Y cuando te des cuenta, también tú habrás encontrado tu camino para reencontrarte con la alegría y las ganas de vivir. Nada es permanente, nada, ni siquiera nuestro tremendo dolor.

Hasta el tercer día de estar en Oseling no encontré el bosque Sukhavati. Dábamos nuestras clases en el *domo* situado en la parte más alta y el bosque estaba abajo del todo, un poco más allá del huerto Mahayana. Una profunda alegría estalló en mí cuando descubrí a *Alma*, el cerezo que encargué a mis hijos Alberto y Mario, que ya era igual de alto que yo y estaba precioso. El corazón me dio un vuelco tremendo al encontrar luego a *Yang–si*, el almendro de Jose, pues era realmente esbelto y fuerte, lleno de vida como Él. Me abracé a su joven tronco y lloré de felicidad al pensar en la inmensidad de nuestro amor. Seguí caminando buscando ansiosa, y me topé con *Mariposas Blancas*, el manzano de mis familiares y amigos, también muy hermoso. Me paré frente a él y acaricié sus hojas, dando gracias a la vida por la cantidad de gente linda que tenía junto a mí. Pero no encontraba a *Sirius*, el nogal que encargué para Alberto, el arbolito que más ansiaba ver, pues para mí sería el punto de conexión con Alberto cada vez que volviese a Oseling. Sentí una inmensa decepción al no encontrar a ese nogal que debía llevar el nombre de la estrella más brillante del cielo del invierno, en la constelación de Orión. Pensé que igual no lo habían plantado aún, pero me extrañaba, pues Amalia, la chica que los cuidaba, sabía lo importante que era *Sirius* para mí. Mi intuición me hacía ver que algo extraño había ocurrido. Empecé a pensar que una extraña conspiración celeste se aliaba en mi contra para impedirme que me aferrase a Alberto. Había perdido ya al pequeño alcornoque, luego a los bulbos de tulipanes y jacintos poetas que sembré junto a sus cenizas en el río de la Miel y, ahora, a *Sirius*. Eso no podía ser casual. En cambio, los otros tres arbolitos que sembré para los míos y, en especial, el almendro de Jose, estaban radiantes, preciosos y exultantes, rebosantes de vida. El cielo se empeñaba en hacerme salir de ese espejo y bajar a la Tierra. Cuando pregunté a la gente de Oseling no supieron darme una explicación certera, pues Amalia, la encargada de ese bosque, no estaba. Pero un día encontré

regando a Luisa, otra chica voluntaria y fue ella quien me contó que el bosque había sufrido el ataque de unas cabras montesas salvajes, y que se habían comido a dos o tres de esos arbolitos, en especial a un nogal por el que Amalia sentía un cariño especial. ¡No me lo podía creer!... Esa misma mañana vi a tres cabras encaramadas en el precipicio que hay sobre el *domo*, el lugar donde recibimos las enseñanzas, mirándome desafiantes desde allí arriba. Y al día siguiente, cuando subí hasta la imagen de Tara y paseé entre los árboles que hay más allá, me vi rodeada por un grupo de ellas. No dejaba de ser curioso, pues en los tres años anteriores jamás había visto cabras montesas en Oseling. Seguro que *Sirius* era parte ya de alguna de ellas.

Durante toda nuestra estancia hubo una niebla espesa y pertinaz, que borraba las cumbres y los barrancos, y sólo a ratos los dejaba asomar. Escondidos entre sus blancas fauces permanecían pueblos, caminos, rocas y árboles, todo lo que es. Desde el día siguiente de nuestra llegada esa niebla nos había acompañado, robándonos las hermosas vistas. Nunca había visto así a Oseling en los años anteriores. Siempre estuvo presente el precipicio, ese abismo que me aterró en el primer viaje y en los dos restantes me fascinó. En esta ocasión desaparecía y se borraba ante mis ojos, pero, aunque imperceptible, ese abismo era real, existía, latía, atrapado y oculto bajo la densa niebla. Me senté al filo del precipicio, como me gusta hacer cuando voy allí, a observar su interior. Apenas podía distinguir nada, tan solo una masa blanca de nubes que lo ocupaba todo. Pero mis ojos habían mirado tantas veces el interior de ese abismo que podía dibujarlo en mi memoria y hacerlo reaparecer.

Y entonces lo entendí. Imperceptible, pero estás. Bajo la densa niebla que me impide verte. Estás en lo que tú quieres y tienes que ser, y no en lo que yo me empeño y quiero que seas. Eres ya una parte de ese Todo cósmico y universal que se derrama por todos los rincones del mundo. Eres viento y lluvia que me acarician, y sol, y luna, y animales, y plantas, y rocas, y ríos… Eres lo que sólo tú quieras y tengas que ser…Y luego está la Vida, que me llama a gritos más mayúscula que nunca, creciendo con fuerza a mi alrededor, pidiéndome que sea de Ellos de quien me ocupe: un cerezo precioso, un manzano increíble y, sobre todo, un almendro luminoso que me invita a florecer de nuevo y a renacer. *Yang–si*… Nada me hace ahora más feliz… Y, sin embargo, ¡qué difícil para mí dejarte ir del todo!..¡Qué difícil no volver atrás para soñar por un instante que vuelves a estar aquí!... ¡Qué difícil no sentir,

una vez más, la fuerza de nuestro amor!... Esa última mañana de curso, durante la meditación, volví a tener una experiencia muy profunda y emotiva. Conecté durante mi muerte con mis dos hijos, queriéndoles transmitir todo mi amor y mi fuerza. Recordé entonces el instante en el que mi madre murió, la dulzura de ese instante, el momento de conexión que tuve con ella en la Cueva del Agua, años después. En el momento de la muerte transmitimos todo el poder del amor y la fuerza de quienes nos precedieron y nos insuflaron su aliento. Ellos viven gracias a nosotros, a través de nuestro amor y nuestro recuerdo, pero también, a través de nuestros actos y nuestra forma de afrontar la vida. Eso es lo que creo, y eso es lo que aquel día le ofrecí a mis seres queridos de la otra parte del espejo. Una vida digna, para mí y para ellos, de la que podamos sentirnos orgullosos ellos y yo.

Bajé a la estupa y a la rueda de oración y volví a enviarle a Alberto todos mis buenos deseos para su nueva vida. Me acerqué una vez más al bosque de Sukhavati y descubrí un cartel en el que no había reparado hasta entonces, con un texto pintado en colores que decía *"Tu sonrisa hace del bosque un lugar más bello"*. Pensé en aquella canción que Alberto escribió para mí y que me ayudó a descender el Puerto del Perdón, en la que me pedía que trenzara en plata mi sonrisa y no dejase de ofrecerla a él y a todos. Tras viajar al cielo por última vez, en ese bosque regresé a lo que ahora soy. Sin dejar de sonreír acaricié a mi cerezo, *Alma*, mis dos preciosos hijos por los que he luchado tanto en estos últimos años, pues se lo merecen todo. Acaricié también las hojas de mi manzano, *Mariposas Blancas,* el árbol de mi familia, de mis amigos, de toda mi gente querida. Y volví a *Yang–si*, mi dulce y precioso almendro, que estaba realmente bellísimo a esa hora de la tarde, en la que los reflejos dorados de la puesta de sol le hacían arder en llamaradas. Añoré no tener cerquita a Jose, ojalá le hubiese podido abrazar de verdad a Él en ese instante, pues sentía cuánto le amaba y cómo su amor era un verdadero don del cielo para mí. Me sentí muy afortunada por ello, pues sabía que Jose era mi destino, la razón de mi florecer. Deseé que mi nueva vida fuese una larga vida junto a Él, poder envejecer junto a su risa, su ternura, su fuerza, su calor… Nada me hacía ni me hace ahora más feliz… *Yang–si*…Renacer… Junto a Jose, el dulce pescador que desenredó mis huesos y me invitó a florecer, al ritmo de sus canciones y sus palabras robadas a los poetas, como a Él le gusta aclarar cuando las toma prestadas para las dedicatorias de sus libros y regalos.

El abismo, al igual que yo, iba poco a poco reapareciendo entre la niebla y cobrando vida, como una mariposa que nace y vuela tras desprenderse de su crisálida. Renovada, ligera y fuerte, serena y tenaz, valiente y libre para recomenzar y redibujar esa otra vida que la espera, ese otro palpitar. Y, sin embargo, permanecía el mismo sentimiento de dicha al poder amar y sentirme amada en plenitud, como si el hilo conductor no se hubiese cortado jamás y la vida me regalase esta nueva oportunidad de elevarme en vuelo. Con nuevas alas, pero con la misma forma de volar. Con un nuevo rostro, un nuevo cuerpo, una nueva alma, pero con la misma e intensa forma de amar.

Mi tarea llegaba a su final. Por fin cada uno estaba donde tenía que estar. Una vez más ese abismo me ayudó a encontrar las respuestas en su vacío y, al ofrecérmelas, me llenó de paz y plenitud. No permitiría más la añoranza, no le dejaría espacio para anidar. Cuando volviese a sentirla recordaría que en la ausencia vive la presencia, que en el vacío, se halla la totalidad. Recordé el hermoso pasaje de **Khaled Hoseini** que puse en el inicio de mi libreta cuando fui a recorrer el Camino de Santiago con el grupo del taller de escritura creativa,

"*Mariam nunca está muy lejos de ella. Se encuentra allí, entre esas paredes repintadas, en los árboles que ha plantado, en las mantas que abrigan a los niños, en las almohadas, en los libros y los lápices. Está en la risa de los pequeños, en los versos que recita Aziza y en las oraciones que musita cuando se inclina hacia Occidente. Pero, sobre todo, se halla en el corazón de Laila, donde brilla con el esplendor de mil soles…*"

Khaled Hoseini.
Mil soles espléndidos

En mi corazón habitas, Alberto. En mis pasos caminas. Con el esplendor de mil soles das luz a mi caminar y llego, por fin, al final de este proceso de duelo. Es ahora cuando verdaderamente siento que he sido capaz de transformar todo ese inmenso dolor en Amor, así que puedo cruzar el horizonte, y despedirme de ti. Al otro lado me espera la Vida, me espera el compromiso, me espera una cura de tiempo y amor, me espera la risa. Es Jose, y la Vida, quienes me esperan al otro lado. Quedamos los que pueden sonreír. En medio de la muerte. En plena Luz...

"Al final de este viaje en la vida quedarán
nuestros cuerpos hinchados de ir
a la muerte, al odio, al borde del mar.
Al final de este viaje en la vida quedará
nuestro rastro invitando a vivir.
Por lo menos por eso es que estoy aquí.

Somos prehistoria que tendrá el futuro,
somos los anales remotos del hombre.
Estos años son el pasado del cielo;
estos años son cierta agilidad
con que el sol te dibuja en el porvenir,
son la verdad o el fin, son Dios.
Quedamos los que puedan sonreír
en medio de la muerte, en plena luz.

Al final de este viaje en la vida quedará
una cura de tiempo y amor,
una gasa que envuelva un viejo dolor.
Al final de este viaje en la vida quedarán
nuestros cuerpos tendidos al sol
como sábanas blancas después del amor.

Al final del viaje está el horizonte,
al final del viaje partiremos de nuevo,
al final del viaje comienza un camino,
otro buen camino que seguir
descalzos contando la arena.
Al final del viaje estamos tú y yo intactos.
Quedamos los que puedan sonreír
en medio de la muerte, en plena luz.

Silvio Rodríguez.
Al final de este viaje

EPÍLOGO

Ese otoño, justo en el cuarto aniversario del mismo día en el que Alberto murió, Maru me citó en la notaría de Ubrique para firmar las escrituras. Parecía que el cielo quisiese que nunca olvidase que esa casa sería siempre el legado del sufrimiento de un hombre, pero, sobre todo, de su dignidad y su amor. La primera noche que la habité siendo mía cayó una lluvia torrencial, ensordecedora a causa del granizo que también la acompañó, golpeando las mamparas que cubren y dan luz a esa hermosa casa y provocando en mí una indescriptible sensación de felicidad. Agua mágica, numinosa, que vino a dar aún más vida al torrente que llevaba por dentro hasta hacerle desbordarse en palabras. Y en ese desbordamiento interior, acariciado por la lluvia, el amor invadió con furia las palabras. Comenzó a hacerlas fluir y a hacerlas río, sorteando rocas y meandros, hasta convertir en frutos todas las flores que llevaba por dentro esperándome, para ser transformadas en palabras. Durante los dos meses que estuve en Grazalema la lluvia estuvo presente casi a diario, mezclándose con el dolor y las lágrimas que, de nuevo, volverían a acompañarme expectantes esos días. No fue fácil caminar hacia atrás cuando todo en mi ser me empujaba con fuerza hacia adelante; pero, aunque me costaba retornar al sufrimiento y a las imágenes, tenía que hacerlo, esa había sido mi decisión. Una vez más entraba al bosque y me enfrentaba con sus sombras, que eran las mías. Volvía a abrir mis ya curadas cicatrices, sostenida por el alma de la mujer salvaje que en mi interior latía. Ese río que hacía fluir serpenteante hacia el pasado, hasta cuatro años o más atrás, llegaría pronto al mar. Y en su desembocadura, esquivando a las olas con sus redes, me esperaba un pescador al que ya amaba por encima de todo. Mi relato y mi fluir tendrían esa doble dirección: hacia el luminoso amor del pasado y hacia el amor que me espera deslumbrante en este tiempo de cura, descalzos, contando la arena. Me sabía a salvo. Mis cicatrices ya eran más fuertes que mi propia piel

"La mujer salvaje nos sostendrá durante nuestra pena. Ella es el yo instintivo. Puede soportar nuestros alaridos, nuestros lamentos, nuestros deseos de morir sin estar muertas. Ella aplicará la mejor medicina en los lugares que más nos duelan. Ella nos hablará al oído en susurros. Sentirá dolor por nuestro dolor. Lo resistirá. No huirá. Aunque habrá cicatrices, y muchas; por cierto, es bueno recordar que,

por su resistencia a la tracción y su capacidad de absorber la presión, una cicatriz es más fuerte que la piel"

Clarissa P. Estés.
Mujeres que bailan con los lobos

En esos dos meses de otoño no me dio tiempo a terminar este relato, aunque lo dejé muy avanzado. Permaneció hibernando en mi interior hasta que conseguí de nuevo, a comienzos de julio, regresar a Grazalema con la intención de terminarlo. Acababa de celebrar mi cumpleaños y Toñi me había regalado un precioso libro, *El origen de los tiempos*, basado en una leyenda china que narra el origen del mundo, e ilustrado por Miguel Carini. La autoría de aquellos dibujos era la razón por la que mi amiga me había hecho ilusionada ese regalo, pues conocía mi gran admiración por el artista argentino. No en vano también yo le había regalado a ella por su último cumpleaños dos láminas enmarcadas con mis obras favoritas, *El amor invade las palabras I y II*. Cuando observé ese libro, me quedé extasiada ante su potente belleza. Esta vez eran las imágenes las que me hablaban desde su vibrante y colorista voz, refulgente y tornasolada, y no sólo lo hacían a mí. Quienes contemplaban esa obra se quedaban realmente impactados con la hermosura de sus dibujos. Pepa, la madre de Jose, que ha comenzado a perder la memoria reciente en estos últimos años, lo elegía de entre mis libros una y otra vez, como una niña incapaz de separarse de su libro de cuentos favorito. Cada una de esas lecturas era para mi suegra de nuevo la primera, tan frágil es ahora su memoria. Lo hojeaba exclamando en voz alta la calidad de sus ilustraciones, preguntándonos dónde podría comprar ella un ejemplar similar, tan bonito como ese. Se convirtió en un ritual, un bucle en el tiempo, pues lo repetía una vez tras otra cuando se sentaba a contemplarlo en el salón de mi casa. Yo la observaba, fascinada y emocionada ante su constante admiración, pues no se cansaba de redescubrir la misma belleza cada una de las veces que tomaba ese libro entre sus manos. Pensé en lo maravilloso que sería que Miguel Carini hiciese la portada de mi amazona en la centella, pues nadie mejor que él para captar y representar la sensibilidad de ese cabalgar hacia la luz.

Y decidí armarme de valor y pedírselo de verdad, no tenía nada que perder y sí mucho que ganar. Le escribí un correo, con toda el alma volcada en él, narrándole mi historia. Sabía que Carini vive en Granada y yo iba a ir un agosto más a Oseling, así que intenté una cita para ver-

nos al terminar el curso y explicarle bien las cosas; pero no obtuve respuesta. Pensé que el pintor había rechazado mi oferta. Sin embargo, al regresar a Cádiz tras mi estancia en Oseling, tenía cuatro mensajes de Miguel en mi correo. En ellos me explicaba haber estado de vacaciones y me narraba su emoción ante mi historia, así como su disposición a hacerme esa portada, pues se confesaba conmovido por cuanto me había sucedido. Le llamé inmediatamente, y concertamos una cita para un sábado de septiembre en Granada, justo el día en el que celebro la onomástica de mi nombre. Miguel Carini no pudo hacerme mayor regalo. Ese será para siempre uno de los días más felices de mi vida, pues conocer al pintor dejaría una profunda huella en mi alma, emocionada ante la generosidad de ese gran hombre que consideraba que el arte debía estar al servicio de los temas humanamente fundamentales y vibrar con el pulso de la gente. Carini repetía que la vida pone en nuestro camino a aquellos seres con los que por alguna razón, quizás cósmica, nos tenemos que encontrar, y entendía que ese era nuestro caso. Miguel, Jose y yo sonreíamos maravillados por la sincronía de lecturas, autores, artistas, tiempos, lugares y vivencias cuando, de repente, el cielo se abrió sobre nosotros descargando un tremendo aguacero que quiso venir a fecundar ese encuentro y a regalarnos vida, a través del amor que invadía nuevamente a las palabras y nos llenaba de flores por dentro, hasta hacernos sentir en nuestros cuerpos la certeza del mundo. Regresé, conmovida por la belleza de aquella mañana, estremecida por ese nuevo regalo que la Vida me hacía a través de ese sensacional artista que derramaba el color y las palabras en mi alma, para abrigarla de mi viejo dolor y teñirla con su luz nueva.

Volví a sentirme afortunada, pues todas las piezas de mi sueño iban encajando como un puzle, y sus hilos tejiéndose poco a poco, impulsados por una fuerza mágica que parecía guiar mis pasos. Recordé la última exposición que Maru y Jack hicieron en su preciosa Neilson Gallery de Grazalema, dedicada a la artista Pilar Millán, que llevaba por título *Textum*. Toda ella se cimentaba en un hermoso mito animista de la zona del Sahel africano, habitado por los dogon, pueblo del actual Mali. Cuenta cómo, cuando los seres humanos aún carecían de palabras y eran incapaces de poderse comunicar a través del lenguaje, el dios de agua decidió otorgárselo a través del telar que manejaban las mujeres, depositando para ello su aliento sobre él. Serán ellas, las mujeres, quienes transmitan esa voz, introduciendo las palabras entre la urdimbre y

la trama. Y al tejer, formaban frases; y al tejer, tejían tela; y al vestirse la tribu con esa tela tejida por ellas, se adquiría el lenguaje depositado en esos coloristas paños. Este mito, recogido por el antropólogo francés Marcel Griaule en su libro ***Dios de Agua***, es de una belleza sublime, pero aún más soberbio me pareció el uso que la artista hizo de él para crear su obra. Pilar Millán buscó y grabó para ello el sonido de los telares y la voz de las actuales tejedoras de cuatro talleres textiles, en Galicia, Cataluña, Grazalema y Marruecos, reivindicando sus palabras silenciadas por el paso del tiempo y la marginalización, ahondando para ello en la palabra escrita y en la literatura. Uniéndolas a las voces de estas trabajadoras, que manipulan sus telares mientras conversan, representarían juntas las palabras que según el mito de El Telar y La Palabra nos son dadas para aportar un progreso al mundo.

El Universo continuaba tejiendo con sus hilos, sus colores y sus sonidos también para mí. Al interesarme por el mito animista que daba origen a esta exposición descubrí que los dogon poseían toda una cosmogonía relacionada con Sirio y su invisible estrella acompañante, una enana blanca descubierta por la ciencia en 1862. Es más, la describían con detalles tan exactos y sorprendentes como que está formada por el metal más pesado del mundo o que tiene un periodo órbital de 50 años, datos que coinciden con los de los científicos de la actualidad. Y, aunque muchos consideran una invención de los antropólogos todas estas narraciones de la mitología de los dogon, no pude evitar que el corazón me diese un vuelco por las curiosas coincidencias que continuaban sucediéndose en mi vida. Sirius – o Sirio– era el nombre que elegí para el nogal de Alberto en Oseling; Alberto murió justo a los 50 años, el periodo que tarda su estrella acompañante en realizar una órbita completa. Sentí escalofríos, pues los hilos continuaban tejiéndose en ese telar cósmico relacionando mágicamente todos los acontecimientos de mi vida. No sé si serían fruto del azar, a estas alturas ya no me lo planteaba,

"Lo de menos son todos los secretos
que intuyo, huelo, y toco
y siempre te respeto.
Lo de menos es que jamás me sobres,
que tu amor me enriquezca
haciéndome más pobre.
Lo de menos es que tus sentimientos

no marquen en horario
con mi renacimiento.
Lo de menos es larga soledad,
lo de menos es cuánto corazón.

Lo que menos importa es mi razón
lo de menos incluso es tu jamás,
mientras cante mi voz
intentando atrapar
las palabras que digan lo demás.

Amoroso, de forma que no mancha,
en verso y melodía
recurro a la revancha.
Mi despecho te besará la vida
allá donde más sola
o donde más querida.
Dondequiera que saltes o que gires,
habrá un segundo mío para que lo suspires.
Es la prenda de larga soledad,
es la prenda de cuánto corazón.

Lo que menos importa es mi razón
lo de menos incluso es tu jamás,
mientras cante mi amor
intentando atrapar ,
las palabras que digan lo demás."

Silvio Rodríguez,
Lo de más

En aquella charla en Granada coincidí con Miguel Carini en que las cosas que nos suceden no nos ocurren por casualidad y que, aunque el azar también forme parte de algún modo, proyectando sombras o luces a nuestras vidas, tenemos que mantener abiertos los sentidos para poder oír con claridad ese logos o lenguaje con el que el filósofo griego, Heráclito, decía que el mundo nos habla y nos transmite sus secretos. También coincidimos en que una de las peores desgracias que podría suceder a un ser humano es la imposibilidad de poder leer

y disfrutar de la palabra escrita que la literatura nos ofrece, uno de los mayores legados de la cultura y la grandeza de la humanidad. Quizás por ello recordé esa conversación cuando hace unos días Pepa, una de mis compañeras de lucha, me habló del taller que las mujeres que asisten a su comedor solidario realizaban para empoderarse y formarse, pudiendo así salir de la extenuante marginación en que se encuentran ellas y sus familias. Estas mujeres estaban creando para ello unas hermosas pulseras de vivos colores con las que costearse los gastos para poder aprender a leer y pagar sus actividades formativas. Entendí que era parte de esa trama que continúa tejiéndose, a través de la urdimbre de ese cósmico telar y de sus voces, en las que llevan cosida la voz del mundo; de sus pulseras de brillantes colores, que es el mismo solidario y vibrante color que Carini nos regala en sus obras y en sus palabras tomadas de la poesía, que no son sino el color y la palabra del propio Universo, que nos han sido robados por la injusticia de un sistema que gira sanguinario a nuestro alrededor, y frente al cual nosotros podemos actuar creando nuestra bolsa de resistencia y solidaridad de clase. Esas mujeres no habrán de esperar a que un Dios de agua les sople la palabra en su aliento. Por suerte ellas mismas han descubierto y comprendido que, con su esfuerzo y nuestro apoyo, su horizonte de vida puede ser más luminoso.

Dice Clarissa Estés que el aliento (*pneuma*) que se derrama sobre nosotros abre ciertas puertas y despierta ciertas facultades que de otro modo no nos serían accesibles. A mí la Muerte me ha acercado a la verdadera Vida, al compromiso, a la luz… Eso es lo que he pretendido compartir con vosotros al abriros mi alma y narraros mi relato, al crear esta bolsa de resistencia, frente al sufrimiento y el dolor…Pulseras, colores, palabras, amor, todo viene a tejerse con los hilos fluorescentes y vibrantes de la Vida… Quiero ayudar a esas mujeres a que aprendan a leer y a que conozcan la inmensa belleza de la literatura y el arte, para que también ellas florezcan. Esa será ahora parte de mi tarea, de este final que tejo, en el que arte y palabras, amor y solidaridad, no pueden soltarse, pues caminan fundidos en un sólo latir. **Rosa Montero** nos sugiere en su precioso libro ***La ridícula idea de no volver a verte***, que *los humanos nos defendemos del dolor sin sentido adornándolo con la sensatez de la belleza*, como fórmula para luchar contra la destrucción, la desesperación y la furiosa pena de vivir cuando la vida es cruel. Ojalá que a esa sensatez de la belleza podamos añadir también la fuerza luminosa

del compromiso y la solidaridad, como mágicas inflorescencias que sostengan nuestras florecientes vidas.

Todos llegamos a la vida del otro por alguna razón, me decía convencido Miguel Carini en nuestra entrevista en Granada. Nos encontramos, irremediablemente, con quienes nos tenemos que encontrar. No sé cuál es la razón que me hace llegar ahora a la tuya, pero quizás sea para decirte que intentes renacer de la Muerte, que la dejes de una vez atrás, y que regreses a la Vida. Si es esa la razón, si estás intentando superar un proceso de duelo, no te quedes atrapado en la muerte. Sal al bosque, sal enseguida, sal ya, no tardes. Enfréntate a tus sombras, pero también a la luminosidad que aparecerán tras ellas, no temas. Deja que te ocurran cuentos. Únete a esta bolsa de resistentes y regresa a la Vida. Poco a poco, paso a paso. Tú eliges tus ritmos y los senderos por los que has de transitar. Esta historia que te he contado es la mía. Son mis caminos y son mis pasos. Has de buscar los tuyos propios. Y, aunque creas que no puedes, confía en que lo lograrás. Buda decía que si cada día recoges un puñado de arena al final podrás tener una montaña.

Sal al bosque, sal enseguida. Guarda cada día en tus bolsillos ese puñado de arena y construye tu propia montaña, construye tu risa, construye tu Vida. Y confía. Quedamos los que pueden sonreír, tejiendo con los iriscentes hilos de colores que nos ofrece la Vida. En medio de la Muerte. En plena Luz.

"Confío en que salgas y dejes que te ocurran cuentos, es decir, vida, y que trabajes con estos cuentos de tu vida –la tuya, no la de otra persona– y que los riegues con tu sangre y tus lágrimas y tu risa hasta que florezcan, hasta que tú misma florezcas. Esta es la tarea. La única tarea."

Clarissa Pinkola Estés
Mujeres que corren con los lobos

APÉNDICE.
DOS RELATOS,
DOS POEMAS Y
UNA CARTA NACIDOS
DEL DOLOR

El río que nos lleva
Las flores crecieron a tu paso
Alto vuelo
Sección Primera
Carta a mi tío

"EL RÍO QUE NOS LLEVA"

Mª Jesús de León
Abril 2008

Para mi madre, manantial de amor,
que inunda de vida todo mi ser.

Y para mis hermanas y mi hermano
con la certeza de que Ella vive en nosotros…

Casi no hay sitio por donde avanzar. Ha llovido toda la noche y el suelo se quiebra en una alfombra rojiza de charcos, barro y lodo. El bosque renace en una muralla de enormes árboles que levantan sus ramas hacia el cielo. Rudos alcornoques y quejigos centenarios llenan el aire de lamentos, al silbar el viento entre sus hojas. Me dirijo a uno de ellos, el que parece mayor y más antiguo. Mis brazos apenas alcanzan una mínima parte de su tronco, rugoso, espeso, áspero. Y, sin embargo, hay una enorme dulzura en esa piel cubierta de musgo y tiempo, de verde y vida. Mi cuerpo, empapado en tristeza y llanto, se abraza a él, dejando que conecte su cálida savia con mi sangre, imantando mi piel de su soberbia fuerza, fundiendo todo mi ser con la vida que arrastran sus nudos, su corteza dura, su magia revitalizadora… Me subo a una de sus ramas. Desde allí diviso la Laguna del Moral, la hermosa charca del bosque encantado de La Sauceda, apenas unos metros más adelante. Las aguas estallan en brillantes colores, reflejando el verdor de los quejigos, de los altos helechos que cubren los espacios, confundidos con hiedras y enredaderas que trepan, desafiantes, entre los árboles, en esta reliquia del tiempo. El viento peina las aguas, creando sobre la superficie una luz irreal que rompe los reflejos, salpicada de hojas que danzan sinuosas, dulcemente transportadas. Cierro los ojos. Silencio y voz. Allá arriba, los sonidos y el silencio se confunden y entremezclan creando una sinfonía perfecta. Pájaros solitarios trinan sobre ramas temblorosas. Ranas que croan mientras hacen sus nupciales cortejos de primavera. Insectos que vuelan en círculos o se arrastran, bajo las hojas, en sus diminutas

vidas. Y llenándolo todo, el rumor de ramas agitadas, convertidas en quejidos que arañan mi cuerpo y mi espíritu. Me transportan hacia el interior de este alma atormentada y estéril, rebosante de dolor y muerte.

No puedo parar las lágrimas. Brotan y surcan mi rostro como si estuviesen programadas mecánicamente. Riegan los pies de este enorme quejigo sobre el que estoy subida y me pregunto si las lágrimas que caen llegarán a alcanzar sus viejas raíces; a cuántas personas más, además de a mí, habrá tenido que sujetar en sus brazos mientras mezclaban tristes lamentos con su vegetal alma. El tronco rugoso se transforma, suavemente, como por arte de magia, enviándome un guiño de cómplice amor. Su mundo y el mío se funden en un sueño de mar y olas, empujadas por un viento de alcornoques y quejigal que se convierten en barcos de papel para embarcar en ellos a mi dolor… El sonido de aquel bosque encantado va penetrando en mi interior, ahondando en mis cerradas capas, buscando los resquicios del inicio de esa soledad que me aprieta y me consume por dentro.

Aún siento la rabia recorrer mi cuerpo, agazapada y negra, enlutando mi sangre. No entiendo por qué ha debido ocurrir ahora. Precisamente ahora que me sentía tan cerca de Ella, tan fundida a Ella. Mi alma se ha paralizado. No consigo evocar recuerdos. Tan sólo siento dolor. Un dolor gris, profundo, que me araña y me rompe por dentro. Y esta rabia. Una inmensa rabia que me hace llorar y golpear objetos hasta destrozarme los nudillos. Quiero sentirla más, quiero abrazarla más, quiero besarla más. Y hablarle. Y oírla. Sentarme frente a ella, tomar sus manos, decirle cuánto la añoro. Cuánto añoro su olor, su risa, su voz. Busco en la memoria el recuerdo infantil de sus brazos, pero no consigo imaginar esas imágenes de amor. Sólo alcanzo a ver las de sus últimos días; el hospital, la enfermedad destrozándola por dentro, rauda y veloz, sin darnos tiempo a comprender lo que ocurría. Y el momento final, su ser anclado a la vida únicamente por el contacto de mi mano; su frente, que arde en llamaradas por la fiebre, acariciada por mi otra mano, apagándose dulcemente, despacio, muy despacio, hasta que se extingue por completo tras un leve suspiro. Mi corazón se detiene junto a Ella dando paso a un vacío que se extiende, poderoso, dominante, por mis venas, recorriéndome entera hasta adueñarse de mi alma y de mi voluntad.

El mundo se ha parado. Ya no oigo a los pájaros, ni a las ranas, ni tan siquiera al viento. Toda la Tierra parece haberse detenido en su

girar. Bajo del árbol y me acerco a la charca. Me desnudo y me sumerjo en sus aguas, verdes y frías. Mi cuerpo tiembla al entrar en ella, pero el dolor es tan inmenso que no siento nada…Nada…Ni tan siquiera al mismo dolor… Floto sobre la superficie, cerrando los ojos… No me muevo. Nada se mueve. Árboles en silencio. Aguas estancadas. Helechos paralizados. Todo se ha detenido. La muerte me acompaña. Flota sobre las aguas. Dentro y fuera de mí. Sé que es peligroso lo que siento. Sé que si me dejo llevar puedo entrar al otro lado, engullida por la falta de vida, empujada por la ausencia de ilusión. Una verde quietud se apodera de mí. No puedo abrir los ojos, golpeados por las lágrimas que continúan recorriendo mi rostro y apagando mi fuerza. El tiempo ya no existe. Se ha parado. No existen árboles, ni cielo. Ni yo misma existo. Sólo un silencio que ruge y truena dentro de mí, hasta empaparlo todo de ausencia y de dolor. Todo es silencio. Soledad y silencio. Dolor y silencio. Silencio. Silencio. Silencio.

Y de repente, una hoja, una pequeña hoja cae sobre mi pecho, justo encima del corazón. Una señal. La voz de Ella que vuelve para avisarme de que allá donde se halla, está en paz. La calma serena se rompe. Una hoja, una sola hoja parda y diminuta de este enorme quejigo que crece a los pies de la charca, ha sido capaz de poner a funcionar de nuevo el mágico engranaje del Universo. El viento reaparece y brinca sobre las ramas en acordes mágicos, como notas sublimes del violín de Malikian. La laguna refleja los rayos, que inundan de destellos dorados las hojas que danzan de nuevo por el aire, frenéticamente, cayendo agotadas sobre la charca. Los pájaros chillan feroces con trinos ensordecedores, volando y zambulléndose en las aguas. Y el cielo, brillante y azul, se llena de nubes raudas y veloces hasta que lo cubren y tiñen de gris, rompiéndose en pequeñas gotas que se hacen primero una fina y débil lluvia purificadora; más tarde, tenaz aguacero, para terminar convirtiéndose en una torrencial precipitación de agua y vida. Después el cielo se quiebra en rayos y truenos, relámpagos y centellas. La vida ha regresado al bosque encantado. La vida me envuelve y me lastima al caer sobre mi cuerpo desnudo, transformada en esos enormes goterones que se incrustan en mi piel. Vuelvo a sentirla. ¡Vuelvo a sentirla!... Agua mágica de vida. Lluvia que fecunda y germina en mi piel. Lluvia que transporta besos que llegan desde el cielo; caricias de ángeles que se asoman al pretil del quebrado espacio, para mirarme, desde una bóveda celeste rasgada por los rayos. La Tierra ha reiniciado su girar y me

arrastra con ella. La Tierra ha despertado, me envuelve en abrazos maternales y me obliga a correr bajo la lluvia, a soñar esta primavera que se derrama por todas partes en forma de flores de acuarela, de charcos de colores. Ella, la Tierra, ha decidido empujarme a vivir…

La lluvia continúa durante días. Empapa por fin los campos, tras meses de sequía. La primavera se desborda por doquier con matices de verdes infinitos. Lluvia que amamanta a los torrentes, lluvia que abastece a pozos y a lagunas. Viene cargada de vida y se hace río. Río de sueños, río de vida. Siento dentro de mí la llamada de este río. Busco en mi interior el lugar donde pueda sentirla más cerca, donde pueda regresar de nuevo a reír, a soñar, a vivir…

Y el lugar aparece ante mis ojos con una nitidez fuera de dudas. Un viejo molino, a orillas del Majaceite, cerca del bosque, al pie de las aguas purificadoras. He de marcharme sola. Detener del todo mi ser para volverlo a reiniciar con una nueva mirada, con un nuevo latir. Necesito encontrar razones. Necesito desbloquear mi alma y dejar que el río me arrastre y me lleve desde su mágico fluir. El primer contacto con él es de éxtasis. Las fuertes lluvias de los últimos días le han hecho crecer y convertirse en un verdadero río. Cargado de fuerza. Cargado de vida. Nunca le había visto arrastrar tanta agua, nunca le había sentido con esta fuerza que le siento ahora, sentada junto a su cauce, sobre la firme corteza del tronco de un árbol que juega a acercarse al río, hasta introducir sus primeras ramas en él. Así, sentada sobre este árbol, acogida en su regazo, también yo me lleno de río. Por dentro y por fuera. Me empapo de su fuerza para arrancar del todo la muerte de mi alma y volver a zambullirme en la vida.

Me adentro en el bosque galería como si entrase en el interior de mi propia alma. Sola. Completamente sola, aunque llevo conmigo la compañía de mil amores. Amor de hombre. Amor de amigos. Amor de hermanos. Amor de hijos. Amor. Mucho amor llevo conmigo. Mi primera parada es junto a una presa. Las aguas llegan y se estancan. Se detienen. Quedan fijas un instante, engañando al tiempo y al espacio. Con una firme placidez, se introducen entre las fosas que forman la presa para seguir por el cauce hasta llegar a un desnivel de apenas un metro. Es suficiente para reiniciar el ciclo con ímpetu. Apenas un metro basta para hacer saltar el movimiento y romper la quietud. Allí las aguas se arremolinan y fluyen en cascada, río abajo, con una fuerza que me llena de esperanza. Tengo que encontrar esa fuerza, ese desnivel en mi

interior que me devuelva de nuevo al fluir de la vida. El rugido del agua, imponente, lleno de fuerza, se mezcla con el trino de los pájaros que me rodean con sus voces. Y al alzar la vista para buscarles, mis ojos chocan de bruces con la danza de un par de mariposas blancas. Mariposas, pájaros del alma que me acompañan en mi camino, emergiendo de lo oscuro, bailarinas silenciosas.

Me adentro en el bosque con cierto recelo, deteniéndome a escribir lo que voy sintiendo, dibujando los paisajes y colores que mi alma va captando. Mientras dibujaba el río, dos parejas mayores se acercan a mirar. Me preguntan si escribo y dibujo para una revista. Les respondo que no, que escribo y dibujo para calmar mi alma. ¡Ah!, responden, y se han marchado. Sonrío y sigo dibujando. No han pasado dos minutos cuando más de treinta pares de ojos me están mirando de nuevo. Pequeños exploradores con gorras y mochilas a la espalda. Quietos. Callados. Sorprendidos de verme allí, casi dentro del río. Sus maestros les ruegan silencio, no molestarme, pero a mí me encanta verlos. Ya no tendré miedo de adentrarme en el camino. La vida fluye de nuevo, no sólo para mí. Y entonces la siento a Ella, acompañándome, caminando a mi lado. Y oigo su voz: "¡No tengas miedo!". Me enseñaste a ser valiente, lo había olvidado. Me enseñaste a arriesgar en la vida para conseguir lo que una quiere. Me enseñaste a que sólo equivocándose, errando, puede una cambiar el curso de las cosas y aprender de lo vivido. No, no volveré a tener miedo. Me adentro más en el corazón de este bosque galería, abrazada por el verdor de las higueras, los alisos y los chopos. Me acompaña el rumor del río, me acompaña el trino de los pájaros. Me acompaña Ella.

A medida que subo por el cauce del río, éste se hace mayor, más poderoso. Encuentro rincones mágicos que deseo atrapar con mi cámara, pero, sobre todo, con mis ojos. Me detengo a cada instante. En sentido contrario avanza un grupo de senderistas franceses: "Bonjour!, c'est beau comme paysage, n'est–ce pas?"… " Salut!, ça va?"… Eso me recuerda que este verano quiero irme a Francia con les Petits Frères des Pauvres, una organización que lleva a ancianos con pocos recursos de vacaciones. No sabía qué hacer, pero este cruce de vida francesa, todos *à la retraite* es una nueva señal. El alma del mundo me habla. Yo puedo escucharla. Ella me acompaña.

Voy cogiendo flores, haciendo un ramillete. Todas amarillas, el color de la muerte. Pienso en ello. No hay una flor más brillante que la

amarilla y, sin embargo, es el color de la muerte. Entonces entiendo que el amarillo es la luz, y que la luz es la vida. Que muerte y vida no son sino los extremos de un mismo fluir: nacimiento y desembocadura. Me detengo en uno de los puentes. Margaritas amarillas, una sola blanca, mi corazón lleno de amor. Las lanzo al río. Caen formando una hermosa estrella que se desliza aguas abajo, acariciando la espuma, coloreando de vida el mágico fluir del río.

Quiero meterme en el agua. Hace calor. A mi espalda de nuevo los cuatro amigos que me hablaron al comenzar la jornada. Una de las mujeres acaricia mi espalda. "Tú te buscas unos sitios preciosos para curar tu alma, ¡eh!"… Le sonrío. Han captado mi situación. Les sonrío a los cuatro. Voy a descalzarme y a meter los pies en el agua. Los he metido. He encontrado un nuevo rincón mágico. Una pequeña presa formada por bloques de piedra que intenta detener al río, sin conseguirlo. Un hermoso espectáculo de fuerza y tenacidad. Al frente, un desnivel de más de un metro crea una cascada rebosante de espuma blanca, inmaculada y limpia. Aquí me sumerjo en la belleza. Descalzo mis pies y me adentro en el agua que, para mi sorpresa, no está demasiado fría. Helechos y enredaderas, una gigantesca higuera, enormes lentiscos convertidos en una masa espesa y verde me rodean, abrazándome y llenándome de calor. De nuevo, el grupo de cuatro. "¡Hija, lo tuyo es divino!"…No lo sabe usted bien, señora, pienso yo por dentro. Divino no, majestuoso. Un privilegio poder reiniciar mi vida en este río, con los pies descalzos. Volver a nacer. Volver a fluir.

Levanto los ojos para llenar de imágenes mi alma. Abro los oídos para grabar el sonido del agua, el sonido de la vida. Pienso en ti, mi amor, Alberto, mi río. Recuerdo tu poema y tus fotos de ríos, tus pensamientos, tu ayuda, tu calor. Te amo profundamente. Me siento afortunada. Este río de la vida también me lleva a ti, Agustín, amigo mío. A tu lucha por el agua, por conseguir que los ríos sean espacios de vida, de aprendizaje. Quiero ayudarte en esa lucha. Quiero que mis hijos y los hijos de nuestros hijos, puedan encontrarse un día a sí mismos, si lo necesitan, como yo, a orillas de un río. Limpio. Puro. Como éste que tengo el privilegio de oír, de ver, de sentir…

Las palabras a veces no bastan. Las palabras, a veces, se quedan cortas y es necesario sentir junto a ellas. Me alegro de tener este alma capaz de sentir, de atrapar la mágica belleza de la vida. Gracias mamá. Gracias papá. Os debo cuanto soy. Mi cuerpo. Mi espíritu. Ambos vi-

viréis en mí. Ambos seguís en este mundo a través de mí. Os quiero muchísimo a los dos. Os añoro muchísimo a los dos. Pero sé que, a partir de ahora, todo será diferente, porque empiezo a sentir de nuevo, porque sé que vivís en mí.

He llegado por fin a Benamahoma. Final del sendero. He continuado hasta el Museo del Agua por un camino que bordea al río. He vuelto a sentir miedo al cruzarme con varios hombres que comen junto al cauce. Uno de ellos se ha levantado y me sigue. El sendero se adentra en el monte y no hay nada. Ni casas. Ni caminos. Nada. Sólo el monte y el río. Y aquel tipo a mi espalda, que me hace sentir el corazón a mil cuando oigo el crujir de sus pasos acompasados a los míos. Respiro profundamente y decido girarme. Mejor de frente que a la espalda. "¿Queda mucho para el Museo?", le pregunto… ¡No, qué va, está ahí mismo"… Suspiro aliviada y él sonríe. Supongo que ha comprendido. Ahora soy yo la que sonríe y le doy las gracias. Es curioso el miedo, sobre todo cuando se alimenta de otros viejos miedos del pasado. El Museo está cerrado. No importa, lo conozco de cuando he traído a mis alumnos. Decido subir al nacimiento del río. Justo en ese momento recibo un mensaje de Alberto que me habla de "rebautizos". Y entonces, decido rebautizarme y volver a nacer simbólicamente. Volver a engancharme a la vida. Dejarme llevar por este río de nuevo a la vida. Las lágrimas brotan cuando sumerjo mis manos en el agua. Deseo volver a nacer. Llenarme de esperanza. Llenarme de coraje para seguir mi vida sin Ella. Reencontrarme de nuevo con la ilusión y la energía que siempre tuve. Mojo mi cabeza con el agua que cae de mis manos. Nazco sin Ella. Ahora es Ella la que nace en mí, dentro de mí, dentro de todos mis hermanos y hermanas, de nuestros hijos, de nuestras hijas y de los futuros hijos e hijas de ellos y ellas… ¡Vive de nuevo!…¡Vivo de nuevo!…

Después de comer, vuelvo sobre mis pasos para regresar de nuevo al molino. Una calma inmensa me acompaña por dentro a pesar del enorme calor que se derrama silencioso, llenando el aire de insectos y de una bruma pegajosa que dificulta el respirar. Al entrar en el río me siento distinta. Más ligera. Más serena. Los colores del bosque vuelven a mis retinas con una magia prodigiosa: los verdes increíbles de la galería se funden con los blancos y amarillos, azules y violáceos de las flores que colorean, a pinceladas, con su brillante belleza, los arbustos de la ribera. Al fijar la mirada en el río siento una punzada en el pecho al observar las lianas rosadas que sumergen sus raíces en el agua. Agarrán-

dose a la vida que se alimenta de lo líquido y de lo sólido, arrastradas y sostenidas, a la vez, por el mágico fluir que en sus cuerpos se hace estático. Quietud que danza y se mueve. Movimiento que está quieto. Maravilla del fluir. Las observo fascinada y me transformo en una de ellas. Me siento unida al árbol que me da la vida pero, a la vez, me dejo llevar por la corriente que, finalmente, me desgarra con una mezcla de placer y de dolor, arrastrándome aguas abajo, hacia un nuevo espacio donde enraizarme y dejarme crecer. ¡Qué forma tan hermosa de comprender la esencia de la vida!... Mi alma se libera del todo en ese instante, arrastrada por la corriente, engullida por el cauce de ese río que me hace flotar, liviana y transparente, sobre su superficie. Me dejo llevar. El río me arrastra atravesando desgastadas rocas y cascadas saltarinas que rebosan de burbujeante y nívea espuma. El sonido de su fluir me llena por dentro hasta hacerse ensordecedor pero, tras unos instantes, se transforma en notas que se hacen sinfonía y compases que me envuelven con sus melódicos brazos. En ellos me acurruco con los ojos cerrados, sintiendo la caricia de la espuma y de los saltos; de las piedras, grandes o pequeñas; de las hojas y las ramas que, seducidas por el sueño de este río, se sumergen en sus aguas para beberse su magia y su frescor. Helechos y enredaderas, lentiscos e higueras, álamos de hojas plateadas, todos me acarician con sus largos dedos verdes al pasar. La galería se va abriendo, la corriente se serena. Abro los ojos y un nuevo espectáculo de belleza aparece ante mí. Decenas de mariposas vuelan abriéndome el camino. Son pequeñas y blancas, tenaces, bulliciosas. Vuelan en grupo, danzando despreocupadas, rozando sus alas suavemente entre ellas, mientras el sol descarga sus haces de luz a borbotones entre las ramas. Después dan paso a las anaranjadas, que tiñen de brillantes matices el aire con su rítmico aleteo cargado de color. Mas son las azules las que llenan de lágrimas mis ojos y mi corazón de fe, al comprobar que siento estallar de nuevo la belleza dentro de mí, con la misma fuerza que me inundaba antes de que las sombras encontrasen cobijo en mi alma. El azul violáceo de sus alas se confunde con las diminutas flores del camino, en un juego óptico perfecto en el que pareciera que, éstas, se echasen a volar acompañando al viento. El cielo se ha llenado de flores azuladas que revolotean, zigzagueantes y sinuosas, a mi alrededor. Se posan en mi rostro, besan mis labios, acarician mi pecho con su tenue batir de alas. Mariposas, pájaros del alma, derramando su color y su alegría sobre mi oscuridad y mis sombras.

El río que nos lleva me transporta, arropada por sus caricias, aguas abajo, camino del mar. Allá está mi espacio. Allá está mi vida. El olor de la sal me envuelve y curte una vez más mi espíritu, tintura de valor, bálsamo de fuerzas. Cura mis heridas, llenándome de luz. Los petirrojos del camino del río se transforman en correlimos, que avanzan raudos y azarosos sobre la orilla marina; los mirlos, en blancas gaviotas, posadas en las rocas, nutriéndose del sol de la mañana; las mariposas temblorosas en dulces golondrinas de mar, que danzan desde el cielo hasta las aguas, sumergiendo en ellas sus finas alas. El fluir se hace más denso, deja de ser dulce y se hace salado. La canción del viento, al mecer las ramas, se transforma en suave brisa que hace saltar a las olas en un rítmico vaivén. La corriente me devuelve a la orilla, dulcemente, sobre la arena dorada; el corazón palpita, relajado, mientras me inunda por dentro el azul turquesa del océano y del cielo, el blanco níveo de la espuma, el olor mágico de la sal…

Y la luz de la vida de nuevo centellea y me atrapa, desde este río que me lleva, de regreso a vivir.

Y LAS FLORES CRECIERON A TU PASO

Mª Jesús de León
Febrero 2011

"El alma se tiñe del color de sus pensamientos. Piensa sólo en aquellas cosas que están en línea con tus principios y que puedan ver la luz del día. El contenido de tu carácter lo eliges tú. Día a día, lo que eliges, lo que piensas, y lo que haces, es en lo que te conviertes.
Tu integridad es tu destino... es la luz que guía tu camino."

"*Sin esperanza se encuentra lo inesperado"*
Heráclito

"He aprendido que el mundo tiene un Alma y que quien entienda ese Alma, entenderá el lenguaje de las cosas"

Paulo Coello,
El alquimista.

Dicen que el amor lo puede todo, que no hay nada que se le resista, que es capaz de curar, que invita a hacer milagros. Y así yo también lo creía. Es más, pude hasta verlo durante el mes y medio que luchamos juntos por tu vida en la UCI. Mis mariposas mágicas aletearon una y mil veces hasta ti, para llevarte el calor y la energía de quienes te queríamos y esperábamos ver de nuevo sonreír. Pero ahora no estoy tan segura. Me parece sólo una frase cargada de melancolía que se burla de mí en mi propia cara. Porque no creo que haya amor más grande que el que nosotros nos profesábamos y, sin embargo, no pudo salvarte de las garras de la muerte. Ahora, justo ahora en que estábamos ya tan cerca de lograrlo. Nos sorprendió a traición. Con alevosía. Aunque no puedo evitar recordar la desazón que me produjo aquel instante en el que, dos o tres semanas antes de que todo sucediese, se me cayó ante tus ojos aquel colgante en forma de corazón que me regalaste en nues-

tro viaje a Venecia. Estaba suspendido en un lazo fino de terciopelo negro y elaborado en cristal de Murano, que espejeaba luminosos destellos blancos, verdes y morados. Por más que intenté pegarlo, no hubo forma de recomponerlo. Era una simple argolla de cristal la que se había soltado, dos gotitas de pegamento, pero fue imposible volver a soldarla al corazón. Y sé que en ese instante tuve un mal presentimiento. Recordé la historia del collar de Toñi, mi amiga, cuando al romperse y ver sus cuentas rodando por el suelo, supo de inmediato que de un modo similar vería rodar su matrimonio. O el último cumpleaños de mi madre, cuando la vela del 9 que componían un feliz 79 se me rompió en las manos justo antes de ponerla en el pastel, y por más que intentamos pegarla mi sobrino Fabián y yo, sin que ella se diese cuenta, no hubo forma ni manera. Ni tampoco de que llegase a soplar las de los 80. Son detalles que se clavan en el alma, como puñales afilados, al entender más tarde la razón de ese escalofrío que provocaron al suceder.

Acabo de llegar al *"Rincón Extremeño",* mi hotel, muy cerquita de la Plaza Mayor de Plasencia. Lo he conseguido. Estoy ya aquí, deteniéndome a la orilla de mí, asomándome al abismo para observar el Universo que se esconde en él y poder así renacer y recuperar mi vida. Ante mí, Tú, a orillas del Danubio, en aquella primera foto que me diste en el 84 cuando comenzamos a salir. Estabas en Budapest, con 22 ó 23 años, guapísimo. Ya empiezo a emocionarme y a llorar, al comprender lo afortunada que he sido disfrutando de tu compañía durante estos 26 años que se me hacen ahora, desesperada e irremediablemente, cortos y fugaces. Hoy, mientras venía hacia esta localidad cacereña en autobús, con la carretera envuelta por la noche y una densa niebla, comencé a asomarme a este abismo mío. Pero en su interior no existen sombras, tan sólo Amor y Luz. Nos hemos amado con tanta fuerza y pasión que nada más encuentro instantes felices, mi Amor. Las velas ya están temblando, igual que ocurre en casa cada noche cuando las enciendo para alumbrarle el camino a nuestras almas. Esa es la señal de que Tú también has venido. Estoy muy cansada tras siete horas de viaje y tener que subir desde la Estación de autobuses, tirando de mi maleta por una cuesta endiabladamente empinada, atravesando todo el centro placentino hasta llegar a la Plaza Mayor. Nadie por las calles, un lunes 17 de enero, más de medianoche. ¡Normal!, hay que estar loco, o desesperada como yo, para estar por aquí a estas horas con el frío que hace. Tan sólo tus pasos se oían a mi lado, dándome calor, infundiéndome valor.

Y así será ya siempre. Hoy, mi primer día a solas en el abismo, sé que te amé y que me amaste. Que fue real. Que fue verdad. Mi corazón se paró aquella noche de finales de octubre a la vez que el tuyo, tan suave y dulcemente como él. El tuyo, al detenerse, te llevaba al imposible, hacia una luminosa y nueva vida en la otra parte; el mío, me dejaba en esta, pero completamente fuera de ella, errante y perdida entre las sombras y el infinito dolor. Por ello estoy aquí, en esta encrucijada, buscando un espacio mágico donde pueda conectarme a ti, volver a revivir aquel instante y, juntos, a lomos de tu Pegaso volador, convertirnos en un solo ser, materia y esencia del Universo. Necesito fundirme a ti para poder seguir caminando la senda del resto de mi vida. Ahora sé que vine en tu busca, siguiendo la estela de esos cuarzos rosados que arrancarán de mi alma el dolor y la muerte para reemplazarlos por una nueva vida de vibraciones amorosas. Las tuyas, mi Sol. Tu objetivo, como me dijiste en aquel correo que me escribiste este verano, era hacerme feliz en la Tierra y Más Allá. Estoy aquí para ayudarte a lograrlo. Es el mayor gesto de Amor que aún puedo hacer por ti.

Martes 18 de enero

Hoy martes he empezado a pasear por la ciudad. Sin rumbo. He buscado la Oficina de Turismo y pedido información. Nadie conoce la historia de los cuarzos, mucho menos la ubicación de sus yacimientos, que son únicos en España. Algunos ni siquiera conocen la fuente que existe junto a las murallas de la ciudad. Pregunto por Oliva de Plasencia, la localidad a una decena de kilómetros donde sé que se encuentran las canteras rosadas, pero nadie sabe orientarme para llegar hasta allí. Me marcho con gran decepción. He visitado luego el mercado de la Plaza Mayor, una reliquia de la época medieval que se celebra solamente los martes. Por unos instantes consigo olvidar los cuarzos. Te habría encantado fotografiar esos puestos de brillantes frutas y hortalizas, los dulces y pasteles, los aceites y jabones de esencias naturales, las sorprendentes quincallas o los productos de la miel. Luego he bajado hasta las catedrales. Hay dos. La antigua, la de La Anunciación, es románica de transición al gótico, elegante y sobria, con una fachada donde sobresalen en el tímpano del pórtico abocinado las graciosas esculturas de la Virgen y el arcángel Gabriel. Busco su cúpula gallonada, pero no la encuentro. Está cerrada. Pero la nueva, renacentista, con una soberbia fachada plateresca repleta de grutescos y decoración de *candelieri,* está

abierta. Hay misa dentro. Me tengo que quedar. Nunca había sentido este apego que me impulsa a refugiarme en las iglesias. Cuánto más pequeñas y sencillas, mejor. Pero aquí, la espiritualidad se confunde con la belleza. Su interior me sobrecoge nada más entrar y descubrir la sillería del coro de Rodrigo Alemán, repleta de figuras que cobran vida en la noble madera. El retablo mayor tiene esculturas espectaculares de Gregorio Fernández, el gran maestro de la escuela barroca castellana, al que siempre admiré. El tema central recoge el motivo de La Asunción de la Virgen. De nuevo me estremezco al pensar en mi necesidad de subir al cielo a buscarte, mi Amor, sólo para poderte abrazar una vez más; en cómo mucha gente pensó que mi carta de antes de partir encerraba una despedida quizás para siempre. Si me estremezco es, porque también yo, a ratos, lo pensé. Y no negaré que sentí miedo al comenzar este viaje, que yo sabía iniciático, simbólico, agitador de mi cuerpo y de mi alma. Pero ahí estaban mis hijos, mis pilares en la Tierra, anclándome a ella; nuestras familias, toda la gente a la que quiero y, sobre todos, Tú, sujetándome, arropándome, para que el cuarzo cumpliese su sanadora función.

Al salir busco la portada de Diego de Siloé, pero tampoco la encuentro, así que sigo deambulando por la ciudad en busca de tus señales. Mis pasos me guían hasta encontrar un lugar mágico, "El rincón de la Magdalena", una antigua iglesia mozárabe del siglo IX cargada de fuerza espiritual. La chica que me recibe dice que acaban de inaugurar hace apenas tres semanas. No doy crédito al contemplar que está leyendo *El Libro Tibetano de los Muertos*, mientras escucha la música del excéntrico pianista francés Erik Satie. ¡Vaya casualidad!... ¿o no lo es, quizás? Es justo lo que yo hacía las primeras semanas después de que te marchases, la misma combinación de música y lectura que usaba para acercarme a ti. Y encima tiene un par de velas encendidas, según me ha dicho, para dar luz y amor a las almas de quienes fueron enterrados en esa iglesia, y una preciosa sonrisa que invita a la charla y a la apertura del corazón. En la información que ella me entrega aparece recogido que la Magdalena es un refugio acogedor que invita a la reflexión y a la meditación poética. ¡Justo lo que necesito!, pues. También, que es un lugar en el que confluyen sensaciones temporales y emocionales, un espacio en el que la arquitectura prescinde de ropajes superfluos para ceder protagonismo a la esencia más profunda del ser humano. Y realmente es así. Porque nada más entrar adentro he sentido una fuerza

tremenda de conexión espiritual contigo, Alberto. La primera estancia es un revoltijo de construcciones y tumbas de épocas diversas, con un friso de pintura renacentista en blanco y negro que regala, entre guirnaldas, delfines y pámpanos, el rostro de varios personajes que me observan con atención. Me quedo clavada en el interior de la segunda nave, desde el ábside mirando hacia los pies, completamente bañada en luz. La restauración se ha hecho en cristal, lo que permite la entrada de una estrecha y potente franja de luz que asciende hasta el cielo con una perspectiva espacial inusual, a la vez que el mundo exterior y el interior se funden. Y no hablo solo del material. Cuando estoy sintiendo que nuestras almas se conectan por primera vez, gracias a esa mística estela luminosa, la chica entra silenciosa a colocar un cuenco de incienso de mirra para ahuyentar el mal olor que dejan los gatos –dirá ella– pero que a mí me hace ascender de nuevo hasta los cielos para fundirme al delicioso olor de tu cuerpo y a la dulzura de tu piel. Y allí me quedo en tus brazos por un buen rato, haciendo de la realidad un sueño, sintiéndote y buscándote mientras las lágrimas recorren voraces mi rostro, una vez más.

He continuado deambulando sin rumbo, grabando en mis retinas la belleza de murallas, palacios y otros rincones. Esta vez mis pasos me llevan hasta el Parador, un lugar cálido, acogedor, que evoca en mí la nostalgia de otros visitados de tu mano. Me he sentado en el claustro, que está cerrado con cristaleras y aísla con calefacción la gélida temperatura invernal. Y aquí estoy escribiendo, comenzando el proceso de vaciar mi alma, con lágrimas que caen en la taza de té verde y en la chocolatina que el camarero ha puesto en mis manos. Alberto, mi Amor, ¡cuánto te echo de menos, cuánto te añoro, cuánto he perdido! No sé si voy a ser capaz de seguir sin ti, pero estoy aquí para intentarlo. Tú me has traído. Tú me has guiado. Seguro que sabes por qué. Cierro los ojos y me dejo llevar por la melodía del hilo musical. Beethoven. Chopin, más nuestro. Vivaldi…Mis recuerdos regresan a Venecia y a ese colgante de cristal en forma de corazón, el principio de todo. ¡Cuánto hemos vivido y disfrutado juntos!, ¿verdad? Ese es tu mensaje. La lectura que hago de lo que siento en este instante. **Quieres que disfrute y recuerde lo vivido juntos estos años**. Cierro el cuaderno donde anoto este diario, mientras recibo tu abrazo al compás de los acordes de la música. *El invierno* del compositor veneciano cae sobre mí con sus amorosos copos, uniéndonos a Cielo y Tierra. Y ese abrazo me impulsa

a salir en busca de la famosa fuente de cuarzo rosa que existe en la ciudad, el motivo de mi venida hasta aquí. Está, según cuentan, junto a las murallas, detrás de la Torre Lucía, cerca del Acueducto de San Antón levantado en el siglo XVI por Juan de Flandes para traer el agua a la población. ¡Ya la he visto! El corazón se me acelera al contemplarla. No imaginas la emoción que siento al acercarme para acariciarla. ¡Es realmente preciosa y mágica! La gente que pasa me mira como si estuviese loca, pero no me importa. La toco, la acaricio suavemente con la yema de mis dedos, absorbo su energía y su fuerza con las palmas de mis manos. Quisiera abrazarme a ella ¡Qué demonios! ¡Lo hago! Definitivamente, deben pensar que soy una loca, sobre todo, el señor del quiosco de los periódicos que hay enfrente y que a partir de ese día me verá hacerlo dos o tres veces diarias, durante los seis días que estoy aquí. Pero a mí me importa bien poco. Le pido a una señora que me fotografíe junto a ella, y me extasío ante el fulgor que despiden sus cristales de fuego rosado. De repente, mientras mis ojos se pierden en el trazado del acueducto, descubro una zona verde a lo lejos. Me dirijo hacia allí. Es el Parque de los Pinos, con una superficie que supera las cinco hectáreas. Nada más entrar en él sé que será nuestro lugar de encuentro. Es sobre todo un parque ornitológico. Tu amor por los pájaros y las aves me han guiado hasta aquí. *He aprendido que el mundo tiene un Alma y que quien entienda esa Alma, entenderá el lenguaje de las cosas (El alquimista, Paulo Coello).* Abro bien los ojos para leer tus señales y, de repente, saltan todas hacia mí desbocadas, en ráfagas, encerradas en centellas luminosas o como dulces sonidos musicales. Tengo que ir despacio, para no perdérmelas, porque me vienen a cientos. La primera, la referencia que da sentido al lugar. Se trata de un parque construido expresamente para embellecer la traída de aguas en plena guerra civil. Fueron los presos republicanos, los que con su esfuerzo y sufrimiento, lo levantaron en 1937. El agua fluye por todas partes en acequias, fuentes y cascadas en un maravilloso espectáculo para todos los sentidos. El agua que fluye, agua de vida como en el relato *El río que nos lleva* que escribí cuando murió mi madre. Pero aquí el mensaje es bien distinto. Me llega de tus labios desde el cielo: **recoger y recibir, almacenar, para luego poder dar**. Me detengo absorta en esta idea. Acequias, cascadas, fuentes… Sobre todo, fuentes… Como mi hermosa fuente de cuarzo… Mi corazón se abre en ese instante como una flor, al entender de lleno tu mensaje. Debo continuar mi vida, extrayendo de mí cuánto recibí y sigo

recibiendo de ti, entregando ese caudal de amor y de belleza que juntos creamos a lo largo de estos 26 años para calmar la sed, para limpiar, para sanar, para dar vida a quienes la necesiten de mí. Es muy hermosa tu revelación, generosa y pura, como tu alma. Me siento sobre uno de los bancos a contemplar estas fuentes, dándole vueltas a esa idea revelada, y, al levantar los ojos, descubro emocionada que estoy rodeada de enormes alcornoques. ¡Vaya!, ¡me parece increíble! ¡Nuestro árbol mágico…! Pienso en ese pequeño chaparro que he dejado creciendo junto al río de la Miel, alimentado por tus cenizas, minerales de lujo y nobleza para ver el cielo. Sé que algún día será tan grande y esbelto como estos otros que hoy me cobijan y dan calor. Acaricio sus pieles de corcho, suaves y rugosas. Por unos instantes cierro los ojos, deleitando mis oídos con el feliz trinar de los pájaros, alimentando mi alma con la dulce canción del agua, pero tengo que abrirlos al sentir el roce de algo en mis pies: ¡Pavos reales! ¡Son preciosos...! Pavos reales completamente blancos y otros rabiosamente azules, de belleza espectacular, que me miran con el centenar de ojos de sus plumajes. Mi formación como profesora de Arte me recuerda que el pavo real tiene una trayectoria muy larga como símbolo. Es un símbolo solar, debido a su vistosa cola abierta en rueda. En el Libro de los Muertos tibetano sirve como trono a Amida, con lo cual simboliza también la inmortalidad. Por otra parte, el pavo real había sido en Grecia el ave de Hera y en Roma, el de Juno. La iconografía cristiana recogería estas ideas convirtiéndolo en el símbolo de la resurrección de Cristo y, mediante ésta, de la inmortalidad del alma. Con este significado aparece con frecuencia en las pinturas de las catacumbas. Se acercan hasta mí para rozarse, para decirme que tu vida siguió, que renaciste inmortal en la otra parte como un Ser de Luz, puro y noble. Están por todos sitios. Por los jardines, sobre las vallas, encima de las estatuas, entre la gente… Me levanto y me siguen caminando como si quisieran asegurarse de que he entendido la lección. Y creo que sí, porque mis últimos pasos me han llevado hasta el árbol del amor, según dice la cartela explicativa que leo entre lágrimas. Me quedo allí un buen rato, acariciando la corteza de esos pelados árboles que, a pesar de su desnudez invernal, están cargados de belleza a la espera de que la primavera les haga estallar en una sinfonía de flores tan rosadas como mis cuarzos.

El Amor me alimenta de nuevo, me siento fundida a ti, transformando mi dolor en un prisma que se abre en luminosos destellos

para mí y para los demás. Se escapa de mi cuerpo en un llanto sin control que me hace regresar corriendo al hotel para vaciar, imagen a imagen, toda la pesadilla. Desde el instante en el que tu cuerpo voló al vacío ante mis ojos, sin mediar palabra. El horror. El espanto. El temblor. La incredulidad. El desconcierto. Las lágrimas. ¡Ay, Dios mío! ¡Ay, Dios mío, no, por favor! El desgarrador e insoportable dolor de todo mi ser. Las sirenas. Las preguntas. El recuerdo de ese mismo horror pasado junto a mi madre y mi hermano. ¡Dios mío otra vez no! La angustia. El miedo. Más sirenas. El no entender nada. ¿¡Dios mío por qué me haces esto!? El portero llorando. Los vecinos gritando. El pobre Emiliano consolándome, temblando más que yo. Aún más sirenas. El no poder soportar más reveses de la vida. Nuestros pobres hijos, ¿qué hago? ¿Cómo se lo digo? Mi familia. La tuya. Tu pobre madre. El Hospital. Los cables y tubos. La UCI. Tu hermoso cuerpo destrozado. El altar gitano. La más absoluta desesperación. La tensa espera de aquellos informes médicos junto a Pili. Las visitas de las 4 y de las 9. Las niñas de La Línea. Chari la de Olvera. La mujer de Francisco Llamas. Las familias hechas una piña. Las batas y las mascarillas. Tu lucha titánica. La magia de mis mariposas. El cariño y la energía de familiares y amigos flotando como una masa de luz para darte fuerza. Las plegarias y oraciones bajo tantas voces y velas encendidas. Los mensajes de móvil. El reiki. Tu coraje. Tu tenacidad. Mis lágrimas. Mis caricias. Mi voz susurrándote todo el tiempo. La de tus hijos. Mario contándote –mientras a mí se me empapa la mascarilla– que eres su referente, su modelo, el mejor padre para toda su pandilla, dándote ánimos para resistir. Alberto diciéndote que tiene muchas cosas que contarte, que te necesita de padrino, que salgas pronto de allí. La voz de toda la familia, amistades y compañeros del trabajo, que no dejan ni un instante de acompañarnos, de darnos calor y esperanza. Tus besos con los párpados. Nuestras manos enlazadas. Nuestro Amor, por encima de tanto sufrimiento, siempre nuestro Amor. El momento feliz del alta y traslado a la habitación. El triunfo de la Esperanza. Tu esfuerzo por sobreponerte. La rehabilitación. Tu sufrimiento. Tu valor. Tu enorme dignidad. El poderte por fin abrazar, acariciar, oler, besar. Tus preciosas manos siempre enlazadas a las mías. Tu voz cascada y silbante diciéndome que ahora tengo que cuidarme mucho. Lo guapa que estoy. Lo mucho que me quieres. Que me quieres todo. Que si quiero casarme contigo otra vez. Mi felicidad reflejada en tus ojos. Tus alucinaciones. El piso de arriba. Los cuadros de la expo-

sición. Los peces voladores. Tu niño Mario chiquitito. Tus ¿dónde está mi hijo Alberto?. Tus ganas de irte de allí. De que te traiga la ropa. La cartera. El reloj. Los problemas con la alimentación. El médico que no hace caso. Mi agotamiento. Tu fuerza tenaz. La mía. La de tus hijos, que te explican orgullosos cuánto te quieren. Alberto en Madrid, con su futuro recién estrenado. Tus dulces palabras con él al teléfono. Mario, con el suyo comenzando en la informática también. Tus charlas con él en la habitación. Sus preciosas parejas. La fuerza y el amor de toda la familia y amistades. Su apoyo constante. Muchas más alucinaciones. Las monjas que te cogían las manos. Los niños que te miraban. Otra vez los cuadros y el piso de arriba. Tus preguntas sobre la otra parte y en cuál de ellas estoy yo. El instante final, en el que tu corazón se detiene dulce y suavemente mientras te acariciaba en la oscuridad. Mi salto a avisar. El regreso del horror. El espanto. El temblor. La incredulidad. El desconcierto. Las lágrimas. ¡Ay, Dios mío! ¡Ay, Dios mío, no, por favor! El desgarrador e insoportable dolor de todo mi ser…

Dos vidas apagadas a la vez.

Mi corazón se ha vaciado en lágrimas mientras acaricio la foto que encontré escondida en tu mesa. Se nos ve en ella, felices y jóvenes, sonrientes, exultantes de belleza, en una playa de Túnez. Debía gustarte mirarla, recordarla, cuando en tu trabajo tuvieses momentos difíciles. Por eso yo la he traído aquí. Y me ayuda a evadirme de tanto dolor al recordar aquel viaje feliz, donde descubrimos la majestuosa belleza del desierto del Sáhara y de las costas africanas. El cansancio me vence y me quedo dormida, abrazada a tu manoseada camisa de cuadros rosas y azules, que he traído hasta aquí. La llevaste aquel último día a trabajar y, desde entonces, no me he separado una sola noche de ella. Tras cinco meses aún me devuelve tu olor, aunque sea soñado. Añoro el calor y la suavidad de tus manos tan preciosas, de tus labios carnosos, de tu piel de terciopelo, de tu sonrisa de miel. Y el milagro ocurre, como canta el cubano Alejo Martínez. *Quisiera saber cómo haces el milagro de acariciarme con soles que amanecen en tus manos. Necesito de esa luz, trátala tú con cuidado que su brillo me recuerda que el Amor duerme a mi lado.* La luz de tu sonrisa hace huir a todos mis fantasmas y enciende la de mis sueños, diluyendo con un soplo mi tristeza y mi soledad.

Miércoles 19 de enero

¡Por fin ha llegado el día! Esta noche lucirá la luna llena y los cuarzos

se recargarán con su poderosa y sideral luz. Una inmensa emoción me embarga y me conduce de nuevo hasta La Magdalena. Allí, Teresa, que es como se llama la chica que ayer me recibió, me atiende con su dulzura sin igual. Me anima a pasar y a quedarme el tiempo que quiera. Lo hago. Me siento en el suelo y saco mi diario, tras respirar profundamente y convencerme una vez más de que aquel lugar tiene una energía especial. Teresa me trae en silencio su incienso de mirra y un banco de madera para que no me siente en el suelo. A mí se me saltan las lágrimas, porque sé que esa mujer estará ya siempre cosida a mi alma. Me gusta esta expresión, porque luego sabré que es diseñadora de ropa y que de sus dedos–dedal han salido verdaderas obras de arte. De camino a la Magdalena pasé por la Catedral, para observar los detalles del retablo de la Asunción. El sacerdote en la misa estaba diciendo algo de la unión de todos los seres en un solo corazón y una sola alma, y a mí mi corazón me estalló una vez más en lágrimas. No sólo por ti, mi Amor, sino también por Teresa. ¿Qué mueve a una perfecta desconocida a convertirse en bálsamo de esa otra vida? Sólo la bondad. O la intuición de un futuro que vendrá. En todo caso, a mí me llena de esperanza. Vuelvo a la sala interior de la Magdalena, coronada por una bóveda de medio cañón que se apoya en dos contrafuertes que abrazan majestuosos al ábside. Una atmósfera de paz me envuelve, llevándome hasta el Cielo. Los espejos multiplican los efectos, los espacios, me reflejan, con mis ojos tristes y mi torpe sonrisa. Pero estoy aquí, reflejándome. Existo para ti, para mí, para esta chica que se esfuerza por ser amable, para toda la gente que dejé esperándome. Una magia especial flota en La Magdalena inundando mi espíritu de paz y luz. La estrecha franja de cristal transparente deja que el mundo exterior se asome dentro. El mundo de adentro se desdibuja por este efecto. Todo es, y nada, a la vez. ¿Es esto la Vida? ¿Será así la Muerte? ¿Podrás verme aquí sentada, escribiéndote?... Aquí la magia de ambos mundos puede sentirse. Voy a dejar de escribir para sumergirme de lleno en tu recuerdo y sentir, sólo sentir. Llegados a este punto creo que hay que cambiar las formas, buscar otras diferentes de comunicación y diálogo. Siento tu voz hablándome. Siento tus manos acariciándome. Siento tu luz iluminando mi destino y mis pasos. Y de repente, esa luz se cuela poderosa haciendo que nuestras almas se hagan coalescentes, se fundan libres en una sola, brillante, de un intenso y poderoso color azul que se difumina en cientos de nebulosas. Se me enciende la sonrisa al recordar esa lec-

ción de mi hijo Alberto, cuando me contaba sus experimentos en el laboratorio del CSIC. Nuestros mensajes cruzados en el ordenador, mi nerviosismo al descubrir la belleza del proceso, de las fotos que él me envía, feliz e ilusionado, para que entienda el verdadero sentido de la "coalescencia". Del latín *coalescens–coalescentis*, propiedad de las cosas de unirse o fundirse. La poesía en la ciencia. La ciencia hecha vida. La vida convertida en poesía gracias a la belleza de la ciencia…

Teresa me estaba esperando con un té energético y su cálida sonrisa. Su compañía me hace regresar a la vida. Le cuento lo difícil que lo tengo para llegar hasta los yacimientos de cuarzo rosa, que nadie sabe dónde están, que intentaré llegar hasta ellos aunque sea en un taxi. Y entonces, se convierte de nuevo en mi ángel, pues se ofrece a llevarme ella misma uno de estos días al terminar su jornada laboral. Su hermano es arqueólogo y la llevó hace años, así que recuerda más o menos dónde están. La despido con un enorme abrazo, convencida de que es una pieza clave en este camino que vine a encontrar. Me siento tan feliz que entro en La Posada de San Esteban, que está enfrente de esa iglesia, a comerme contigo una tosta de queso del Casar con un vino de la tierra, Ribera del Guadiana. ¡A tu salud, mi Amor, una vez más!

Estaba tan nerviosa esperando a que cayera la noche que el tiempo se me hacía eterno. Callejeé e, incluso, entré en las tiendas de ropa de la calle del Sol. Había rebajas por todas partes, pero nada llamaba mi atención. Hasta que di de bruces con una tienda de bisutería, *Bijoux Brigitte*. Sé que en ellas venden minerales, así que entré a mirar si había cosas de cuarzo rosa. Y sí que las había. Pendientes, pulseras, fragmentos del mineral. Pero no son originarios de Cáceres, sino de Brasil. Me quedé prendada con una piedra grandota en forma de corazón. La compré para ti, con la idea de regalártela enterrándola a los pies del arbolito del Río de la Miel. La llevé apretada fuertemente en mis manos el resto de la tarde, incluso dentro de San Pedro, la iglesia románica en la que terminé entrando a misa en busca de refugio para mi nerviosismo y mi soledad. Me encanta su sobriedad de piedra y el calor que despiden sus muros, su espíritu de concordia, ya que fue antes mezquita de la ciudad. La misa termina a las 8, y me lanzo a la calle subiendo las cuestas que me conducirán a la fuente rosada. Es noche cerrada y, para mi desgracia, hay muchas nubes. Empiezo a temerme lo peor. Al llegar a la fuente, busco y busco a la luna, pero no la encuentro. Un pe-

llizco de decepción me encoge por dentro y me lanza a pasear, para hacer tiempo, por las aceras ajardinadas de las grandes avenidas que rodean al Parque de los Pinos. Antes de que pueda darme cuenta, una explosión de luz eclosiona, como un nuevo big–bang. Entre las aureolas encarnadas de las nubes aparece, gigantesca y cegadora, una inmensa luna que me hace detenerme extasiada a contemplarla. Hace un frío tremendo. La temperatura empieza a descender, pero regreso triunfante a la fuente, que se encuentra empapada ahora de un potente y sideral haz de luz… ¡Qué maravilla! ¡Ni en sueños hubiera imaginado una belleza similar! Por mucho que intente describirlo nunca podría reflejar la emoción que me produce encontrarme allí, sintiéndote en toda plenitud. Me abrazo a esa fuente, que luce magnífica, mientras la luna, al elevarse en el cielo, sigue derramándose generosa por toda la ciudad. La fuente se transforma en tu cuerpo. Tu piel es cuarzo rosa, y se funde a la mía bajo los rayos de plata. Unidos al fin en esta noche mágica. Nuestras almas aún más coalescentes. Cierro los ojos. El cielo se abre y bajas a abrazarme, puedo sentirte a través de esa fuente. Bebo sus aguas. Riego los corazones. El grande que compré para ti y que llevo en el bolsillo. El pequeño que llevo colgado en mi cuello desde el día de Reyes, que conseguí por Internet después de que tú me revelaras la magia del mineral rosa. Pongo a ambos en mis manos extendidas para que se bañen en luz. Y entonces, al verlo allí, encendido, iluminado, vivo, lo comprendo todo. Recuerdo el corazón primero, el de cristal veneciano, el que se me rompió. Comprendo que este otro sustituía a aquel, como un nuevo regalo que me llega desde ti, tu propio corazón. Un soplo de esperanza para la vida que debo ahora comenzar. De la que Tú formarás parte a través de mi alma, de mi recuerdo, de este corazón. Y entiendo que quieres que tu deseo es que siga adelante, que marche segura pues aún existe ese Amor. Tu objetivo sigue siendo mi felicidad, aquí en la Tierra y Más Allá. Una "vie en rose", una vida feliz de color de rosa que esta noche iluminas para mí.

He vuelto al hotel, tras compartir al teléfono con mis hijos la magia de ese momento, y enviar un mensaje de móvil a todos los que más quiero, familiares y amigos. El móvil no para de sonar. Me devuelve a pitidos el amor sembrado. Y ese amor se convierte en vivos colores, pues te regalo esa noche la primera mandala dibujada de mi vida: "Cuarzo rosa bajo la luna llena". La fuerza viva de la Tierra ha entrado dentro de mí, reforzando todas las células de mi cuerpo. Eso al menos

dice el cuadernillo que con tanta ternura me regaló mi hermana Mame para ayudarme a desarrollar la armonía de mi cuerpo, de mi alma, de mi espíritu. Soy afortunada al recibir tanto Amor. El móvil continúa pitando, devolviendo esperanza de colores y rayos de luna, observada esta noche con ojos diferentes por todos quienes nos quieren. Lo sé.

Jueves 20 de enero

Me he levantado con la firme decisión de llegar a los yacimientos de Oliva de Plasencia. Si ayer recibí esa fuerza sólo estando cerca de la fuente, imagino que me has hecho llegar hasta aquí porque quieres que los vea. Y que los sienta. Tras preguntar a taxistas –me quieren cobrar un dineral y encima no conocen el lugar exacto dónde están– y en la Estación de Autobuses– hay sólo un autobús de ida al mediodía, pero nada para volver hasta la mañana del día siguiente– comprendo que será imposible llegar desde esa opción. Así que mañana iré en busca de Teresa y le pediré, si su oferta sigue en pie, que sea ella quien me acompañe.

He regresado al Parque de los Pinos, tras pasar una vez más por nuestra fuente rosada. Aún estaba hoy más preciosa, seguro que por efecto de la luna de ayer. Iluminaba de rosa a cuantos se le acercaban al pasar. Sobre todo a mí, cuando volví a acariciarla, a abrazarla. Hace solo 5 grados de temperatura, pero el sol da vida a mi alrededor. Me subo a la zona de los alcornoques y me siento a contemplar aquel escenario. No puedo entender como todo permanece, salvo Tú; como todo sigue existiendo, salvo tu Ser; como yo misma puedo seguir respirando, sin tenerte a ti, que eras mi razón para la vida. De repente me viene a la memoria algunas conversaciones con mi amiga Toñi sobre el filósofo griego Heráclito, al que ambas admiramos. Su aforismo más conocido es el de "todo fluye y nada permanece". Pero a mí mi fluir se me ha estancado. Lo que más amaba de la vida, sencillamente, ya no está. Aunque sea en el plano material. Daría mi vida entera por sentir una vez más tus manos, tus labios, tu voz. Los pájaros cantan bulliciosos, se persiguen y saltan, de rama en rama. Sé que es la señal de que estás aquí, a mi lado, puedo sentirte. Pienso también en el principio de Einstein que dice que "la energía no se crea ni se destruye, sino que se transforma", e imagino que todos esos pájaros están cantando sólo para mí, que eres tú quien los envía, que son parte de tu nuevo Tú. Pero siento un enorme vacío en mi alma. ¡Te echo tantísimo de menos, mi

Amor! Me abrazo a uno de aquellos alcornoques y cierro los ojos, oyendo la voz de las fuentes. La corteza de corcho me devuelve el calor de mi abrazo y tu voz: "Tranquila, Susi…Estoy muy bien…Vamos cariño, tienes que seguir…La vida sigue para ti, para mí también, a través de ti, pero sobre todo, a través de mí mismo donde ahora estoy…" Seco mis lágrimas y recojo algunas bellotas del suelo para sembrarlas cuando llegue a casa. Extenderé por mi mundo a estos nuevos hijos de tu Ser.

He seguido caminando hasta llegar al otro espacio verde de la ciudad. El Parque de la Isla, por donde discurre el río Jerte. Voy en su busca, pero descubro horrorizada que es un río progresado, como diría mi amigo Agustín. Lo han convertido en una corriente casi muerta, encajonada entre cemento y hormigón. Pero su espíritu de río me atrapa y me siento a su lado, contemplando una compuerta abierta que hace que las aguas corran de nuevo, por un instante, libres, espumosas. Rugen al recuperar la libertad. Sueñan de nuevo con ser fluidas, con un sueño de cascada saltarina. Me llama la atención la llegada de otro pajarillo, una lavandera, que se zambulle juguetona en la corriente. Siempre las aguas y su fluir, asociadas a la Vida. Es imposible detenerlas, estancarlas. Estallan tras esa compuerta con su música de libertad. Y ese sonido de belleza es bálsamo para el dolor de mi alma y me empuja, con el canto de las aves siempre de fondo, a buscar mi propia apertura, mi propia compuerta. Pero la revelación que tras la muerte de mi madre me liberó y me llenó de paz, ahora me produce una inmensa tristeza, un nuevo dolor. Sé que tengo las respuestas. Es aceptar el dejarte atrás lo que no puedo, lo que no quiero, aún a sabiendas de que jamás te dejaré, de que siempre vendrás conmigo, dentro de mí.

Voy a seguir paseando, buscando tu voz, ese Logos que me habla a través del mundo. Eres magia y luz, entras en mí con estos tímidos rayos de sol que acarician mi espalda, mientras observo las aguas del Jerte. Y me viene el recuerdo de aquellos impresionantes cerezos en flor que compartimos hace cinco años con tu hijo Alberto. La nieve de primavera coronando las cumbres. Los verdes valles cuajados de cerezos derramados en una marea de flores blancas. Parece mentira que esas aguas capaces de crear esa sublime belleza sean maltratadas así por los hombres. Y entonces caigo en la cuenta de que el parque se llama de *"la Isla",* porque crea un espacio verde rodeado por las aguas de este río. Debe haber otra orilla detrás de mí. Me doy la vuelta en su bús-

queda, atravesando el parque entero. ¡Es impresionante!... ¡Aquí todo es diferente, majestuoso!… El río fluye en libertad, no está encauzado por paredes de hormigón sino que son los chopos, los alisos o los olmos los que custodian sus riberas y se reflejan en las aguas, creando sombras de acuarela. Apenas unos metros detrás de mí existía un mundo nuevo. Si no hubiese decidido explorar, ni siquiera lo habría visto, y me habría marchado con una idea equivocada del lugar. Las cosas no siempre son lo que parecen, a veces, hay todo un Universo tras ellas. Esta es mi orilla, con su naturaleza viva, con las viejas chimeneas de ladrillo de las antiguas fábricas e industrias reflejándose en su espejo. Aguas serenas, que se deslizan suaves y armoniosas con la quietud del movimiento sinuoso. Heráclito de nuevo. Pero para llegar hasta aquí he debido pasar primero por la otra orilla, para apreciar con toda nitidez, la inmensa belleza de ésta. **Todo tiene un proceso, un espacio, un ser, un tiempo. Nada es casual. Para ser algo hay que pasar antes por ser otras cosas. Y para estar en esta orilla antes tuve que ver y sentir la otra. Sólo quien busca y no se estanca se encontrará de lleno con la Vida. Sólo quien es capaz de abrir los sentidos entenderá el orden de las cosas que rigen el devenir del mundo,** como decía nuestro presocrático Heráclito. Nunca entenderé por qué le apodaron "el Oscuro". Por mucho que hablara a modo de oráculo está muy claro lo que quiso decir. Todo este fluir está regido por esa ley que él denomina Λόγος (Logos), que no sólo rige el devenir de los seres humanos, sino que les habla, les indica, les da signos para que puedan comprender la esencia del Universo, creando una armonía invisible. Ese es tu nuevo mensaje, mi Amor. Que abra bien mis sentidos para captar esas señales de la Vida. Que busque. Que espere. Que no me estanque. Que sea.

Las horas siguientes fueron muy difíciles. Todo esto me remueve en una constante lucha interior. Por la tarde, en el hotel, volvieron las lágrimas y la desesperación. Tras hartarme de llorar y desahogarme, me puse lo más elegante que pude, con mi vestido y mi pañuelo, mis medias y mis botas, mis pendientes de cuarzo rosa y mi colgante en forma de corazón. Y me fui al Parador. No sé por qué, pero por la calle todo el mundo me miraba. Supongo que a estas alturas debo ser toda una novedad para la sociedad placentina. Una mujer que va siempre sola, preguntando por los yacimientos de cuarzo rosado, que se abraza a una fuente y deambula por las iglesias más oscuras.

¡Vamos, no lo quiero ni pensar! Pero prefiero imaginar que me miran así porque me ven hermosa, como me habrías dicho tú, seguro, de estar allí conmigo. Siempre me lo hacías sentir. Jamás se apagó el brillo en tus ojos al contemplarme. Por ello aún me gustaba más arreglarme para ti. Y que te sintieses orgulloso. Y que pudieses decirme aquello que tanto te gustaba repetirme de que "siempre quisiste casarte con una mujer inteligente, pero también guapa y elegante". Y que para ti, por supuestísimo, yo era la que más. Quizás por ello ahora me cuesta tanto arreglarme. Por ello sólo lo hago cuando, como ahora, salgo caminando contigo del brazo. Me siento de nuevo en la cafetería del Parador, con mi taza de té. Observo la belleza del claustro renacentista cuando de nuevo comienzan a llegar los pájaros… ¡Siempre los pájaros a mi alrededor!...Recuerdo cuando fui con Ana y sus amigas a la Sierra de Gata. Cada vez que nos sentábamos a charlar, llegaban raudos y veloces, pasaban agitando sus alas sobre mí. Ellas me hacían ver que era tu presencia la que se manifestaba así. ¡Pues ahora están aquí de nuevo! El claustro entero repleto, volando nerviosos, gritando, porque trinan de un modo ensordecedor, revoltosos, saltando entre los árboles que adornan el claustro. Sus trinos traspasan los cristales que cierran el patio. Hasta los camareros han venido a ver… ¡Es fantástico!...Se oyen por encima del hilo musical… ¿Qué intentan decirme?... ¿Que eres feliz allí donde estás?... No puedo evitar la sonrisa. Apago el sonido del móvil para que nadie interrumpa la conexión de nuestras almas. ¡Siéntate aquí, anda, a mi lado! ¡Disfrutemos de este té, de este lugar, de esta música de Mozart, de mi vestido, de ti, de mí…! ¡Te amo tanto…!

Salgo de allí con el tiempo justo de llegar hasta la misa de San Pedro, donde vuelvo a sentirte sentado a mi vera, dándome calor en esta gélida tarde invernal. A la salida subo de nuevo a mi fuente, para una noche más, disfrutarla bajo la luna plena. Pero esta vez sí que está cubierta por las nubes. Tan sólo un instante la vi, mientras salía. Hermosísima. Enorme, como mi esperanza de poder sanar. Sin embargo, las sombras me arrastraron con ellas y me hicieron caer de nuevo al vacío más negro y atroz, a las ganas de morir para llegar hasta ti. Menos mal que mi hijo Alberto presintió aquello y vino en mi busca. Es curioso el poder de esa otra comunicación que tenemos en momentos difíciles. Le había llamado y, mientras hablaba con él, el teléfono se cortó. Di por hecho que se había quedado, como tantas otras veces, sin batería y no volví a intentarle llamar. Pero él se asustó, porque su teléfono es-

taba perfectamente, y pensó que algo malo me había pasado al cortarse tan repentinamente la comunicación. Y empezó a llamarme. Más yo no le oía, porque mi móvil estaba en silencio desde el Parador. Las sombras seguían susurrándome, ya solo oía sus voces negras. Mi mano apretaba con fuerza al corazón de cuarzo en su interior, mientras todo mi cuerpo temblaba. Pensé en lo que ocurriría si muriese ahora. La liberación de tantísimo dolor. Lo mismo que tú sentirías aquel día… Un instante de enajenación… ¿Qué pensarían aquellos que me encontraran, al abrir mis manos y encontrar escondido en ellas ese corazón? Mis pasos se hicieron ajenos a mí y me acerqué a la muralla. Se me clavaba en el alma esa frase tuya del último día: *"Susi, ¿tú en cuál de las dos partes estás?". "En la de la realidad, Alberto. ¡Vente conmigo, mi amor!",* te contesté yo. La noche oscura competía con la oscuridad de mi alma. Entre las tinieblas de mis lágrimas, me imaginé caer en tus brazos. Llegar hasta *tu parte*. Regresar a ti. Pero aún sin saberlo, mucha gente esa noche me agarró desde atrás. Yo no oía el móvil, pero ahí, grabadas, estaban cinco llamadas de mi pobre hijo, de mi hermana Inma, de Mari Loli… Di un paso atrás sin dejar de temblar y, hecha un mar de lágrimas, me fui corriendo de allí pensando en mis hijos. Justo entonces sentí la vibración del móvil. Era Dani que estaba con Alberto en Madrid, e intentaba desde su teléfono llegar también hasta mí. Por fin pude hablar con mi hijo, que estaba muy nervioso, pensando que algo malo me estaba pasando. –Cariño, cuando leas esto, entenderás por qué te sentías así, por qué intentabas a toda costa llegar hasta mí, por qué, sin saberlo, se nos encienden intuitivamente los sensores de peligro–. En ese instante yo solo le dije que pensaba que se había quedado sin batería, cosa que era verdad, y charlamos tranquilamente como si nada pasara, aunque pude notar la angustia en su voz. Aquello fue suficiente para saber que jamás volveré a pasar por ahí. No, nunca jamás. Amé aún más a mis hijos. A los dos. Porque sé lo difícil que está siendo todo esto también para ellos. Y el coraje, la valentía, la entereza, la madurez y la generosidad con la que lo han enfocado. Su calor y su Amor siempre incondicionales hacia mí. El volcarse ambos en sus estudios con unos resultados extraordinarios, cuando lo lógico es que no tuvieran cabeza para ello. El orgullo y el respeto que sienten hacia la memoria de su padre, al que jamás reprocharon nada, al entender que aquel acto fue fruto de un segundo de desesperación, de intentar poner fin al enorme sufrimiento que ese desgraciado tratamiento contra la hepatitis C había provocado en él, al

margen de su inmenso e incuestionable amor por todos nosotros. Volví a llamar a mi hijo Alberto, solo para oír, tranquila ya, su hermosa voz. Llamé también a mi hijo Mario, y su serena dulzura me tranquilizó del todo, haciendo que pisase la tierra con fuerza. Aquella noche los tres vencimos juntos a las sombras. Y fue entonces cuando inicié el camino de la sanación, de mi nueva vida, en la que tengo muy claro que mis hijos son mi mayor razón para existir. Puede que la luna no pudiera verse esa noche en Plasencia, ni potenciara la belleza y las propiedades del cuarzo. Pero a mí me transmitió toda su energía y su fuerza a través del enorme ejército de personas que, mandándome su amor y su calor, luchaban para alejar las tinieblas de mi alrededor. Y todo ello tuve que expresarlo de algún modo. *"La creatividad nace de la angustia como el día nace de la noche oscura", (*Albert Einstein). Lo recogí en un nuevo mandala que dibujé al llegar al Hotel, hasta bien entrada la madrugada. Lo titulé "I Shin den Shin", De mi Corazón al Tuyo. De mi Alma a la Tuya. De mi Ser a tu Ser. Uno solo. Coalescente. Y, al terminarlo, sentí que la vida comenzaba a fluir de nuevo por mis venas. Y te di las gracias por haber compartido conmigo el milagro de la creación y educación de nuestros hermosos hijos.

Viernes 21 de enero

La fuente brillaba hoy más rosa que nunca. Quizás sea el día, que ha amanecido con un cielo azul de pureza diáfana, pero también muy frío. Estamos por debajo de los 2ºC. O puede que la luna, finalmente, cumpliese su cometido de madrugada. Al verla no puedo evitarlo, vuelvo a abrazarla, recibiendo a cambio sus vibraciones amorosas. ¡Tengo que llegar hoy dónde están esos cuarzos! Salgo corriendo en busca de Teresa. Por el camino me detengo a comprarle una bolsa de té verde al chocolate. Le vendrá bien para el frío. Y una bonita lata de flores para guardarlo. No quería llegar con las manos vacías después del enorme favor que ella va a hacerme. Sonríe cuando me ve y acepta alegremente mi petición. Me llevará cuando salga al mediodía de trabajar. De hecho, se había quedado esperándome el día anterior. El tiempo se me hace interminable. He ido a ver una exposición en una galería de arte que Teresa me ha recomendado. Es de un amigo suyo, Miguel Sansón. Me ha costado encontrar la calle, pequeña y escondida entre las más recónditas del centro. La exposición se titula "Sent–arte". Es ingenioso. Porque es una colección formada por sillas–esculturas

de enorme tamaño, de formas y materiales diversos, predominando los tejidos y el metal. Sobre todo este último. Pero luego, cada una de ellas se transforma en algo más, con una enorme carga espiritual que se "siente" flotar en el aire de la sala. Supongo que con ello ha jugado el autor al titularla así. Me sobrecoge. Mis favoritas son las sillas–ángeles. Sobre todo una que está muy cerca de la luna de cristal que da a la calle. Tiene un enorme respaldo blanco que se convierte en un ángel coronado, con sus alas desplegadas. Extraordinaria. Dan ganas de sentarse en ella para que te envuelva y te proteja con sus alas. Al acercarme descubro, llena de asombro, que estoy justo detrás de mi hotel. ¡Con la de vueltas que he dado para encontrar esta calle! Aquella silla–ángel ha estado custodiando mis sueños todas estas noches. Y yo, sin saberlo.

Por fin ha llegado el momento. Estoy muy nerviosa. En nada de tiempo llegamos a Oliva de Plasencia. Un señor nos indica el lugar, cercano a unos depósitos de agua. El corazón me late desbocado cuando nada más bajarnos del coche empezamos a encontrar enormes bloques de cuarzo. Aunque no son tan rosados como los de la fuente, a mí me da igual. Siento su fuerza y su magia brotando desde las verdes alfombras de la dehesa. Nos hacemos algunas fotos abrazándolos, acariciándolos. Mientras mi amiga se marcha a investigar, cierro los ojos, recordando la razón de mi venida. He cruzado media España para llegar hasta aquí, esperando que ocurra un milagro o, al menos, hallar las fuerzas que me ayuden al reencuentro de la armonía, la confianza, el equilibrio… Dejo que mi corazón se abra al Amor y a la Paz infinita… Que libere mi pena... Que arranque la tensión y la rabia… Que alivie mi insaciable dolor... Que se llene de ti… De la magia de los cuarzos...

Teresa insiste en que ese no es el lugar, que sigamos buscando. Y volvemos al coche. Tras un rato dando vueltas encontramos por fin a un tipo que está cuidando ganado. ¡Tiene ganas de charla! Ni idea del cuarzo, pero a cambio nos soltó un buen discurso de historia local. Un poco más y salimos de allí sabiéndonos toda la historia de los maquis de la zona. Al parecer uno de ellos fue muy famoso y jefe de las brigadas de Tito en Yugoslavia. La verdad que era una charla amena e interesante, pero ambas estábamos muertas de hambre y con ganas de dar con los cuarzos. Dimos la vuelta y al fin encontramos a otro tipo que supo orientarnos hasta la finca verdadera. Nos dice que los yacimientos llevan al menos seis o siete años cerrados, que es muy costoso extraerlos. Lo sabe bien, pues trabajó en ellos. Pero entonces, ¿y la joyería que

venden los propietarios por Internet? Quizás sea más barato importar los cuarzos de Brasil. O tal vez, al ser piezas muy pequeñas, tengan guardado aún material de cuando estuvieron en explotación. Bueno, a mí me da igual… El corazón que cuelga en mi pecho tiene la tonalidad extremeña, de eso estoy segura. ¡El sitio es precioso! Una inmensa dehesa verde adornada de encinas y pequeñas flores de colores, las montañas con nieve recortadas al fondo. El día luminoso y azul, con frío, pero a la vez, un sol que me calienta y purifica el alma. Una hermosa laguna multiplicando los efectos visuales y los colores sobre sus aguas. Me quedo fascinada por la hermosa belleza que rodea al escenario del cuarzo. ¡Por fuerza tiene que ser un lugar mágico! Con razón los romanos fundaron allí, muy cerquita, la ciudad de Cáparra, enclave en la Vía de la Plata. Te siento a mi lado, sonriéndome ilusionado, porque sabes que aún me queda lo mejor por descubrir. Nos colamos en la finca, que tiene un tentadero nada más entrar, así que vamos con un poco de respeto por si nos salen los toros. ¡Ay, Dios!... Menos mal que enseguida vimos los filones, cubiertos por tierra, formando montones entre pequeñas lagunas de charcos. ¡Cielos, todo está lleno de cuarzo! Montañas de cuarzo de distintos tamaños que refulgen entre las encinas en bloques abandonados. Algunos son bastante rosados. Curiosamente, los más fuertes de color, son los que llevan adheridos hongos y líquenes. No quiero romper nada, ni sacar nada que no esté ya en la superficie de la tierra. Me encantaría escarbar y buscar los minerales más puros, coloreados de rosa por el manganeso y el titanio, pero me tengo que controlar. Estamos en una finca privada y pueden llegar a reprendernos en cualquier momento. Teresa y yo estamos entusiasmadas, nerviosas como niñas descubriendo y cogiendo los fragmentos más hermosos. Tras dos noches de luna llena se encuentran en su momento de máximo fulgor. ¡Mira este! ¡Fíjate en aquel!... Se me caen las lágrimas de emoción. Ella vive en el campo y elige trozos más grandes, pero yo debo pensar en mi viaje de regreso hasta Cádiz en autobús. Aun así, no puedo evitarlo. Lleno una bolsa para llevar a toda la gente a la que quiero un pequeño trozo de esperanza rosa. Y sobre todo, coger para mí, para rodearme con su magia revitalizadora y amorosa. Para sanar mi alma con tu energía y con tu Amor. Me siento tremendamente feliz. Abrazo a Teresa con todas mis fuerzas, haciendo de canal para abrazarte a ti con ella, dándole las gracias por ayudarme a pisar esa tierra y a hacer realidad nuestro sueño. Pero ella, que es un alma generosa, aún no ha

terminado. Eran las 4 de la tarde o más, y estábamos hambrientas. Yo quise invitarla a comer algo en el camino, pero insiste en llevarme a su casa de Hervás. ¡Qué casa tan preciosa!, tanto como ella, como su linda familia. Conocí a su hija, que sólo tiene cinco años y nos recibe emocionada porque ha aprendido a montar en bicicleta; a su marido Miguel, profe de lengua en un IES cercano, que me mostrará sus trabajos con cómics para motivar en la lectura a su alumnado. La casa es una maravilla que ellos han hecho realidad en medio del campo, para acunar su amor y el de su hija, bajo las montañas. Hoy están coronadas por la nieve. Hace frío, muchísimo frío. Debemos estar bajo cero, pero ellos me dan el calor que necesito…Una rica sopa de pescado para reanimar el cuerpo, quesos, vino, fruta, café, dulces… ¡Qué hermosa mujer eres, Teresa! ¡Ojalá pueda corresponder algún día a tanta generosidad…! Me enseña toda la casa, su taller arriba, con unas vistas a las sierras que me hacen enmudecer. Las fotos de algunas de sus creaciones, el espacio donde hace reiki, danza del vientre… Teresa Gibello, un ángel en mi camino. Me siento completamente en deuda con ella…

Su hermana y su cuñado, que han llegado desde Mérida para pasar con ellos el fin de semana, me han acercado hasta Hervás. Hace un frío terrible, pero quedan varias horas hasta la llegada del autobús que me devolverá a Plasencia, así que decido ir a recorrer el barrio judío, patrimonio de la humanidad. Lo conocí de tu brazo, un día parecido a hoy, con el mismo frío y la misma nieve en las sierras. Las lágrimas se me van a congelar. Está anocheciendo y las callejuelas se llenan de sombras. La bolsa de cuarzos me pesa una barbaridad. No consigo disfrutar de la belleza del lugar. Hace demasiado frío, así que decido esperar en la estación de autobuses mientras escribo este diario en su bar, que, para mi desgracia, aún no ha hecho efectiva la ley antitabaco. Esta noche, por ser la última, debería ser especial. Llenaré la bañera con agua bien caliente y meteré en ella todos los cuarzos. Nos bañaremos con ellos, para que su fuerza se funda a nuestra piel, y nos la tiña de rosa. En el bar no para de entrar gente. Hay tanto ruido mezclado con el humo del tabaco que me empiezo a marear. Me salgo afuera, a pesar del frío. Te siento allí, sentado a mi lado, sonriéndome, mientras me observas escribir este diario con tu mirada de miel. ¡No sabes lo que daría por hacer real esa visión de ti! ¡Poder tomar tus manos y apretarlas fuertemente entre las mías!… ¡Abrazarte!….¡Cerrar los ojos mientras apoyo mi cabeza en tu pecho!... ¡Oír el latido de tu corazón!…¡Qué fe-

licidad!... Qué pena no ser conscientes cuando tenemos y vivimos esos momentos de que algún día pueden perderse… La de veces que habré apoyado mi cabeza en tu pecho, oyendo tus dulces latidos, respirando el hermoso olor de tu cuerpo…Me sentía tan feliz y segura a tu lado que jamás pensé que pudiese un día acabarse. Y menos, tan pronto. Y menos aún, de esta manera tan trágica... Como dice Paulo Coello en El Alquimista, "*Las cosas simples son las más extraordinarias, y solo los sabios consiguen verlas"*. Yo no soy sabia, pero sí era consciente de ello. Siempre he definido la felicidad de mi infancia con la visión de un jarrón de flores frescas colocado sobre la mesa del salón, una mañana de verano. Era la señal de que mi madre no trabajaba, de que estaba de vacaciones, de que nos podía cuidar a mí y a mis hermanos. Su sola presencia se transformaba en mi alma de niña en una profunda alegría. Luego, durante nuestro matrimonio, la felicidad se convirtió en el precioso instante en el que te oía regresar a casa. Sentía tu llave girar en la cerradura, tus pasos acercándose suavemente…Yo esperándote de espaldas siempre, a idea, para obligarte a abrazarme desde atrás y, con un ligero balanceo de muñeca girarme para besar mis labios mientras me preguntabas "*¿cariño, qué tal te ha ido hoy?"*. Y mi sonrisa sola te respondía. Porque hubiese sido como hubiese sido ese día, ya nada me importaría. Estabas tú, para iluminarme la vida. ¡Qué enorme felicidad!

Llega el autobús para Plasencia y me saca de mis sueños. Tengo el cuerpo cortado. El viaje de apenas 40 kms se convierte en un calvario. Llego a la estación de destino con el tiempo justo de vaciar corriendo mi preciado tesoro de una de las bolsas para ponerme a vomitar. ¡Ay, Cielos!... Me siento muy mal…. Mareada… Desgraciada…Temblando de frío… Maltratada por el destino más cruel… ¡Y aún me queda subir de nuevo esa cuesta inmensa hasta la Plaza Mayor! Casi no puedo con mi alma. Hace un frío terrible y me pongo a llorar como una idiota, mientras inicio esa cuesta con la misma moral que los ciclistas del Tour toman la de la Coll d'Aspin o el Tourmalet. No consigo entender por qué la vida es tan cruel conmigo, empeñándose en hacérmelo aún más difícil. Por qué cuando tengo estirada en mis manos la espiral de la ilusión, me la arranca de cuajo y me la cambia de nuevo por la de la desesperanza. ¡Había sido un día tan hermoso!... ¿A qué venía este final?... Yo ya tenía otro preparado. Llegué tan mal al Hotel que me tuve que acostar. Lloré mucho esa noche, pero me juré a mí misma que haría realidad la energía liberalizadora que tu Amor me había regalado en ese

lugar. Si hay conspiraciones celestes contra nosotros, las vamos a derrotar.

Sábado 22 de Enero

Me he levantado muy débil, sin fuerzas apenas. Cuando bajo a desayunar los dueños del hotel están muy contentos. Su nieto ha nacido esta madrugada. Y esa noticia me hace recuperar la esperanza. Cada vez que nace una vida siento una punzada en el alma y pienso que, quizás, algo de ti vuelva a la Tierra con ella. Subo de nuevo a la habitación a buscar el trozo de cuarzo más hermoso. Y se lo regalo a ese niño. Da buena estrella a los recién nacidos.

¡Hoy sí que hace frío!...Las temperaturas están bajo cero, pero es mi último día en Plasencia y lo tengo que aprovechar. Comienzo por comprar a Teresa una pulsera de cuarzo rosa, aunque sea del brasileño, en Bijoux Brigitte. Se la llevo, junto a una nota*: "Para Teresa, capaz de hacer de la vida una excusa para la belleza, y de la belleza, un motivo para vivir… Que la estela de los cuarzos rosados nos una en una hermosa amistad que dure siempre… ¡Gracias!"*. Nos emocionamos mientras lo lee. Entro a despedirme de ese recinto mágico. Acaricio por última vez sus muros, recorro una vez más con la mirada esa imponente franja de cristal que se abre desde el suelo hasta el cielo, y hago un guiño a tu espíritu. Allí dentro, en La Magdalena, sentí la coalescencia de nuestras almas por primera vez. Allí dentro, tu inmenso Amor derramó la luz más rosada sobre mí, para intentar llenar mi irrecuperable vacío con tu esperanza de cuarzo. Afuera, recorro los jardines y me detengo un instante a contemplar la inmensa belleza del ciprés que custodia majestuoso los aljibes, dibujándose en sus aguas. Teresa y yo nos despedimos, emocionadas, con un fuerte abrazo que selló para siempre una amistad nacida del amor por la Vida. Y prometimos hacer lo posible por reencontrarnos otra vez. Algún día. Allí o aquí. O dónde sea.

Salgo de allí, con lágrimas de nuevo, y no sé a dónde ir. Caigo en la cuenta de que conozco ya entera la ciudad. Hace tanto frío que decido ir al Parador a tomar algo caliente, pero por el camino recuerdo que aún hay algo que me queda por conocer: una de las puertas de la Catedral. Me acerco hasta allí y busco la Portada de Diego de Siloé. Está fuera de la muralla, por eso en su momento yo no la vi. Hay que cruzar un arco y subir una escalinata, rodeando la Catedral. El frío golpea de lleno, pero merece la pena. ¡Ahí está!... ¡Soberbia!... Sus formas

renacentistas puras son preciosas, pero justo encima de ella, coronándola, asoma el cimborrio gallonado de la vieja catedral. Sólo hay otras tres cúpulas como esta en España, en las catedrales de Salamanca, Zamora y Toro. Herencia de la tradición bizantina de los peregrinos que llegaban desde Oriente por la Vía de la Plata para llegar a Santiago, en la Edad Media. ¡Qué bonito descifrar el código de la Historia y del Arte! ¡Qué privilegio tener esa cultura que permite recomponer el puzle del pasado!...Me siento afortunada por ello y corro en busca del sacristán, para que me permita entrar al interior de ese cimborrio. La vieja catedral no tiene permitida las visitas, pero después de un rato conversando con él y decirle que soy profesora de Historia del Arte y que tengo un enormísimo interés, me deja entrar. ¡Ay!… ¡Qué maravilla!... Aprobé mis oposiciones de Secundaria con el tema del Arte Gótico en la encerrona. Cada vez que veo un ejemplo de este estilo, me emociono. Este es magnífico. Tres naves que se elevan sinuosas hacia el cielo, con sus bóvedas nervadas, sus arcos apuntados, sus ventanales con tracería calada y su rosetón. ¡Perfecto! Cuando llego al interior del cimborrio, que está sobre la Capilla de San Pablo, casi caigo de rodillas. Y no por la belleza de la construcción arquitectónica, que levanta la cúpula octaédrica sobre un tambor que se apoya sobre trompas, transformando por pura geometría una superficie cuadrangular en otra esférica. El tambor está completamente horadado por ventanas. Algunas aparecen cegadas, pero otras están abiertas al sol. La luz se cuela por ellas creando una atmósfera ilusoria que me provoca una sensación de ingravidez casi mística. De repente, mis pies no tocan el suelo, siento que empiezo a flotar…Aquello está del todo cerrado, pero un olor a flores empieza a manar desde sus muros y rincones, envolviéndome…Me fijo entonces que los arcos que sostienen los muros están decorados con rosas de piedra… ¿Vendrá de ellas este olor?...¿O, como me dijo una vez una de mis alumnas, el olor a flores lo traen los espíritus de los que han muerto?...Los haces de luz vienen a confluir todos sobre una imagen de una Virgen de tamaño descomunal. ¡Qué talla tan bonita!...Está hecha en un solo bloque de piedra que pesa más de una tonelada. La Virgen observa, con su sonrisa naturalista gótica, cómo me voy acercando, sosteniendo en uno de sus brazos al niño y, en la otra, algo parecido a un corazón. Cuando llego hasta ella y quiero leer la cartela, las lágrimas regresan. Es la Virgen del Perdón. Así, con todas las letras. Mis sensores se encienden de nuevo. Estás allí. ¡Te siento!... ¡Te siento de verdad!... Y entonces com-

prendo por qué me has traído hasta aquí… Empiezo a llorar, no me sostengo en pie, me tengo que apoyar en el muro…¡Necesitabas que te pidiese perdón!...Todo este tiempo me he torturado pensando que te fallé, vida mía…Que te fallé, al no darme cuenta de que estabas tan mal como para ser capaz de dañar tu vida…Que te fallé, al insistirte en que siguieras ese tratamiento maldito cuando tú lo quisiste dejar desde el principio, porque el médico así me lo pidió, porque a tu hermana le había sido efectivo, porque parecía que era lo mejor…Que te fallé, al no entender aquella tarde, cuando te vi asomado al balcón, que no estabas fumando un cigarrillo sino calculando la mejor forma de saltar, mientras luchabas con tus sombras y tus fantasmas más dañinos…Que te fallé, al estar tan agotada ya en el Hospital que no obligué a los especialistas a intervenir, ni al gilipollas del traumatólogo a tragarse sus palabras y a hacer lo que tenía que hacer…Que te fallé, Vida mía, pues mi amor no fue lo suficientemente poderoso como para hacer el milagro de arrancarte de las garras de la muerte….¡Ay, mi Amor, perdóname!...¡Lo siento tanto!...¡Siento tantísimo haberte fallado!....¡Te amaba tanto!...¡Habría dado, sin dudarlo, mi vida entera por salvarte a ti!...

Y entonces, siento unos brazos que me llegan desde atrás, y con un dulce movimiento de muñeca me gira por la cintura para callar bruscamente mi pensamiento, besándome en los labios… ¡No, mi Vida, no!, me susurras...¡Bastante hiciste, mi Amor!...¡No tienes que reprocharte nada!...¡Si te he traído hasta aquí es porque soy yo quien necesita pedirte perdón!...¡Soy yo quien te pide perdón por haberte hecho tanto daño, por someterte a este sufrimiento tan enorme, por no haber cumplido el objetivo que me propuse este verano de hacerte feliz aquí en la Tierra y Más Allá!… ¡Te he traído aquí porque quiero pedirte, en este escenario mágico, a los pies de esta Virgen singular, que me perdones por haberme marchado así, tan inesperadamente!...¡Quiero pedirte perdón por haber puesto este trágico y prematuro final a una vida de Amor tan hermosa como la nuestra, por no poder estar a tu lado cuando empieces a envejecer, o cuidándote cuando caigas enferma, o comprarte un bonito ramo de flores para decirte que me gusta como brillan tus ojos!... ¡Quiero pedirle perdón a mis hijos por no poder estar a su lado para abrazarlos cuando algo bueno o algo malo pase en sus vidas, como tanto me hubiera gustado!...¡Quiero pediros perdón a todos porque no era mi intención haceros daño a vosotros, sino dejar de sufrir yo!… ¡Aunque sufrí mucho más al comprender lo que había ocurrido e in-

tenté por todos los medios volver atrás!...¡Pero ya era demasiado tarde! … ¡Sois vosotros los que me tenéis que perdonar!..

Ahora soy yo la que te calla con un beso, porque no tengo nada que perdonarte. Y sé que nuestros hijos tampoco. De sobras sabemos que lo que ocurrió fue fruto de la fatalidad, de un conjunto de infortunios que fueron uniéndose, a modo de rosario, hasta llegar a ese trágico desenlace, que te convirtió en su víctima. Pero acepto tu perdón a cambio de que tú aceptes el mío. Necesito sentirlo para poder dejar de sufrir esta tortura que me atormenta y me desgarra la vida. Y sé que tu Alma lo necesitaba también. En silencio nos abrazamos y permanecemos así durante toda una eternidad, proyectando sobre los muros de piedra una aureola de dibujos tornasolados que ascienden hasta la cúpula convirtiéndose en nuevas escamas gallonadas… ¡Cosas del Amor y de la Magia!...

He ido a despedirme del Parque de los Pinos, de los alcornoques, de los pájaros, que un día más siguen trinando feroces. Me he acercado a uno de esos árboles y he acariciado su áspera corteza. Las manos se me quedan heladas al quitarme los guantes. ¡Qué frío hace!... Siento el impulso de abrazarme a ese árbol, para que su fuerza llegue a través de mí hasta ese pequeño chaparro que crece feliz en las riberas del río de Algeciras. Algún día será como este soberbio ejemplar y llegarán otros brazos que quieran abrazarle. Y él se dejará acariciar y transmitirá toda la Belleza y el Amor que sembramos juntos. Y no solo el mío. También el de tus hijos, el de tu madre, el de tus hermanos y los míos, el de tus sobrinos y los míos, el de tus cuñados y los míos, el de nuestros amigos. Mucho Amor llevas sembrado contigo, pequeño arbolito.

He salido de allí en busca del otro río. El de aquí. Necesitaba ver mi orilla del Jerte. La que fluye en libertad. Pero antes he pasado por la Estación de Autobuses para asegurarme de que saldrá esa noche a la 1.40 de la madrugada. Así es, me confirman, aunque suele llegar con retraso. Y como viene de Galicia y hoy se prevé que nieve, pues probablemente traiga más. ¡Qué bien, me voy a congelar! Al entrar en la estación he descubierto una tienda de flores. La estaban ya cerrando pero, al verme, los dependientes se han esperado. Después de ver las opciones me he decidido por lo clásico. Te he comprado una rosa roja. *"¿Es para regalo?"* –me ha preguntado la chica– *"Por supuesto que sí"* . Le he respondido yo. Y me la ha adornado con un bonito papel de celofán

y sus lazos, con una pegatina que dice *"Espero que te guste"*. Yo también lo espero, mi Amor.

Me he sentado en la escalinata que hace de embarcadero a un club de piraguas que está allí mismo. El sol de mediodía está justo en el centro del cielo. Todo brilla de un color azul radiante. Las aguas del río se han convertido en un perfecto y brillante espejo. Los árboles están dentro de él. Los dos mundos se confunden de nuevo. El real. El ilusorio. Allí sentada, vuelvo a llamarte. Quiero que sepas, Alberto, que desde este instante eres libre de mí, de mi dolor, de mi sufrimiento, y que puedes marcharte tranquilo a donde tengas que ir…Quiero que sepas, mi Amor, que te llevaré siempre cosido a mi alma, inseparables los dos, como una macla de cristal perfecta…Quiero que sepas que no hay ya ninguna carga, nada que perdonar; que no lo hubo nunca, pero menos aún ahora…Tan solo un inmenso Amor que nos convierte en un Ser único, coalescente, fundidos para el resto de la Vida que me quede por vivir…Quiero que, desde donde estés, disfrutes de cada segundo de mi Vida, porque de ahora en adelante mi Vida será Nuestra Vida. De los Dos…. No sé si seré capaz de lograrlo. Mi vida sin ti se me hace insoportable. Vacía. Triste. Opaca. Deslucida. Se ha perdido la risa. Y los colores. Y la alegría. Me deslizo en una espiral continua de negra desesperanza. Me arrastro con dificultad, como una oruga, dando vueltas en un círculo. Quiero transformarme en la mariposa que fui a tu lado, pero no puedo. Me agarro a un atisbo de ilusión que me haga llegar al centro. Pero, justo cuando estoy arribando, algo me ocurre, algo pienso, algo siento, que me devuelve al inicio. Otras veces, al revés. Cuando salgo de ese centro, es otra fuerza la que me absorbe y me arrastra. Fuerzas centrífugas, centrípetas, agujeros negros. Vacíos de materia. La Nada. El No Ser. La terrible e irremediable ausencia. El corazón roto por la pena, mordido a dentelladas. El alma carcomida por la sinrazón, por las preguntas sin respuestas, por el duelo atormentado. El cuerpo apagado por la pérdida de tus caricias y de tu Amor. Pero lo voy a intentar, mi Cielo. Lo voy a intentar por ti. Para que tu Alma quede libre de ese pesar. Y para que puedas ver mi alegría desde el cielo. Y así, hacerla tuya. Con la energía que han liberado y liberarán en mí tus hermosos cuarzos. Tu objetivo en la Tierra y Más Allá: mi Felicidad. La de tus hijos. Lo voy a intentar, Amor mío. Te lo prometo.

La rosa, depositada en el suelo como una ofrenda a los dioses, brillaba y parecía palpitar como un corazón dentro de su celofán. Se lo

quité con sumo cuidado, para no dañarla, la besé y la arrojé a las aguas. La corriente del Jerte la arrastraba despacio, diciéndome adiós. La veía entre mis lágrimas alejarse, poderosa, brillante de roja pasión. Parecía decirme que nuestro Amor siempre estará vivo, porque sus cimientos fueron sólidos, verdaderos y profundos. El nuestro no fue un Amor simple cualquiera, sino luminoso y especial. Nos hizo crecer como personas a ambos. El Amor verdadero es la mejor bendición que puede ocurrirle a una persona para progresar y crecer. Por ello, el nuestro, ha de permanecer. El cauce por el que discurre la corriente del fluir. Inmutable y eterno. A lo lejos, tu sonrisa se refleja en las aguas, porque sabes que he iniciado el camino de la verdadera sanación. Ya lo sabes. De ahora en adelante mi Vida será Nuestra Vida. Tuya y mía. De los Dos. Te seguiré amando con todas mis fuerzas, nunca lo olvides, mi Luz…

He pasado casi toda la tarde en el hotel. Descansando, leyendo, escribiendo, haciendo mi maleta, limpiando con ilusión los cuarzos para regalarlos a quienes quiero. He seleccionado unos cuantos para dárselos a la gente del hotel cuando baje a cenar. Todos estos días me han cuidado con mucho cariño y me han hecho, dicho por ellos, parte de la familia. Asunción, la madre –no podía llamarse de otro modo–, ha sido otro ángel para mí, pendiente siempre de mi comodidad y necesidades. A Sebastián, el padre, lo he tratado menos, pero lo suficiente como para saber de su educación y generosidad. Paco, el hijo que esta noche se ha convertido en padre a su vez, desde el primer día me procuró que dispusiese de un lugar agradable de trabajo y que tuviera Internet para que buscase toda la información necesaria acerca de mis cuarzos. Y Rafa, el camarero simpático, que todas las noches me regañaba, con una dulce sonrisa y sus bromas, por dejarme parte de la comida en el plato. ¡Gaditanaaa, que te estás quedando en los huesos!... ¡Déjate de piedras y cómete ese filete ya! Todos aprendieron mucho acerca de sus propios cuarzos, asombrados de la enorme ignorancia que la gente del lugar tiene sobre su propio patrimonio geológico. Me dijeron que nunca olvidarán a esa mujer que se alojó en su casa durante toda una semana, en la que estuvo coloreando de esperanza a las negras sombras que la acompañaban.

Pasada la medianoche me dirijo a la estación. Esta vez he tenido suerte y he encontrado un taxi en la Plaza. Como es noche de sábado, la gente sale de marcha y tienen el negocio asegurado. Pero qué poco me duran ahora las alegrías. Al llegar, descubro horrorizada que la es-

tación de autobuses permanece cerrada hasta que venga el siguiente autocar, para que no se metan adentro los indeseables. Pero, ¡leches!, tampoco podemos los viajeros. Debe hacer uno o dos grados por debajo de cero. Tengo de nuevo el estómago mal, así que me espera una dura noche. Más de repente, por arte de magia, las puertas se abren. Estaba dentro el chico que hace guardia y se ha apiadado de mí. Me enciende la luz cuando ve que saco un libro, *"Deseo que alguien me espere en algún lugar"*. Un libro de relatos de Anna Gavalda, una escritora de lengua francesa que conocí en la Escuela de Idiomas. Me lo leo casi entero. Yo sé que mucha gente me está esperando desde muchos lugares diferentes, deseando que vuelva fortalecida de mi experiencia rosa. Desde aquí os doy las gracias y os digo que os quiero con toda mi alma, que seréis el mástil y el timón de mi nueva Vida. El banco, de puro metal, me está dejando la espalda helada. Allí dentro no hay calefacción. Tengo un frío tremendo. De repente, llega un autobús. Miro al chico, que hace unos instantes me acaba de decir que espere tranquila porque hoy seguro que traerá, al menos, una hora de retraso. Luego miro mi reloj. La 1:40… ¡No puede ser!… ¡Ha llegado puntual!... Me subo a ese autobús como si entrase directa en el útero materno. ¡Qué agradable sensación de calor! Pero al subirme, regresan de nuevo las náuseas. ¡Ay, Dios mío! ¡Otra vez no, por favor! Ya me había tomado en el hotel una biodramina, pero me tomo otra más, implorando a todos los santos del cielo que tengan por una vez compasión. Y deben tenerla, porque enseguida, se me pasa y me entra un ligero sopor. Cierro los ojos y me dejo acunar por el sueño, pero al pasar sobre el puente que atraviesa a mi río, no puedo dejar de abrirlos. Esta noche no hay niebla. Las frías temperaturas las han disipado. Las aguas del Jerte están un poco crecidas, tras haber bebido todos estos días de mis testarudas lágrimas. Sus dos orillas, alegóricas de la vida, se pierden en la noche, rodeadas por los álamos blancos que las custodian. Me vuelvo hacia atrás para observar, por última vez, el escenario de nuestra historia de amor. La ciudad emerge esbelta de las sombras, con sus iglesias de piedra y sus firmes murallas de tambor, idénticas a las de Ávila. Entre ellas, diviso la Torre Lucía. Escondida bajo sus luces sé que está mi fuente rosada. Será ella quien más me eche de menos. Se había acostumbrado a las caricias de una mujer menuda que cada día, en dos o tres ocasiones, corría para abrigarla del frío con su abrazo. Desde esta noche se cuenta en Plasencia, que la fuente ha recobrado todo su fulgor rosado. No fue la luna

llena la que consiguió recargarlo, sino las lágrimas, los abrazos y las caricias de una mujer que de la fuente se ha enamorado. ¿O ha sido la fuente rosa la que se ha enamorado de ella?

Estoy cansada, muy cansada, pero feliz. Como si hubiese cumplido una misión de mi destino. Cuando llegue a Cádiz, sobre las 8 de la mañana, me estará esperando mi amiga Lola Lozano, que ha insistido en venir a recogerme para que en mi retorno no me vuelva a sentir perdida o sola. ¡Mi dulce y querida amiga Lola!, siempre capaz de sacrificarse por los demás. ¡Ojalá mi cuarzo te devuelva también a ti la alegría y la esperanza! Estoy deseando regresar a nuestro hogar. Porque Tú vuelves conmigo, a mi lado, dentro de mí. Un solo Corazón. Un solo Cuerpo. Una sola Alma. Tiene color de rosa, como las vidas felices. La nuestra lo ha sido. Y eso es lo que deberé recordar cada vez que esa espiral me engulla hacia su centro. Nuestra *"Vie en Rose"*. Con los colores y la alegría del aire mecido por una legión de mariposas que tú lanzas al vuelo para mí. Cierro los ojos, el cansancio me ha rendido. Pero dos o tres horas después algo me llama a abrirlos. Al principio, como estoy medio dormida, no lo aprecio, pero al fijarme de nuevo me da un brinco el corazón: ¡está nevando!...Los copos cruzan la carretera bajo los faros de los automóviles, deslumbrados por las luces de nuestro propio autobús. Sé que el conductor está un poco preocupado, por si hubiera placas de hielo, pero yo disfruto tranquila de la situación porque sé que nada malo puede pasarnos. Llevo a todo el autobús bien protegido con mi carga de cuarzos rosados. Las primeras luces del alba empiezan a despuntar sobre la raya del horizonte. Y es entonces, cuando miro hacia atrás buscando esos dorados rayos, cuando observo este increíble milagro… ¡Qué las flores están brotando!... ¡En serio, qué están brotando las flores!... Un jardín de color rosa, me sigue desde Plasencia, iluminándolo todo como una aurora boreal. Y acompañando al fenómeno, bandadas y bandadas de todas las especies de pájaros que cantan felices con sus trinos de barítonos. Vuelan como cometas de alegres colores al viento, cruzando por las dehesas, sorteando a las encinas. Y con ellos vienen las flores, una tras otra, encendiendo en la oscuridad de la noche la sinfonía de su colorista belleza. Miro hacia delante otra vez. Los copos de la nieve se están transformando, al vuelo, en millones de mariposas blancas. Las que siempre guían mi camino. Se abrazan a los valles y a los ríos en las riberas. En las del Jerte, esta noche, los cerezos han florecido, confundiendo sus blancas yemas con el manto de la

nieve. En Mérida, las ruinas romanas, están ocupadas por alhelíes y lirios. El milagro continúa más allá, hasta tierras gaditanas. Junto a un río de miel que se mece, entre alcornoques y quejigos, los rododendros han abierto el corazón a sus rosas de ojaranzo. Y no solo las flores o los pájaros tiñen de color y fantasía el paraíso de los alcornocales. Alrededor de mi arbolito ha nacido un manantial de luz. Brota como una nueva cascada. Luciérnagas, que agitan sus alas nerviosas, bellas mariposas de vivos destellos, hadas mágicas, hermosas ninfas, elfos enanos y hasta ondinas de río. Todos juntos danzan alegres alrededor del pequeño chaparro, en ese bosque encantado. Celebran juntos el triunfo de la Primavera, de la Esperanza, del Amor. Corresponden, con sus danzas y con sus vuelos, a la Hermosura, la Alegría y la Belleza destiladas por sus hojas para alejar la oscuridad, en las estaciones más frías. Las noches de luna llena, sus raíces cruzaban cautelosas la tierra, hasta llegar a los valles del cuarzo. Por eso brillaban rosadas. Para cargarse de fuerza. Y transformarse en puro Amor. La magia mana poderosa de sus ramas y se zambulle en las aguas de miel. Las riberas de ese río, y también sus aguas, están rociadas de ti. De tu cuerpo. De tu vida. Y por ello han brotado las flores a su paso. Que es el tuyo. Son tus pasos.

Porque nos regalabas siempre la mejor de tu sonrisa.

Porque derrochabas la preciosa luz de tu mirada, iluminándonos a todos.

Porque llenabas con tu alegría y con tu risa los espacios donde estabas.

Porque pintabas de colores nuestros problemas, haciéndolos desaparecer.

Porque siempre estabas dispuesto a ayudar, con esas formas generosas que derramabas, fuera quien fuera, sin importarte lo que hubiera que hacer.

Porque encontrabas cada día un motivo para la belleza y la felicidad, con tu serena dulzura.

Porque siempre fuiste *especial*. Y no sólo por ser de Algeciras.

Porque nadie más que tú quería sentir en plenitud bullir la vida, recuperarla, renacer, disfrutar de sus placeres, como un Buda feliz.

Lo has conseguido, Alberto. Eres libre en la otra parte. Un Ser de Luz. Un Ser de Amor. A esa otra parte, donde tarde o temprano,

iremos todos. Y sé que allí, estoy segura, volveremos a encontrarnos. No sé cuándo, pero algún día será. Será fácil llegar a ti…

Buscaré la senda de las flores que siempre crecen a tu paso.

Puede que al final sea verdad eso que dicen de que el Amor es capaz de hacer milagros. En mi corazón también ha prendido la semilla de una flor. La siento crecer, latir, a punto de abrirse. Aún cerrada, sé el color que tendrá. Lleva en su nombre a la palabra más hermosa que existe en todas las lenguas. Es la flor de la Esperanza. Y será rosa como ella. La Esperanza siempre tuvo el color del cuarzo rosa.

Gracias, Alberto, por regalarme esta flor.

Gracias, Alberto, por regalarme esta Vida.

Alto vuelo

Almoraima Ruiz Sanz

A Maria Jesús De León,
Mujer de luz. Mi tía.

No estás sola.
El viento de mi mano
descubre tu espesura.
No hay sombras bajo el cielo.
Manos de agua envuelven la
antigua luz (...)
Ricardo Plazas Kock

ALTO VUELO

Solo está quién no conoce el Amor.
No estás sola.

Aunque cabalgue herida
la noche en su corcel de agua.
Y visiten duendecillos
las pupilas del tiempo.
Hace frío,
pero traes en la sonrisa
un beso alado.
Alado y dulce
como una mariposa.
Ríete mujer,
que mi poema va
escribiéndose sin tregua.
Esperanzado,
desnudo.
Dejando libre
su abanico de espuma
para sentirme leve.
Y leve, elevarte a alguna rama

para que estés a salvo del dolor.
No me detengo, escribo.
Y mis palabras
no tendrán retorno.
Son como un grito,
en medio de la tarde.
Versos que quieren abrazarte,
y luego hacerse espejos.
Me faltará papel, la claridad y
el tiempo suficiente.
Pero la sangre aún
no ha dejado de brotar.

Acompaño tu suerte
en ese amasijo de sueños que quedaron.
No estás sola.
Sigue al galope
en esa que es ruta luminosa
y mágica.
Lo sé,
con un pedazo de alma menos.
Y caerá la noche.
Y llegará repentina en su potro dislocado.
Sin saber, que hay lunas nuevas todavía.
Amantes inconclusos,
llenándose de amor bajo la lluvia,
o mujeres que caminan
por el bosque o la ciudad
y aún plantan árboles de luz.

Encontrarán lentamente
la paz en la mañana.
No estás sola.
No estáis solos.
Ellos viajan en el viento.
Sobre antiguas montañas,
más allá de la vida.
Tal vez son aquellos pájaros

que desdibujan las nubes.
Y en tan alto vuelo,
nos abrazan.
Y todo el Amor se queda intacto.
Omnipresente, eterno.
Porque todo regresa, todo se mueve.
Como el mar caerá en los ríos.
Así el amor en su alto vuelo,
está volando.

Almoraima Ruiz.
Algeciras 15-I-11

Sección primera

Toñi Mestre

A Susi y Alberto, escindidos

Tal vez fuera un tajo
seco el corte primero.

El que abrió la carne densa
junto a las costillas
y permitió el brote en cascada
de alas como ramas
buscando el cielo.

Y fue con dolor acaso:
–seguramente lo fue:

Plumas en sangre desafiando
la gravedad primera,
garras moviendo en nubes
la tierra por primera vez remota.

Y duele cada vez que alza
el vuelo y rompe el Uno
que el saurio es a ras de suelo.

Y duele cuando vuelve
de exhalar fuego a los vientos,
chispa que se pierde
apenas vislumbrada,
extinguida en el polvo de la tierra.

Carta a mi tío

Carmen Alcaraz Sanz

Una imagen vuelve a mi cabeza una y otra vez al pensar en ti, aquella Navidad, hace algunos años, en la que la abuela os regaló a los tres hermanos unas boinas que os calzasteis sin pudor y con gracia para inmortalizarlas en una fotografía. Se me hace difícil pensar que eso ya es parte del pasado, que sólo podré recurrir a este papel para verte y que por mucho que busque tu cara en las reuniones familiares, no te encontraré. Pienso en ti, es cierto, pero sobre todo pienso en ellos, en los que se han quedado y van a tener que vivir sin verte cada día, sintiendo como un aliento frío tu ausencia en sus días, y me agoto al pensar lo injusto que es esto.

Sé que si hubieras pensado en todos estos aspecto, no habrías tomado esa horrible decisión. Imagino que no pensaste en nada, simplemente una idea nubló todo lo demás, pero me pesa, lo reconozco, no entiendo cómo lo pudiste hacer, tal vez porque yo sí que he pensado muchas veces en el dolor que causaría, tal vez porque yo también quiero más de una vez dar ese salto. Pero no te admiro, seguro que tampoco tú me admirarías a mi si hubieras estado esa noche en la sala, si hubieras visto sus caras, el tremendo dolor de sus pechos, si hubieras agarrado como yo a tu madre, esa mujer a la que siempre vemos erguida, que es capaz de resistir calor y frío por no perder la compostura, tal vez si hubieras visto a tu esposa acariciar el cristal, incapaz de asumir la verdad aún mirándola a los ojos, tal vez si fueses capaz de comprender que todos los presentes sentían que algo bueno en el mundo se había perdido para siempre, porque no nos engañemos, ningún rododendro ocupará tu lugar.

No me enfado contigo, solo te extraño, y pienso lo vacía que quedarán las próximas fotos, lo extrañas que serán las mesas en las bodas, y en la mesilla de noche de mi abuela, como un pequeño cementerio cubierto de portarretratos. Pienso que nos quedaba mucho por hablar, me hubiera gustado que me contaras cómo fue la investigación de la prensa de Algeciras, tu trabajo de documentalista, reírnos y apre-

tarnos la mano como adultos, unidos por algo más que la familiaridad obligatoria. Pero ya no podrá ser, y no es justo.

Aun así, sé que un hilo invisible nos une ahora más fuerte si cabe. La traza que sostiene a los que pierden algo, a quienes conocen el dolor de la ausencia, la desesperada desolación. No he olvidado ni un solo día de mi vida al tío Jose, ni a mi abuela, ni por supuesto a mi padre. Sé que no existirá ya un día en el que no piense en ti y sepa que formas parte de aquellos que me esperan, me custodian y por lo que merece la pena continuar, hacer las cosas bien para alcanzaros y, por supuesto, honraros.

No sé cómo serán las cosas a partir de ahora, sólo hace quince días que nos dejases, pero sé que te buscaré en las ramas de ese árbol que alimentas, que sin duda te veré en los ojos de Alberto, en su risa, en los sutiles gestos de Mario y en cada palabra de Susi. Sé que te sonreiré al pasar por la mesita de noche de la abuela, que mis ojos se escaparán una y otra vez hacia esa foto en la que salís Jose y tú, que el Cobre siempre repetirá tu nombre y que, junto a nuestro árbol mágico, el chirimoyo que nos vió crecer, siempre vivirá la cabaña que nos hiciste con esterillas, las bicis que arreglaste para nosotros y aquel saludo tuyo '¡Hombre! Doña Carmen Polo", al verme.

Sé que al mirar mi rosa de los vientos me acordaré de mi norte, mis nortes. Y sabré que también estás ahí…

BIBLIOGRAFÍA SOBRE DUELO

(Y algunas herramientas y lecturas para acompañarnos y ayudarnos a superarlo)

ALCALÁ, Pedro. *La mujer que me escucha*, Plataforma editorial, 2010 (Testimonio de un padre en duelo por el fallecimiento de su hijo de 10 años)

ANSEDE, Manuel. *Los enigmáticos puntos negros del suicidio en España,* en esmateria.com (19/02/2014)

ARIES, Philippe. *Historia de la muerte en Occidente: desde la Edad media hasta nuestros días. (3ª ed.) El Acantilado, 2005 (*Libro clásico en la bibliografía que se ocupa de nuestra relación con la muerte, publicado por primera vez en los años 70)

BERGER, John. *El tamaño de una bolsa,* Taurus, 2004. (Una bolsa se crea cuando dos o más personas se unen para crear un frente de resistencia contra el nuevo orden económico mundial, que no puede ser más inhumano. De ahí el nombre del subtítulo de este relato: *Una bolsa para superar el duelo*).

BERGER, John e Yves, *Rondó para Beverly*, Alfaguara, 2015 (John Berger rinde un tierno y delicado homenaje a Beverly, su mujer, fallecida un mes antes de cáncer. Le acompaña en textos e ilustraciones su hijo Yves)

BONNET, Piedad. *Lo que no tiene nombre*, Alfaguara, 2010 (Sobre el suicidio de su hijo)

BUCAY, Jorge. *El camino de las lágrimas*, Debolsillo, 2010 (Las pérdidas forman parte de nuestra vida. El duelo se convierte en uno de los desafíos más difíciles de afrontar, pero también puede ayudarnos a madurar interiormente)

BURELLI, César. *Alianza Marxismo–Budista (Reino Unido),* en www.aporrealos.com, Foros de Aporrea.org (espacio para discutir del socialismo del siglo XXI)

CARMELO, Anji. *De oruga a mariposa,* Taranna edicions, 2008. (Una visión bastante completa del duelo, desde los primeros momentos, realmente insoportables, hasta el final marcado por el reto de atreverse a ser nuevamente feliz, transformados en auténticas mariposas)

CARMELO, Anji. *Déjame llorar: un apoyo en la pérdida*, Taranna edicions, 2011 (También en audiolibro CD)
CARMELO, Anji. *Estás en mi corazón, un espacio en el duelo*, Taranna edicions, 2012 (Pretende colocar el duelo fuera de los tiempos que dictan los manuales, para instaurarlo en el ritmo propio de cada uno)
CASTRO, Mercé. *Palabras que consuelan,* Plataforma editorial, 2013 (Mercé Castro, periodista de profesión, recoge su experiencia frente a la muerte de su hijo de 15 años, y su invitación a superar el dolor y el vértigo que supone perder de repente todo lo que nos sostenía en la vida)
CHÖDRÖN, Pema. *Cuando todo se derrumba*, Gaia, 2013 (Pema Chödrön, monja budista norteamericana, invita a no huir de las situaciones difíciles, a afrontar el sufrimiento y a relajarnos en esa sensación de pérdida de norte y de suelo que las situaciones conflictivas provocan en nosotros. Porque es allí, en medio del caos, donde descubriremos el amor y la verdad indestructibles)
CHÖDRÖN, Pema. *La sabiduría de la no evasión*, Oniro, 2012 (Una de las principales enseñanzas del budismo consiste en que pretender dar la espalda al sufrimiento supone, en última instancia, negarse a vivir con plenitud y autenticidad)
CHÖDRÖN, Pema. *Libérate: abandona tus temores y descubre el poder del ahora,* Oniro, 2011 (Nos ayuda a ver cómo ciertos hábitos mentales tienden a engancharnos y nos mantienen atrapados en estados de enfado, culpa, odio y adicción. La clave es aprender una nueva manera de afrontar los problemas, basada en las tres cualidades humanas básicas: la inteligencia natural, la calidez natural y la apertura natural)
COELHO, Paulo. *Brida,* Planeta, 2002. (Es una historia bastante peculiar, que narra la historia de una joven bruja irlandesa y profundiza en el autoconocimiento y en la grandeza del amor).
COELHO, Paulo. *El alquimista,* Planeta, 2012. (Novela que narra el viaje de un joven pastor andaluz en busca de sus sueños, viaje que se transforma en un bello símbolo metafórico de la vida).
CURY, Augusto. *El vendedor de sueños,* Planeta, 2010 (Es una novela con personajes realmente entrañables donde su autor, psiquiatra de profesión, consigue transmitir la ilusión por la vida

desde la denuncia de la demencia de las sociedades modernas, convertidas en verdaderos *manicomios globales*)
DEL MOLINO, Sergio. *La hora violeta,* Random House, 2013 (Sobre la muerte de su hijo por leucemia)
DIDION, Joan. *El año del pensamiento mágico*, Global Rythm, 2005.
DIDION, Joan. *Noches azules*, Random House, 2011 (Los dos libros, en desquiciado espejo, relatan la historia personal de la autora. La noche en que regresaban de visitar a su hija, en coma en un hospital, su marido cae muerto a su espalda. Dos años más tarde la hija fallece también)
ESTAÑA, Jordi. *Conversaciones con Sergio*, Taranna edicions, 2008 (Conversaciones del autor, psicólogo de profesión, con su hijo, fallecido en un accidente en Sierra Nevada mientras hacía un trabajo con sus compañeros de Universidad)
ESTÉS, Clarissa Pinkola. *Mujeres que corren con los lobos*, Zeta bolsillo, 2009 (Psicoanalista jungiana, especializada en recuperación de traumas, realiza en esta magnífica obra una invitación a recoger la sabiduría de la mujer primitiva que circunda la tierra, respetando los tiempos de gestación, vida y resurrección, como hace la naturaleza)
FREEMAN, Thomas. *Engaged Buddhism: New and Improved! Made in USA of Asian Materials*, Journal of Buddhist Ethics, 7, 2000.
GIRALT, Marcos. *Tiempo de vida*, Anagrama, 2010 (Sobre la muerte del padre)
GIRARDI, Giulio. *El Marxismo frente al problema de la muerte*, Concilium, 94, abril, 1974. Trad. de Rafael Garde, en: www.mercaba.org
GIVAUDAN, Anne. *La ruptura del contrato: mensaje de los suicidas al mundo de los vivos,* Isthar Luna–Sol, 2009 (Acercamiento de la autora al dolor experimentado por familiares y personas cercanas a suicidas, quienes a su dolor añaden una insidiosa culpabilidad. Una mirada poco convencional sobre un tema tabú, narrado desde la voz de los propios suicidas).
GIVAUDAN, Anne / MEUROIS–GIVAUDAN, Daniel. *Crónica de un acompañamiento,* Luciérnaga, 2015. (Narración de los dos autores sobre los últimos meses de vida de una mujer enferma de cáncer).

GOLDMAN, Francisco. *Di su nombre,* Sexto piso, 2011 (Sobre la muerte de su esposa)
GRIAULE, Marcel. *Dios de Agua,* Alta Fulla, 2000.
GUILLI, Mario. *La Sexta Tesis sobre Feuerbach y la concepción marxista del Hombre*, en www.6tesis.com.ar
HERBERT, Julian. *Canción de tumba,* Mondadori, 2011 (Sobre la muerte de su madre)
HOSSEINI, Khaled. *Mil soles espléndidos,* Salamandra, 2007 (Preciosa historia de la amistad entre dos mujeres afganas de orígenes muy dispares, cuyos destinos se entrelazan por obra del azar y las convulsiones políticas de los últimos años de su país)
KOHAN, Néstor. ***Nuestro Marx***, La oveja roja, 2013. (Prólogo de Belén Gopegui)
KORNFIELD, Jack. *Camino con corazón*, La liebre de marzo, 2013 (Guía a través de los peligros y promesas de la vida espiritual. Uno de los libros más importantes escritos sobre meditación, el proceso de transformación interior y la integración de la práctica espiritual en nuestro modo de vida occidental)
KÜBLER–ROSS, Elisabeth / KESSLER, David, *Sobre el duelo y el dolor*, Luciérnaga, 2006 (Aplica las cinco fases del dolor – negación, ira, negociación, depresión y aceptación– al proceso del duelo y mezcla teoría, inspiración y consejos prácticos, todo basado en las experiencias personales y profesionales de Kübler–Ross y David Kessler)
KÜBLER–ROSS, Elisabeth. *Vivir hasta despedirnos*, Luciérnaga, 2007 (En este libro, tan extraordinario es el texto como las imágenes, para preparar la partida entre enfermos y familiares y ayudarles a aceptar la inevitabilidad de la muerte)
KÜBLER–ROSS, Elisabeth. *La rueda de la vida*, Zeta bolsillo, 2008 (La rueda de la vida es el legado espiritual de esta extraordinaria mujer que, al reconciliarnos con la muerte, nos enseña a amar la vida)
KÜBLER–ROSS, Elisabeth. *La muerte: un amanecer,* Luciérnaga, 2014 (Narra las experiencias científicas de la doctora que le llevan a confirmar que la muerte es un pasaje hacia otra forma de vida, una experiencia casi idéntica a la del nacimiento, puesto que se trata del inicio de otra existencia)
KÜBLER– ROSS, Elisabeth. *Sobre la muerte y los moribundos,* De-

bolsillo, 2010. (Prepara a enfermos, profesionales y familiares a abordar el difícil momento de la muerte)
KÜBLER–ROSS, Elisabeth. *Los niños y la muerte,* Luciérnaga, 2014 (Ofrece a las familias de niños enfermos o ya fallecidos la ayuda y la esperanza necesarias para sobrevivir, en un lenguaje sencillo y cálido)
KROEN, Willian C. *Como ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido: un manual para adultos*, Oniro, 2002 (El título es lo suficientemente explícito como para entender de qué trata este manual)
LACASTA, Mª Antonia/ NOVELLAS, Anna (Coord.) *Guía para familiares en duelo,* Sociedad Española de Cuidados Paliativos, 2005 (Práctica guía para familiares en duelo, recomendado por la Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL). En internet, descarga gratuita, recopila más bibliografía y da información específica y útil para niños, ancianos, etc)
LAMA ZOPA RIMPOCHÉ. *Consejos esenciales para el momento de la muerte*, ediciones Mahayana (Aúna los consejos esenciales de Lama Zopa para el momento de la muerte, así como prácticas y recomendaciones para alcanzar la más profunda de las aspiraciones de la vida)
LIBERTELLA, Mauro. *Mi libro enterrado,* Mansalva, 2013 (Sobre el fallecimiento de su padre)
LONGAKER, Christine. *Para morir en paz,* Ridgen, 2007 (Libro–guía indispensable para cuidadores, amigos y familiares de personas moribundas. Ayuda a restablecer la importancia y conocimiento de la muerte, desestimados desde hace tiempo ya en la cultura occidental, lo que condiciona también nuestra relación con la vida)
MAESTRO, Nines. *La clase obrera paga con su salud y con su vida la crisis capitalista*, en Noticias de abajo y Rebelión (17/09/2010)
MARTÍNEZ, Rosa Mª. *Cicatrices del corazón*, Ed. Desclée de Brower, 2010 (Para transitar por el camino del duelo con la esperanza de que se puede seguir viviendo)
MARX, Karl. *Sobre el suicidio,* Ed. El viejo topo, 2013. Notas y estudio preliminar de Nicolás González Varela
McDONALD, Katleen. *Aprendiendo de los Lamas, una guía práctica para la meditación.* Ediciones Dharma, 2010. (Uno de los mejores

libros para aquellas personas que quieran practicar la meditación pero, también, para aquellas que simplemente quieran saber en qué consiste realmente *meditar*. Incluye diferentes prácticas)
MILLMAN, Dan. *El guerrero pacífico*. Sirio, 2009 (Esta novela, editada por primera vez hace más de 25 años, es todo un clásico de la literatura de superación personal. Según Millman somos artífices de nuestra felicidad y de nuestra desgracia, pues son reflejo de nuestros estados de consciencia. Para él lo importante es el amor, pues abre todas las puertas y nos libera de las rígidas actitudes que nos condicionan al miedo y la tensión)
MONTERO, Rosa. *La ridícula idea de no volver a verte*, Seix Barral, 2013 (A partir de un diario de Marie Curie, escrito para afrontar la muerte de su marido Pierre, la escritora cuenta su propia historia tras la pérdida de su pareja, muerto por cáncer cuatro años antes)
MONTES DE OCA, Gabriela. *Historia de los cuidados paliativos*, Revista Digital Universitaria, en:
www.revista.unam.mx/vol.7/art23.
NEIMEYER, Robert. *Aprender de la pérdida: una guía para afrontar el duelo*, Paidos Ibérica, 2007 (también en Planeta, 2012) (La muerte de un ser querido, en particular, cuando es traumática, supone un desafío de gran envergadura que puede invadir a los afectados incluso después de que el impacto emocional de la pérdida se haya desvanecido. Ayuda al lector a movilizar los recursos personales para su curación)
PANGRAZZI, Arnaldo. *El duelo: como elaborar positivamente las pérdidas humanas*, Ed San Pablo. (Religioso camilo, aporta visión y soluciones al duelo desde la perspectiva cristiana)
PÉREZ BARRERO, Andrés. *El sobreviviente al suicidio. Características y terapia*. Psicología On line, 2014.
PÉREZ SALES, Pau. *Trauma, culpa y duelo*, Ed. Desclée de Brower, 2006 (Este manual desarrolla un modelo de trabajo basado en principios de la integración en psicoterapia)
RITTNER, Marcelo. *Aprendiendo a decir adiós*, Random House, 2012 (también en Planeta) (Publicado diez años antes, enseña que es la lealtad a la vida lo que permite decir adiós. Intenta consolar a través del lenguaje del corazón, e incorpora un capítulo final con testimonios de lectores)

RIVAS, Marta. *Mi abuela,* Ed. Univ. Diego Portales, 2013 (Sobre la muerte de su abuela)
ROJAS MARCOS, Luis. *Superar la adversidad. El poder de la resiliencia*, Espasa, 2010 (Magnífica reflexión sobre la fortaleza humana, reflejada en la resiliencia o capacidad para superar las situaciones negativas a las que todos estamos expuestos por el simple hecho de existir, y que pueden causarnos un intenso sufrimiento psíquico pero, también, un inesperado crecimiento postraumático)
ROMMELUÈRE, Éric. *Un panorama del Budismo Comprometido (Engaged Buddhism)* (Una versión revisada de un texto publicado en tres revistas: Alternatives Non Violentes, nº 11, año 1999; Dharma nº 34, septiembre 1999; y Vivre nº 1, junio 2001)
RUIZ TORRES, Manuel J. *El inicio del mundo*, Ed. Renacimiento, 2011
SALINAS, Pedro, *La voz a ti debida,* Alianza editorial, 2003.
SOGYAL RIMPOCHÉ. *El libro tibetano de la vida y la muerte*, Urano, 2006 (Combina la milenaria sabiduría del Tíbet con la moderna investigación sobre la muerte, los moribundos y la naturaleza del universo para comprender, encarnar e integrar las enseñanzas budistas a la vida cotidiana)
STRAYED, Cheryl. *Salvaje*, Ed. Roca, 2013 (Narra la historia autobiográfica de una chica de 22 años que, tras separarse de su pareja y perder a su madre por un cáncer, decide recorrer los 1800 km de la Cordillera del Pacífico de EEUU a pie. Muestra el camino como metáfora y realidad del camino interior del proceso de duelo. Triunfo a nivel literario y personal)
TROSSERO, René Juan, *No te mueras con tus muertos*, Buenos Aires, Bonum, 1992. (Comparte situaciones sencillas y simples para hacer más llevadero el dolor ante la muerte)
VARELA, Francisco. *Dormir, soñar, morir (Nuevas conversaciones con Dalai Lama)*, Dolmen editorial, 1999. (Varela, el científico chileno promotor del diálogo entre la ciencia y el budismo, hace en este libro un relato histórico entre destacados hombres de la ciencia de Occidente y el principal representante del budismo en la actualidad, el Dalai Lama)
VERA, Beatriz/CARBELO, Begoña/VECINA, Mª Luisa. *La experiencia traumática desde la Psicología Positiva. Resiliencia y creci-*

miento postraumático, Papeles del psicólogo, nº 1, vol. 27, 2006. (Muestra el nuevo enfoque de la Psicología Positiva para reconocer en el ser humano una gran capacidad para adaptarse y encontrar sentido a las experiencias traumáticas, capacidad muchas veces ignorada por la Psicología tradicional, centrada sobre todo en las patologías y trastornos causados por la adversidad)
WEB: *Vivir la pérdida. Ayuda después de la muerte de un ser querido.* (WWW.vivirlaperdida.com) (Página muy completa, con explicaciones y recomendaciones, bibliografía y temas puntuales como el duelo en niños y adolescentes, el suicidio, etc)
WOODS, Alan, *El marxismo y la religión*, en www.elmilitante.org
WORDEN, William. *El tratamiento del duelo*, Paidos Ibérica, 2013 (Worden describe los mecanismos del duelo y los procedimientos que se deben emplear para afrontar las pérdidas y el dolor, y poder seguir el proceso que nos permita superarlos).

ASOCIACIONES Y GRUPOS DE AYUDA

Cada vez hay más por fortuna. En las webs de estas asociaciones existe una amplia información de centros y grupos de todo el territorio nacional.

ALAIA (www.alaia–duelo.com)
Centro de Atención al Duelo
C/Hilarión Eslava 15, 1º Dcha. 28015. Madrid.
Tfno/fax: 915494756. Email: informa@alaia–duelo.com
AMAD (www.amad.es)
Asociación de Mutua Ayuda ante el Duelo.
Tfnos: 913000690 /618195469 /618198581
SEIT (www.tanatologia.org)
Sociedad Española e Internacional de Tanatología.
Grupos de apoyo en todo el territorio nacional.
Información a través de la web de múltiples asociaciones de apoyo al duelo, suicidio, muerte digna, etc
UNIDAD DE APOYO AL DUELO (www.aepccc.es)
Asociación Española de Psicología Clínica Cognitivo Conductual.
Tfno: 661688817

También pueden resultar de ayuda los **programas de ayuda** de las siguientes instituciones:

FUNDACIÓN JIMÉNEZ DÍAZ (www.fjd.es)
Fundación Jiménez Díaz
Programa de ayuda en temas de suicidio.
Avda Reyes Católicos, 2. 28040, Madrid
Tfno: 915504800
CENTRO SAN CAMILO (www.humanizar.es)
Centro de Humanización de la Salud de los religiosos Camilos.
Programas de ayuda al duelo, suicidio, etc
Tfno: 918060696
HOSPITAL 12 DE OCTUBRE DE MADRID
Plan de Atención al duelo

AMAZONA EN LA CENTELLA

UNA BOLSA PARA AFRONTAR EL DUELO

Vivimos bajo un perverso y despiadado orden económico mundial donde no hay lugar para el dolor, y, mucho menos, para llorar a los muertos. *Amazona en la Centella*, un relato autobiográfico que toma su título de un verso del poemario de Pedro Salinas *La voz a ti debida*, es un canto valiente a la resistencia y a la rebeldía, a la creación de bolsas entre personas que compartan su dolor, sin prejuicios ni miedos al qué dirán, dispuestas a abrir el alma y a mostrarla en plena desnudez, para recuperar, así, la dignidad y la esperanza. Es, también, un viaje iniciático hasta la más profunda esencia de uno mismo, a través de las tinieblas del sufrimiento y el dolor, de las luces del amor y de la vida, desde donde renacer fortalecida, llena de flores por dentro, con cicatrices más firmes que la propia piel y la irrenunciable convicción del compromiso. Es una historia de caminos y de pasos, con la expresa invitación a que cada cual camine con los suyos propios, con sus tiempos y sus ritmos, pero con la certeza de que, al final, quedaremos quienes podamos sonreír. En medio de la Muerte. En plena luz...